

## **CAPITULO IV**

### **1. RESULTADOS**

#### **4.1 RESULTADOS DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL MARCO METODOLÓGICO**

El día viernes 7 de junio del año 2025 se llevó a cabo la aplicación de las encuestas, así como la exposición de los temas propuestos, dirigidas a las personas contempladas en la muestra establecida. Esta muestra estuvo conformada por 16 adolescentes; masculinos y femeninos de edades de entre 12 a 15 años, pertenecientes al alumnado de la Escuela Secundaria Tierra y Libertad.

Tanto la aplicación de la encuesta como la exposición de los contenidos tuvieron una duración aproximada de 45 minutos, y fueron desarrolladas por los tesisistas de la carrera de Psicología General del 9° cuatrimestre del programa semiescolarizado, único en el campus Frontera Comalapa.

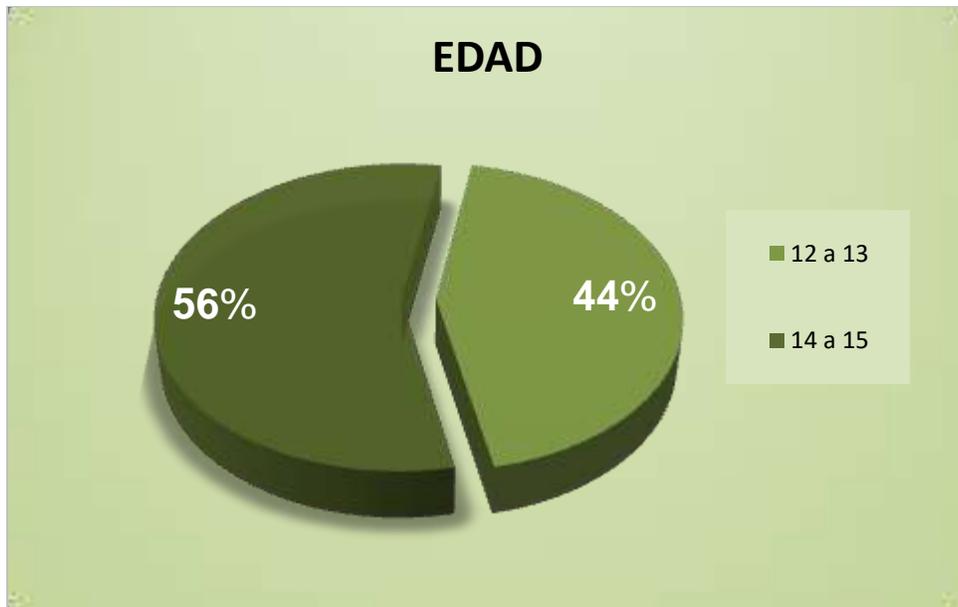
Cabe destacar que el proceso se realizó de manera satisfactoria, obteniendo el nivel de participación esperado. En el apartado siguiente se presentan los resultados obtenidos, representados mediante tablas y gráficas que permiten realizar un análisis e interpretación de la información recabada. Dicho análisis busca identificar el nivel de conocimiento y la percepción que algunos adolescentes de la Escuela Secundaria Tierra y Libertad tienen sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental. Estos resultados sirvieron como base para la elaboración de recomendaciones y propuestas pertinentes.

## 4.2 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

### 4.2.1 TABLA DE DATOS PERSONALES

VARIABLE	DETALLE	FRECUENCIA	%
EDAD	12-13	7	44
	14-15	9	56
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
SEXO	MASCULINO	9	56
	FEMENINO	7	44
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
CON QUIEN VIVES	PADRES	12	75
	SOLO	0	0
	OTRO	4	25
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
NUMERO DE INTEGRANTES	1 A 2	3	19
	3 A 5	8	50
	MÁS DE 5	5	31
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**GRAFICA N°1**



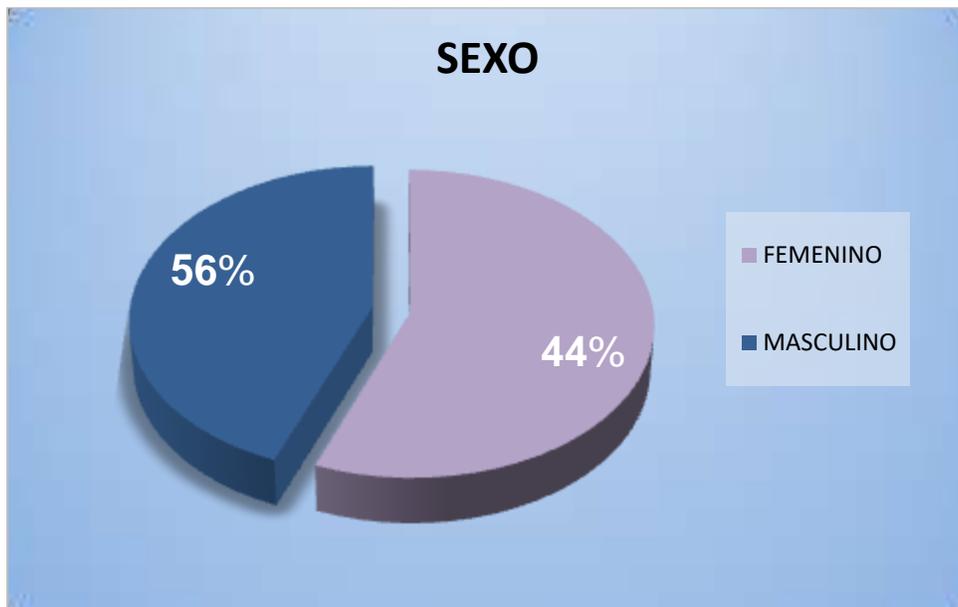
**Análisis:**

La gráfica n°1 correspondiente a edad nos muestra una pequeña diferencia entre las edades de los encuestados, dividiéndolos en dos grupos, donde sobresale ligeramente el grupo de 14 a 15 años con un 56%.

**Interpretación:**

La información arrojada en esta grafica nos muestra que la mayor parte de la población encuestada bajo el tema impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes se encuentra en una edad temprana para recibir información y prevención acerca de dicho tema.

**GRAFICA N°2**



Análisis:

La gráfica n°2 nos indica que de un 100% la mayor parte concierne a un 56% de la población encuestada corresponde al sexo masculino, mientras que el 44% menciona ser el resto que ocupa el sexo femenino.

Interpretación:

El resultado de esta grafica refleja que existe una diferencia pequeña entre ambos sexos, puesto que la mayor parte de los adolescentes lo ocupan los hombres, sin embargo el porcentaje de las mujeres no es tan baja. Es decir, que en el campo encontramos ambos sexos de manera preponderante, a diferencia de otros casos en donde la población por lo general siempre sobresale el sexo femenino.

**GRAFICA N°3**



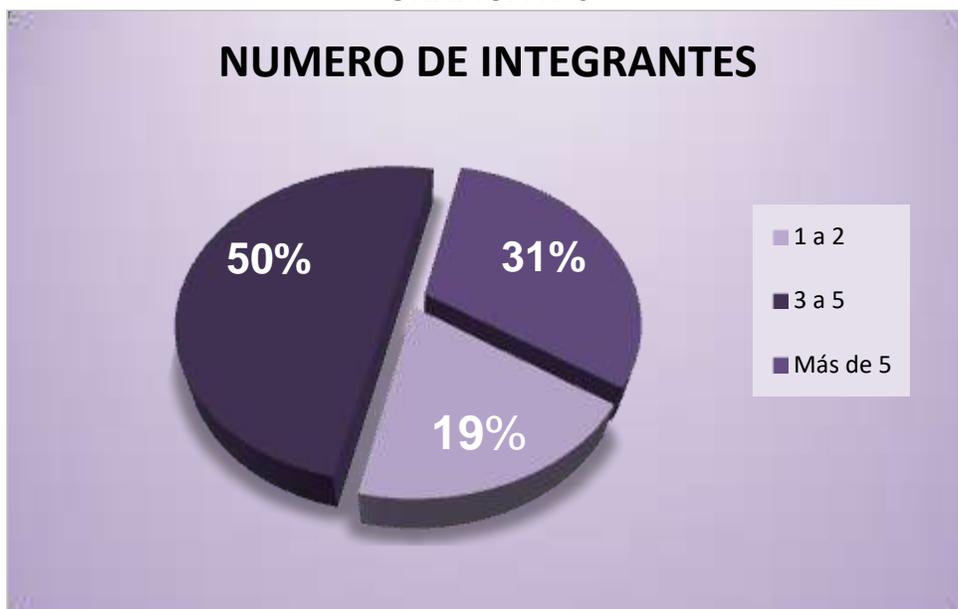
Análisis:

La gráfica N°3 muestra que el 63% de los adolescentes encuestados vive con sus padres, mientras que el 37% restante reside con otros familiares. Este dato es relevante desde una perspectiva psicosocial, ya que el entorno familiar cumple un rol fundamental en el desarrollo emocional, conductual y social de los adolescentes.

Interpretación:

Vivir con los padres suele estar asociado a una mayor presencia de normas, supervisión y apoyo afectivo directo, lo que puede influir positivamente en la regulación del uso de redes sociales y en la gestión del tiempo. Por otro lado, el hecho de que un 37% viva con otros familiares podría indicar contextos familiares diversos, como separación de los padres, migración, situaciones económicas adversas o dinámicas de crianza alternativas. Estos factores pueden influir en el grado de supervisión adulta y en la estabilidad emocional del adolescente.

**GRAFICA N°3**



Análisis:

Es la gráfica n°4 se nos muestra que al menos el 50% de los adolescentes encuestados, integra un núcleo familiar de 3 a 5 personas en promedio, y el resto de ellos varía entre las familias integradas por más de 5 personas con 31%, seguidas de un 19% de familias integradas por 1 a 2 personas.

Interpretación:

El tamaño del núcleo familiar influye en la dinámica emocional y social del adolescente. Familias de tamaño intermedio suelen ofrecer un buen equilibrio entre acompañamiento y autonomía. En cambio, en familias numerosas puede haber menos supervisión individual, y en hogares pequeños, mayor control o posibles sensaciones de aislamiento, lo que puede reflejarse en su comportamiento digital y uso de redes sociales

#### 4.2.2 TABLA DE USO DE REDES SOCIALES

VARIABLE	DETALLE	FRECUENCIA	%
HORAS PROMEDIO DE USO AL DIA	1 a 3	7	44%
	3 a 5	6	37%
	Más de 5	3	19%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
REDES SOCIALES MAS USADAS(más de una opción)	TIKTOK	9	41%
	INSTAGRAM	3	14%
	FACEBOOK	2	9%
	WHATSAPP	3	14%
	OTRO	5	22%
	<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100</b>
PARA QUE SE USA	VER MEMES	9	56%
	SEGUIR INFLUENCERS	3	19%
	HABLAR CON AMIGOS	2	13%
	INFORMARE	2	12%
	SUBIR CONTENIDO	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
FRECUENCIA DE CONTENIDO PERSONAL	NUNCA	3	19%
	A VECES	9	56%
	FRECUENTEMENTE	4	25%
	TODOS LOS DIAS	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**GRAFICA N°1**



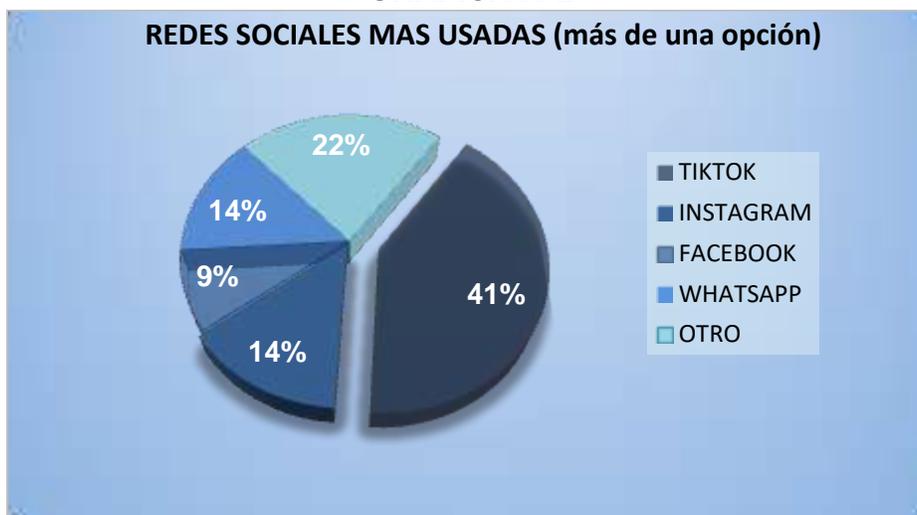
**Análisis:**

En la gráfica n°1 se nos muestra la mayoría de los adolescentes encuestados pasan un promedio de 1 a 3 horas en redes sociales, con un porcentaje del 44%, seguidos de los que pasan 3 a 5 horas con un 37%, y un 19% pasa más de 5 horas usando redes sociales.

**Interpretación:**

Estos resultados reflejan que la mayoría de los adolescentes dedican una cantidad considerable de tiempo a las redes sociales, situándose principalmente entre 1 y 5 horas diarias. La diferencia entre los rangos de tiempo no es tan marcada, lo que sugiere una tendencia generalizada hacia el uso frecuente y prolongado de estas plataformas como parte de su rutina diaria.

**GRAFICA N°2**



Análisis:

La gráfica N°2 evidencia que TikTok es la red social con mayor preferencia entre los adolescentes encuestados, concentrando un 41% del total. Le siguen YouTube con un 22%, Instagram y WhatsApp con un 14% cada una, y finalmente Facebook, que representa solo un 9%, posicionándose como la menos utilizada.

Interpretación:

Estos resultados reflejan una clara inclinación de los adolescentes hacia plataformas que ofrecen contenido audiovisual dinámico, de consumo rápido y alta interacción, como es el caso de TikTok. Esto podría estar relacionado con el estilo de vida actual, caracterizado por una necesidad constante de estimulación, gratificación inmediata y formatos de comunicación visual atractivos. Asimismo, el bajo uso de Facebook puede deberse a que esta red se percibe como una plataforma más vinculada a generaciones anteriores y con un formato menos adaptado a las nuevas formas de interacción digital juvenil. El hecho de que Instagram y WhatsApp se mantengan en porcentajes intermedios sugiere que, aunque aún son relevantes, están siendo desplazadas por redes con un enfoque más centrado en entretenimiento breve y viral

GRAFICA N°3



Análisis:

La gráfica indica que el 56% de los adolescentes encuestados utiliza las redes sociales principalmente para ver memes y videos, seguido por un 19% que las usa para seguir influencers, un 13% para comunicarse con amigos y solo un 12% para obtener información.

Interpretación:

Estos resultados reflejan que el uso de redes sociales por parte de los adolescentes está fuertemente orientado al entretenimiento y la evasión, más que a la interacción social o la búsqueda de contenido informativo. Esto puede estar relacionado con la necesidad de distracción, regulación emocional y gratificación inmediata, propias de esta etapa del desarrollo. El bajo porcentaje de uso con fines informativos sugiere una preferencia por contenidos ligeros y de consumo rápido, lo que puede tener implicaciones en la formación de criterio y hábitos de información en esta población.

**GRAFICA N°4**



Análisis:

La gráfica n°4 nos muestra que el 56% de los adolescentes publica a veces fotos, historias o videos personales en redes sociales; el 25% lo hace con frecuencia, mientras que el 19% nunca publica este tipo de contenido.

Interpretación:

Estos resultados reflejan que la mayoría de los adolescentes comparte contenido propio de forma ocasional, lo que puede estar vinculado a la necesidad de validación social, construcción de identidad y pertenencia al grupo. Aquellos que publican frecuentemente pueden mostrar una mayor exposición pública de su vida personal, posiblemente relacionada con una búsqueda constante de reconocimiento o aceptación. Por otro lado, quienes nunca publican podrían estar marcando una mayor necesidad de privacidad, inseguridad personal o menor interés en la exposición en redes sociales.

#### 4.2.3 TABLA DE ESTADO EMOCIONAL RELACIONADO CON LAS REDES

VARIABLE	DETALLE	FRECUENCIA	%
1.- ME SIENTO TRISTE COMPARANDOME CON LOS DEMAS	NUNCA	4	25%
	A VECES	9	56%
	CASI SIEMPRE	3	19%
	SIEMPRE	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
2.- ME SIENTO PEOR CONMIGO MISMO DESPUES DE VER PUBLICACIONES AJENAS	NUNCA	9	56%
	A VECES	5	31%
	CASI SIEMPRE	2	13%
	SIEMPRE	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100</b>
3.- ME SIENTO FELIZ O ENTRTENIDO/A DESPUES DE USARLAS	NUNCA	0	0%
	A VECES	6	38%
	CASI SIEMPRE	8	50%
	SIEMPRE	2	12%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
4.- ME SIENTO ANSIOSO/A SI NO REVISO MIS REDES	NUNCA	5	31%
	A VECES	7	44%
	CASI SIEMPRE	4	25%
	SIEMPRE	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
5.- ME CUESTA DEJAR DE USARLAS	NUNCA	1	6%
	A VECES	10	63%
	CASI SIEMPRE	3	19%
	SIEMPRE	2	12 %
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>VARIABLE</b>	<b>DETALLE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>

6.- ME SIENTO EXCLUIDO/A CUANDO NO RECIBO INTERACCIONES /LIKES, ETC.	NUNCA	3	19%
	A VECES	7	44%
	CASI SIEMPRE	4	25%
	SIEMPRE	2	12%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
7.- ME COMPARO CON INFLUENCERS O PERSONAS QUE SIGO	NUNCA	8	50%
	A VECES	8	50%
	CASI SIEMPRE	0	0%
	SIEMPRE	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
8.- ME PREOCUPA MI IMAGEN CORPORAL POR LO QUE VEO EN REDES	NUNCA	8	50%
	A VECES	8	50%
	CASI SIEMPRE	0	0%
	SIEMPRE	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
9.- SIENTO QUE NECESITO PARECERME A LO QUE VEO EN REDES SOCIALES	NUNCA	4	25%
	A VECES	10	63%
	CASI SIEMPRE	0	0%
	SIEMPRE	2	12%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
10.- SIENTO QUE TENGO MENOS VALOR QUE OTROS QUE VEO EN REDES	NUNCA	12	75%
	A VECES	3	19%
	CASI SIEMPRE	0	0%
	SIEMPRE	1	6%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

GRAFICA N°1



Análisis:

La gráfica muestra que el 56% de los adolescentes encuestados se siente triste a veces al compararse con los demás en redes sociales. Un 19% indica que esto les ocurre con frecuencia, mientras que solo el 25% afirma no sentirse triste al hacerlo.

Interpretación:

Estos resultados reflejan un impacto emocional relevante del uso de redes sociales. La comparación social es una conducta común en la adolescencia, etapa en la que la identidad y la autoestima aún se están formando. El hecho de que más de la mitad de los adolescentes experimente tristeza en estos contextos puede estar relacionado con la percepción distorsionada de la realidad que las redes sociales promueven, donde se tiende a mostrar solo aspectos positivos o idealizados. Esto puede generar inseguridad, insatisfacción personal y, en algunos casos, afectar la salud mental.

**GRAFICA N°2**



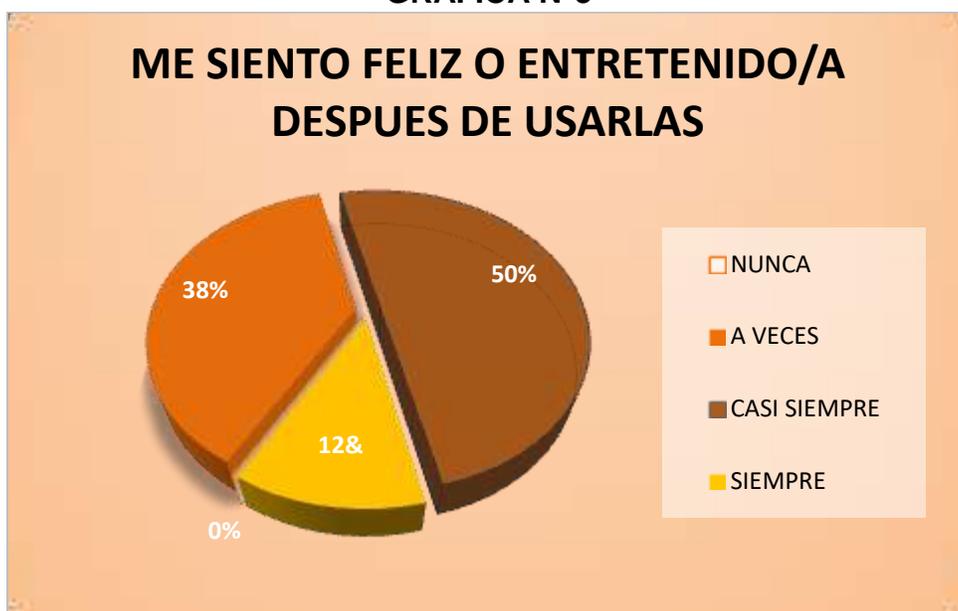
**Análisis:**

En la gráfica n°2 se indica que el 56% de los adolescentes encuestados se siente mal consigo mismo después de ver publicaciones de otras personas. Un 31% experimenta este sentimiento ocasionalmente, y un 13% casi siempre.

**Interpretación:**

El hecho de que más de la mitad manifieste sentirse peor consigo mismo evidencia el efecto negativo que puede tener la comparación social en el entorno digital. Las redes sociales suelen presentar versiones idealizadas de la vida de los demás, lo que puede generar en los adolescentes percepciones distorsionadas sobre su propio valor, apariencia o logros. Este tipo de experiencias puede aumentar el riesgo de ansiedad, inseguridad y sentimientos de insuficiencia si no se acompaña de una adecuada educación emocional y un uso consciente de las redes sociales.

**GRAFICA N°3**



**Análisis:**

La gráfica muestra que el 50% de los adolescentes encuestados se sienten felices o entretenidos ocasionalmente después de usar redes sociales. Un 38% afirma sentirse así solo algunas veces, mientras que el 12% experimenta ese estado de forma constante.

**Interpretación:**

Los resultados indican que, si bien muchos adolescentes encuentran en las redes sociales una fuente de distracción y placer, el efecto positivo no es uniforme ni sostenido en el tiempo. El uso de redes puede generar gratificación inmediata, pero no necesariamente un bienestar emocional duradero. La baja proporción (12%) de quienes siempre se sienten bien tras su uso sugiere que los beneficios emocionales percibidos pueden ser superficiales o temporales. Además, esto puede estar vinculado al tipo de contenido consumido, al nivel de interacción y, en muchos casos, a la comparación social, como se mostró en las gráficas anteriores.

**GRAFICA N°4**



**Análisis:**

En la gráfica n°4 se evidencia que el 44% de los adolescentes encuestados se sienten ansiosos si no revisan sus redes sociales. Un 25% experimenta esta sensación con frecuencia, mientras que el 31% indica que nunca lo siente.

**Interpretación:**

Esto sugiere una posible dependencia emocional o conductual hacia las redes sociales en una parte importante de los adolescentes. La ansiedad por no conectarse puede estar relacionada con el miedo a perderse algo (FOMO), la necesidad constante de validación social o la dificultad para tolerar la desconexión. El hecho de que casi la mitad experimente ansiedad en estas circunstancias es un indicio de que las redes sociales no solo son un espacio de interacción, sino también una fuente de presión psicológica.

GRAFICA N°5



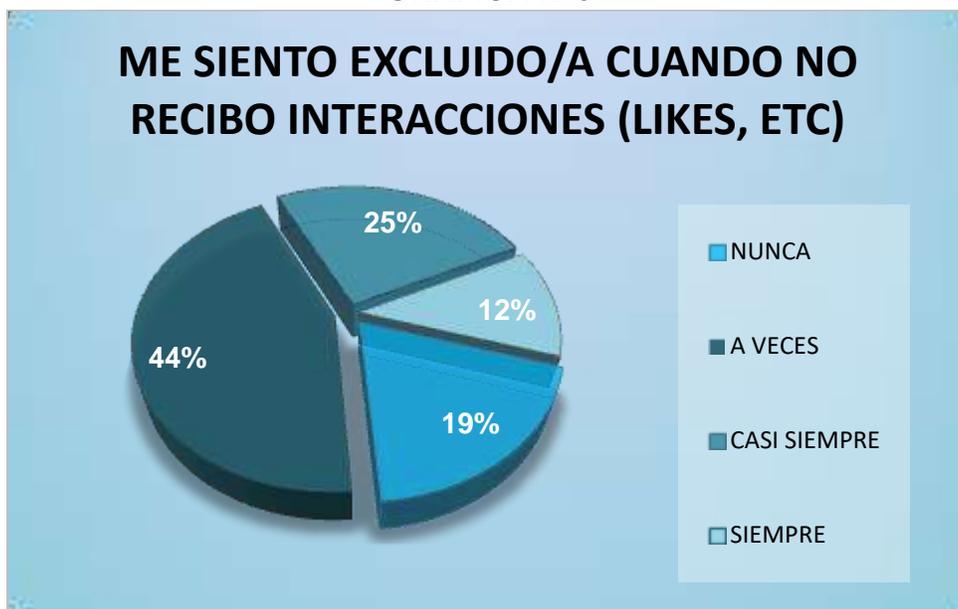
Análisis:

La gráfica muestra que el 63% de los adolescentes encuestados admite que a veces les cuesta dejar de usar las redes sociales. Un 19% señala que casi siempre les resulta difícil, un 12% dice que siempre les cuesta, y solo un 6% afirma que nunca tiene esta dificultad.

Interpretación:

Estos resultados reflejan indicios de un patrón de uso problemático o compulsivo en una parte importante de los adolescentes. La dificultad para desconectarse puede estar relacionada con una dependencia conductual, baja tolerancia al aburrimiento, o la necesidad de estimulación constante y gratificación inmediata, características comunes en esta etapa del desarrollo. La suma de quienes experimentan esta dificultad con frecuencia o siempre (31%) indica una posible afectación en el autocontrol, lo cual puede tener implicaciones en otras áreas de la vida cotidiana, como el rendimiento académico, las relaciones personales y el descanso.

**GRAFICA N°6**



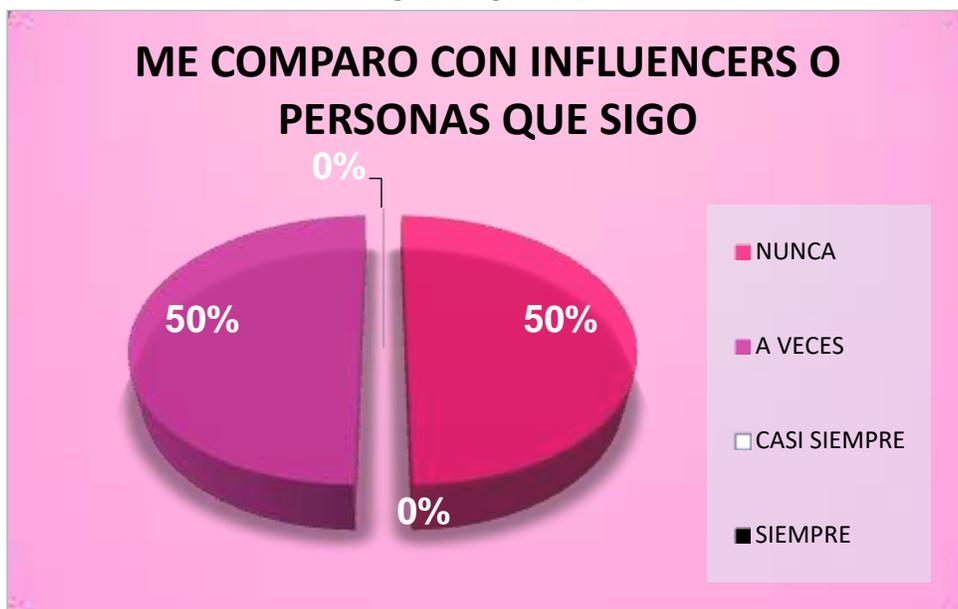
**Análisis:**

La gráfica n°6 revela que un 44% de los adolescentes encuestados a veces se siente excluido cuando no recibe interacciones (como “me gusta” o comentarios) en redes sociales. Un 25% indica que casi siempre le ocurre, un 12% siempre se siente así, y un 19% nunca ha experimentado ese sentimiento.

**Interpretación:**

Estos resultados reflejan cómo la falta de interacciones puede generar en muchos adolescentes una sensación de invisibilidad o rechazo, afectando su autoestima y bienestar emocional. El hecho de que la suma de los adolescentes que hayan sentido exclusión en alguna medida, sugiere que el valor personal se vincula, al menos parcialmente, a la respuesta que reciben en el entorno digital. Este fenómeno puede contribuir al desarrollo de inseguridades y dependencia de la aprobación externa.

**GRAFICA N°7**



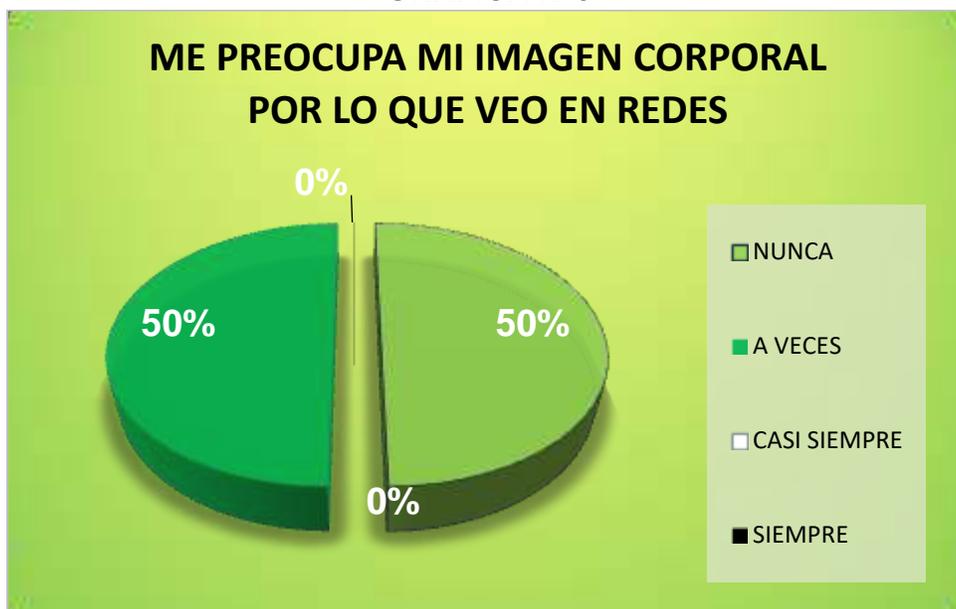
**Análisis:**

En la gráfica n°7 muestra que el 50% de los adolescentes encuestados se ha comparado alguna vez con influencers o personas famosas que sigue en redes sociales, mientras que el otro 50% afirma que nunca lo ha hecho.

**Interpretación:**

Este peculiar resultado refleja una división clara en la forma en que los adolescentes procesan la exposición al contenido de figuras públicas. La mitad que se compara puede estar influenciada por los estándares idealizados que proyectan los influencers, lo cual puede generar sentimientos de insuficiencia, baja autoestima o presión por alcanzar estilos de vida poco realistas. Por otro lado, el 50% que no se compara puede indicar un mayor nivel de conciencia crítica, madurez emocional o menor identificación con esas figuras. Este equilibrio sugiere que, aunque el fenómeno de la comparación social está presente, no afecta de forma generalizada a toda la muestra.

**GRAFICA N°8**



**Análisis:**

En la gráfica n°8 se muestra que el 50% de los adolescentes encuestados se ha preocupado de su imagen corporal por lo que ve en redes sociales, mientras que el otro 50% afirma que nunca lo ha hecho.

**Interpretación:**

Este resultado evidencia que las redes sociales pueden influir significativamente en la percepción del cuerpo en la adolescencia, una etapa en la que la imagen corporal juega un papel clave en la construcción de la identidad y la autoestima. La exposición constante a cuerpos idealizados o editados puede generar comparaciones perjudiciales, inseguridad y presión por ajustarse a ciertos estándares estéticos. El hecho de que la mitad de los adolescentes no se vea afectada también sugiere la presencia de factores protectores, como una autoestima sólida, una mirada crítica ante los contenidos digitales o el apoyo familiar.

**GRAFICA N°9**



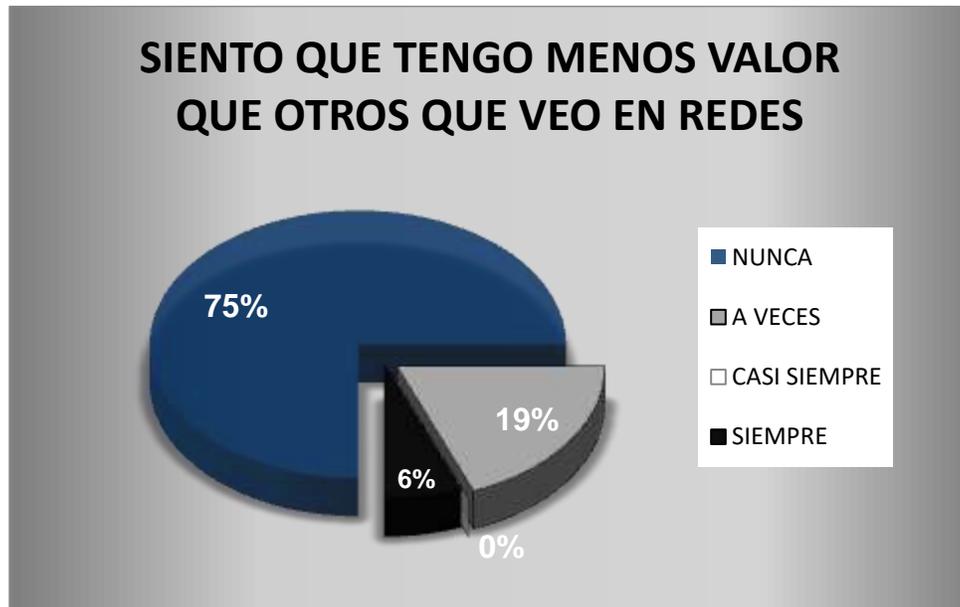
**Análisis:**

En la gráfica n°9 refleja que el 63% de los adolescentes encuestados ha sentido en algún momento la necesidad de parecerse a lo que ve en redes sociales, el 12% afirma que siempre ha sentido esa necesidad, y solo el 25% declara no haberla experimentado nunca.

**Interpretación:**

Los resultados evidencian que la exposición constante a imágenes idealizadas o estilos de vida aspiracionales puede generar presión por ajustarse a ciertos cánones estéticos, de comportamiento o de éxito, influyendo en la autoestima y el sentido de autenticidad. El hecho de que tres de cada cuatro adolescentes hayan sentido esta necesidad, al menos ocasionalmente, sugiere una alta susceptibilidad a los mensajes visuales y simbólicos que circulan en redes. Esto puede tener consecuencias en la salud emocional, como ansiedad, insatisfacción personal o comportamientos compensatorios.

**GRAFICA N° 10**



**Análisis:**

En la gráfica n°10 se revela que el 75% de los adolescentes encuestados nunca ha sentido que vale menos que otras personas al ver contenido en redes sociales. Un 19% indica que a veces se ha sentido así, y solo un 6% afirma experimentarlo siempre.

**Interpretación:**

Este resultado es alentador, ya que la mayoría de los adolescentes no presenta una afectación directa en su autovaloración personal al exponerse al contenido idealizado de las redes. Sin embargo, el 25% que sí ha sentido en algún momento una disminución de su valor personal representa una proporción importante que no debe ignorarse, ya que este tipo de pensamientos puede estar asociado a sentimientos de inferioridad, inseguridad o comparación constante, con posibles repercusiones en su bienestar emocional.

#### 4.2.4 TABLA DE AUTOESTIMA Y SALUD MENTAL

VARIABLE	DETALLE	FRECUENCIA	%
1.- ME SIENTO SEGURO/A DE MI MISMO/A	NUNCA	1	6%
	A VECES	3	18%
	CASI SIEMPRE	6	38%
	SIEMPRE	6	38%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
2.- ME GUSTA COMO SOY	NUNCA	0	0%
	A VECES	0	0%
	CASI SIEMPRE	7	44%
	SIEMPRE	9	56%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
3.- SIENTO QUE VALGO COMO PERSONA	NUNCA	0	0%
	A VECES	0	0%
	CASI SIEMPRE	3	19%
	SIEMPRE	13	81%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
4.- ME SIENTO TRISTE O SIN GANAS TRAS PASAR MUCHO TIEMPO EN REDES	NUNCA	3	19%
	A VECES	7	44%
	CASI SIEMPRE	4	25%
	SIEMPRE	2	12%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
5.- ME SIENTO SOLO/A A PESAR DE ESTAR CONECTADO/A	NUNCA	4	25%
	A VECES	10	63%
	CASI SIEMPRE	1	6%
	SIEMPRE	1	6%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

6.- ME SIENTO ANSIOSO/A CONSTANTEMENTE	NUNCA	4	25%
	A VECES	10	63%
	CASI SIEMPRE	0	0%
	SIEMPRE	2	12%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
7.- ME HE SENTIDO DEPRIMIDO/A RECIENTEMENTE	NUNCA	3	19%
	A VECES	11	69%
	CASI SIEMPRE	2	12%
	SIEMPRE	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

GRAFICA N° 1



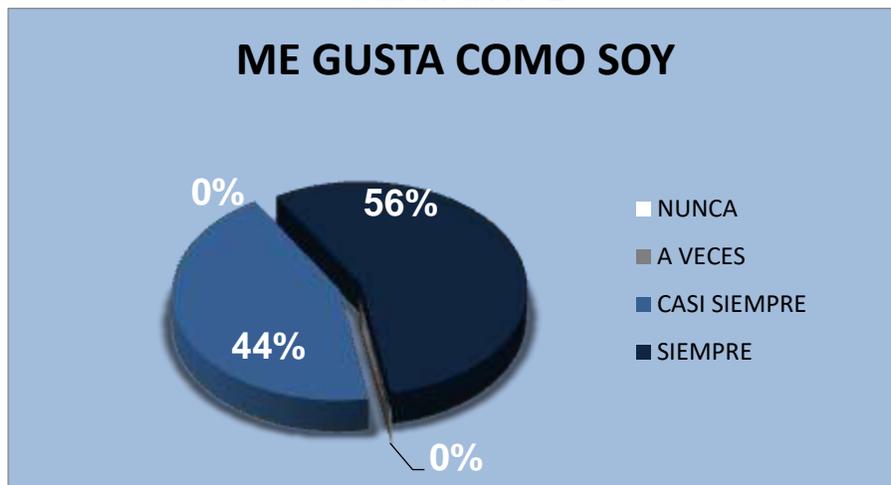
**Análisis:**

En la gráfica n°1 nos muestra que el 38% de los adolescentes encuestados siempre se sienten seguros de sí mismos, otro 38% casi siempre, un 18% a veces, y un 6% nunca.

**Interpretación:**

Los datos recabados reflejan que una mayoría significativa (76%) de los adolescentes posee una percepción positiva de sí mismos. Sentirse seguro de uno mismo durante la adolescencia es clave para enfrentar los desafíos sociales, académicos y personales propios de esta etapa. Sin embargo, el 24% restante (quienes solo a veces o nunca se sienten seguros) representa un grupo que podría estar experimentando inseguridad o dudas sobre su auto valía, posiblemente influenciado por factores como la comparación social, la presión de grupo o el entorno digital.

GRAFICA N° 2



Análisis:

En la gráfica n°2 refleja que un 56% de los adolescentes encuestados afirma que siempre les gusta cómo son, y el 44% indica que casi siempre. En apariencia, esto refleja una autoimagen altamente positiva y una autoestima fortalecida en el 100% de los participantes.

Interpretación:

Sin embargo, desde una perspectiva psicológica y en coherencia con los resultados de gráficas anteriores —que evidencian comparaciones con otros, preocupación por la imagen corporal y sentimientos de exclusión por falta de interacciones—, es razonable cuestionar si todos los adolescentes respondieron con total sinceridad. Es posible que algunos hayan respondido de forma socialmente deseable, intentando proyectar una imagen positiva de sí mismos, ya sea por incomodidad, presión social o temor a ser juzgados. Este contraste sugiere que, aunque muchos adolescentes pueden tener una percepción saludable de sí mismos, también coexisten inseguridades y emociones negativas que podrían no haber sido completamente expresadas en esta pregunta. Por lo tanto, este resultado debe interpretarse con cautela y no como una evidencia absoluta de autoestima elevada en la totalidad de los encuestados.

GRAFICA N° 3



Análisis:

En la gráfica n°3 muestra que el 81% de los adolescentes encuestados afirma que siempre siente que vale la pena como persona, mientras que el 19% indica que casi siempre lo siente.

Interpretación:

A primera vista, estos resultados sugieren una autoevaluación positiva y un alto nivel de autoestima entre la totalidad de los participantes. No obstante, al considerar los datos de gráficas anteriores —que reflejan comparaciones sociales frecuentes, preocupación por la imagen corporal, ansiedad al no recibir interacciones, y necesidad de parecerse a lo que ven en redes sociales—, es posible que esta respuesta también esté influenciada por el deseo de mostrar una imagen más segura y estable de lo que realmente sienten. En contextos como una encuesta, los adolescentes pueden optar por dar respuestas socialmente aceptables, especialmente cuando se trata de temas personales o sensibles. Por lo tanto, este resultado debe ser entendido como una percepción general positiva, pero no necesariamente como una ausencia de conflictos emocionales o desafíos en la construcción de la autoestima.

**GRAFICA N° 4**



Análisis:

La gráfica n°4 revela que el 44% de los adolescentes encuestados a veces se siente triste o sin ganas después de pasar mucho tiempo en redes sociales, un 25% casi siempre, un 12% siempre, y solo un 19% nunca ha experimentado este malestar.

Interpretación:

Estos resultados indican que una gran mayoría (81%) ha experimentado en algún grado un estado emocional negativo tras un uso prolongado de redes sociales. Esto puede estar relacionado con la sobre estimulación digital, la comparación constante con otros, o la pérdida de tiempo que puede generar frustración o sensación de vacío. Este resultado es consistente con otras gráficas que mostraron niveles importantes de ansiedad, inseguridad y comparación social, lo que sugiere que el uso intensivo de redes no siempre aporta bienestar, sino que en muchos casos puede afectar el estado de ánimo y el equilibrio emocional. Aunque un 19% afirma no haberse sentido así, el porcentaje de quienes sí han experimentado tristeza o desánimo es significativo y representa un indicador de alerta sobre el impacto emocional del consumo digital en la adolescencia.

GRAFICA N° 5



**Análisis:**

En la gráfica n°5 se indica que un 63% de los adolescentes encuestados se siente a veces solo/a a pesar que esta conectado/a, un 6% casi siempre, otro 6% siempre y un 25% nunca se ha sentido así.

**Interpretación:**

Estos datos reflejan una paradoja común en el entorno digital actual; estar constantemente conectados no garantiza sentirse acompañados emocionalmente. Que el 75% del total haya sentido soledad en alguna medida refuerza la idea de que el uso de redes sociales no necesariamente satisface las necesidades afectivas profundas, como la conexión genuina, la empatía o el sentido de pertenencia. Este fenómeno puede impactar la salud mental y debe ser abordado a través de estrategias que fortalezcan las relaciones presenciales, la comunicación auténtica y el desarrollo de vínculos emocionales reales.

GRAFICA N° 6



Análisis:

La gráfica n°6 nos muestra que un 63% de los encuestados a veces se ha sentido ansioso/a, un 12% siempre y un 25% revela que nunca se ha sentido así.

Interpretación:

Estos resultados indican que una gran parte de los adolescentes experimenta ansiedad como respuesta emocional relacionada con su conexión y actividad digital. El hecho de que solo un 25% nunca haya sentido ansiedad sugiere que esta emoción está bastante normalizada dentro del contexto del uso adolescente de redes sociales. Aunque no siempre alcanza niveles clínicos, esta ansiedad puede interferir con el bienestar emocional, la concentración, el descanso o las relaciones presenciales. Este resultado coincide con otras gráficas que muestran la dificultad para desconectarse, la comparación social, y el malestar posterior al uso de redes.

**GRAFICA N° 7**



Análisis:

En la gráfica n°7 se revela que el 69% de los adolescentes encuestados a veces se ha sentido deprimido/a recientemente, un 12% casi siempre y un 19% nunca ha experimentado esa sensación.

Interpretación:

Los resultados indican que más de tres cuartas partes de los adolescentes (81%) han sentido síntomas asociados a la depresión en algún momento reciente. Aunque la depresión es un diagnóstico clínico complejo que requiere evaluación profesional, el hecho de que tantos adolescentes reporten sentirse deprimidos, incluso ocasionalmente, puede estar indicando una carga emocional significativa en su día a día. Este resultado debe interpretarse a la luz del resto de los hallazgos, que reflejan ansiedad, tristeza tras el uso de redes, comparación constante y soledad a pesar de estar conectados. En conjunto, estos datos revelan que las redes sociales, si bien ofrecen entretenimiento e interacción, también pueden estar intensificando estados emocionales negativos, especialmente si el contenido consumido promueve estándares inalcanzables o refuerza la comparación social.

#### 4.2.5 TABLA DE PERCEPCIONES Y EXPERIENCIAS PERSONALES

VARIABLE	DETALLE	FRECUENCIA	%
HAS SENTIDO QUE LAS RS AFECTAN TU ESTADO DE ANIMO	SI	4	25%
	NO	4	25%
	A VECES	8	50%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
CREES QUE LAS RS AFECTAN TU AUTOESTIMA	SI, MUCHO	7	44%
	ALGO	8	50%
	NADA	1	6%
	<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100</b>
ANSIEDAD O TRISTEZA RELACIONADO AL CONTENIDO QUE CONSUMES EN RS	SI	4	25%
	NO	4	25%
	NO ESTOY SEGURO/A	8	50%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
REDUCIR EL TIEMPO QUE PASAS EN RS	SI	6	38%
	NO	2	12%
	TAL VEZ	8	50%
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**GRAFICA N° 1**



**Análisis:**

La gráfica n°1 de los adolescentes encuestados considera que las redes sociales a veces afectan su estado de ánimo, mientras que un 25% afirma que sí le afectan, y otro 25% sostiene que no le afectan.

**Interpretación:**

Estos resultados reflejan que tres de cada cuatro adolescentes reconocen algún grado de influencia emocional proveniente del uso de redes sociales. Este dato es coherente con otras gráficas del estudio que muestran síntomas como ansiedad, tristeza, comparación social y sentimientos de soledad, lo que sugiere que las redes sociales no son emocionalmente neutras para la mayoría de los adolescentes. El hecho de que el 25% diga que no le afecta puede interpretarse como un posible grupo con mayor regulación emocional, menor implicación emocional en las redes, o incluso como una respuesta influida por el deseo de mostrarse emocionalmente independiente o invulnerable. En conjunto, esta gráfica confirma que el estado de ánimo de los adolescentes está vinculado, al menos en parte, a su experiencia digital.

**GRAFICA N° 2**



Análisis:

La gráfica n°2 muestra que el 50% de los adolescentes encuestados considera que las redes sociales afectan “algo” su autoestima, un 44% cree que la afectan “mucho”, y solo un 6% piensa que no le afecta en absoluto.

Interpretación:

Estos datos evidencian que la gran mayoría (94%) de los adolescentes reconoce una influencia en su autoestima derivada del uso de redes sociales, en mayor o menor medida. Esto indica que las redes sociales no solo cumplen una función de entretenimiento o comunicación, sino que también actúan como un espejo que puede reforzar o debilitar la autoimagen personal, especialmente en una etapa tan sensible como la adolescencia. La exposición constante a cuerpos, estilos de vida y logros idealizados, así como la validación externa en forma de “me gusta” o comentarios, puede condicionar la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos. Aquellos que perciben un impacto elevado podrían estar más expuestos a comparaciones negativas, presión estética o inseguridad social.

**GRAFICA N° 3**



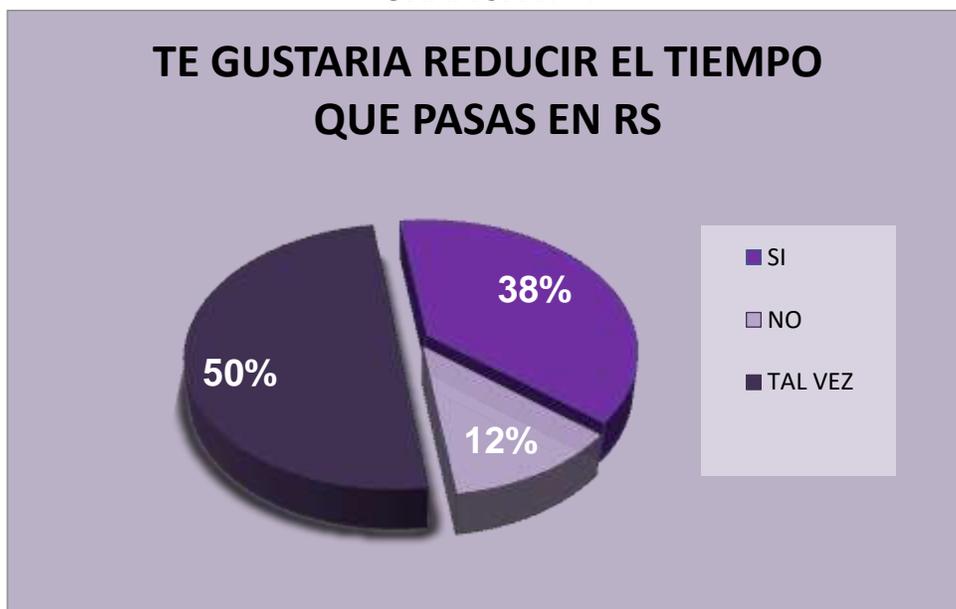
Análisis:

La gráfica n°3 indica que un 50% de los adolescentes encuestados no está seguro/a de haber sentido ansiedad o tristeza como consecuencia del contenido que consumen en redes sociales. Un 25% afirma que sí ha sentido esas emociones, mientras que otro 25% afirma que no.

Interpretación:

Estos resultados ponen en evidencia una posible falta de conciencia emocional o dificultad para identificar cómo ciertos contenidos afectan su estado interno. El hecho de que la mitad de los adolescentes no pueda precisar si ha sentido malestar sugiere que, aunque puedan estar expuestos a experiencias negativas en redes, no siempre logran hacer un vínculo claro entre el contenido digital y su impacto emocional. En cambio, el 25% que sí reconoce sentirse afectado reafirma los resultados de otras gráficas. Por su parte, el 25% que afirma no haberse sentido afectado puede representar un grupo con mayor conciencia emocional, o también podría tratarse de respuestas socialmente deseables.

**GRAFICA N° 4**



**Análisis:**

La gráfica n°4 indica que el 50% de los adolescentes encuestados señala que “tal vez” le gustaría reducir el tiempo que pasa en redes sociales, un 38% afirma que sí lo ha considerado, y un 12% afirma que no le gustaría reducir su uso.

**Interpretación:**

Aunque la mayoría aún no lo afirma con total seguridad, el hecho de que el 88% haya considerado esta posibilidad (sea claramente o como una duda) sugiere que perciben, en alguna medida, consecuencias negativas asociadas al uso excesivo: pérdida de tiempo, fatiga mental, o impacto en su estado emocional. Este hallazgo es coherente con otras gráficas que mostraron sentimientos de tristeza, ansiedad, dificultad para desconectarse, y deseo de parecerse a lo que ven en redes. Todo esto indica que, si bien los adolescentes continúan usando estas plataformas de forma frecuente, también están comenzando a cuestionar los efectos de ese uso.

### **4.3 SUGERENCIAS**

#### **Para los adolescentes:**

- Fomentar el pensamiento crítico ante el contenido digital:

Los adolescentes deben aprender a identificar que gran parte del contenido en redes está filtrado, editado o representa ideales inalcanzables. Cuestionar estos mensajes puede reducir la comparación constante y proteger su autoestima.

- Establecer límites saludables de tiempo en redes:

Tomar conciencia del tiempo que pasan conectados y crear rutinas que incluyan pausas digitales (por ejemplo, dejar el celular al momento de dormir o evitar revisar redes al despertarse) ayuda a prevenir ansiedad y tristeza asociada al uso excesivo.

#### **Para los padres y madres:**

- Dialogar abiertamente sobre emociones y redes sociales

Es importante que los adultos promuevan conversaciones sinceras con sus hijos sobre cómo se sienten cuando usan redes, sin juzgar ni minimizar sus emociones. La escucha activa fortalece el vínculo y permite detectar señales de malestar.

- Modelar un uso equilibrado de la tecnología

Los adolescentes aprenden observando. Si los adultos muestran un manejo responsable del tiempo en redes y priorizan las relaciones presenciales, los jóvenes serán más propensos a adoptar comportamientos similares.

### **Para las instituciones educativas:**

- Incluir educación digital y emocional en el currículo escolar

Las escuelas deben ofrecer espacios de reflexión crítica sobre el uso de redes sociales, el impacto de la comparación social y la construcción de la identidad en línea, integrando estos temas en programas de tutoría o bienestar.

- Detectar y acompañar signos de malestar emocional

Docentes y orientadores deben estar atentos a señales como retraimiento, tristeza frecuente o cambios en el rendimiento escolar, y canalizar a los estudiantes hacia apoyo psicológico cuando sea necesario.

### **Para los servicios de salud mental:**

- Desarrollar programas preventivos específicos para adolescentes

Crear talleres grupales o intervenciones breves sobre autoestima, uso consciente de redes y manejo emocional puede ser clave para intervenir antes de que los síntomas se intensifiquen.

- Ofrecer atención accesible y amigable para jóvenes

Es fundamental que los adolescentes encuentren en los servicios de salud mental un espacio seguro, sin estigmas, donde puedan hablar abiertamente sobre cómo las redes afectan su bienestar.

### **Para la población en general:**

- Evitar la idealización de la vida en redes sociales

Como sociedad, debemos promover una cultura digital más realista y diversa, valorando la autenticidad sobre la apariencia. Esto ayuda a reducir la presión social y los efectos negativos de la comparación constante.

- Promover campañas de sensibilización sobre salud mental adolescente

Es necesario visibilizar los impactos del uso intensivo de redes sociales en la salud emocional de los jóvenes, fomentando el cuidado colectivo y la empatía en entornos digitales y presenciales.

## **4.4 PROPUESTA**

La presente propuesta surge como respuesta a los hallazgos obtenidos en esta investigación, los cuales evidencian una relación significativa entre el uso de redes sociales y diversas afectaciones emocionales en los adolescentes, tales como ansiedad, tristeza, comparación constante, preocupación por la imagen corporal, dificultad para desconectarse y sentimiento de exclusión. Estos factores, si no se abordan adecuadamente, pueden convertirse en desencadenantes de problemáticas emocionales más graves como la baja autoestima, depresión o aislamiento social.

A lo largo de esta tesina se ha demostrado que, aunque muchos adolescentes manifiestan seguridad en sí mismos, también admiten que las redes sociales influyen en su estado de ánimo y autoestima. Incluso una parte importante reporta haber sentido tristeza o ansiedad sin poder reconocer del todo su origen, lo cual refleja una carencia de educación emocional y una necesidad urgente de intervención preventiva.

En este contexto, la intervención del psicólogo y la psicoeducación se vuelven herramientas clave para fomentar la autorregulación emocional y una relación saludable con la tecnología digital. En una cultura donde el cuidado de la salud mental aún es limitado o estigmatizado, es esencial crear espacios accesibles, informativos y empáticos que permitan tanto a los adolescentes como a sus familias comprender lo que ocurre emocionalmente en este entorno digital tan presente.

- **Objetivo general:**

Implementar campañas de información psicoeducativa gratuitas y periódicas en instituciones educativas de nivel secundaria, con la finalidad de prevenir el impacto negativo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, brindándoles herramientas para el autocuidado emocional, el pensamiento crítico y la gestión saludable del entorno digital.

- **Justificación:**

La adolescencia es una etapa de desarrollo caracterizada por la búsqueda de identidad, la necesidad de aceptación social y una alta sensibilidad emocional. Al combinar esto con un uso prolongado y sin regulación de redes sociales —que muchas veces muestran imágenes distorsionadas de la realidad—, se genera un terreno fértil para el malestar emocional. Según los resultados obtenidos, muchos adolescentes experimentan signos de ansiedad, depresión, comparación y presión estética tras consumir contenido digital, pero no siempre son conscientes de ello o saben cómo manejarlo. Por eso, el acceso a información clara, veraz y emocionalmente cercana puede marcar la diferencia entre prevenir y enfrentar a tiempo estas dificultades.

- **Propuesta de acción:**

Nombre del programa: “Redes con sentido: Navegar con salud mental”

- **Estrategia principal:**

Desarrollo de conferencias mensuales, dinámicas psicoeducativas y distribución de material informativo tanto para adolescentes como para sus padres o tutores.

- **Población objetivo:**

1. Estudiantes de secundaria (13 a 15 años).
2. Padres, madres o tutores.
3. Personal docente y administrativo de instituciones educativas.

- **Contenidos sugeridos por sesión:**

1. Introducción a la salud mental y redes sociales.
2. Ansiedad digital y cómo reconocerla.
3. Autoestima en tiempos de likes y filtros.
4. Comparación social: lo que ves no siempre es real.
5. Imagen corporal e influencia de influencers.
6. Estrategias para regular el tiempo en redes.
7. Cómo apoyar a un hijo/a afectado por el uso de redes.
8. Cuándo y cómo buscar ayuda profesional.

- **Procedimiento:**

Se realizará una conferencia al mes en donde también se hará la invitación a los padres de familia y que puedan formar parte; la duración será de aproximadamente una hora, en la institución educativa.

En cada sesión se incluirá:

- a) Una dinámica breve de apertura para generar confianza.
- b) Exposición del tema central, adaptada al público (jóvenes o padres).
- c) Espacio de preguntas y respuestas.
- d) Entrega de material informativo (trípticos, hojas de recursos, etc.).
- e) Las conferencias serán facilitadas por psicólogos escolares o invitados externos con experiencia en salud mental adolescente y entorno digital.
- f) Se fomentará la participación activa de padres y madres para que se conviertan en agentes protectores y acompañantes del proceso de sus hijos/as.

Resultados esperados:

- a) Mayor conciencia en adolescentes sobre el impacto emocional del uso de redes.
- b) Reducción del malestar vinculado a la comparación social y ansiedad digital.
- c) Participación activa de padres en la salud emocional de sus hijos.
- d) Fortalecimiento del rol de la escuela como espacio de prevención psicosocial.
- e) Derivaciones oportunas a servicios de salud mental cuando se detecten casos de riesgo.

El impacto de las redes sociales en la salud mental adolescente no puede subestimarse. Esta propuesta busca prevenir, sensibilizar y formar adolescentes y adultos responsables frente al mundo digital, no desde la prohibición, sino desde la conciencia, el autocuidado y el acompañamiento emocional. Actuar a tiempo es clave para que nuestros adolescentes puedan crecer con herramientas sólidas y saludables, tanto en lo emocional como en lo social.

#### **4.5 CONCLUSIONES**

Esta investigación nace de la necesidad de atender una realidad cada vez más evidente en los adolescentes: el impacto significativo que tienen las redes sociales sobre su salud mental y emocional. El estudio se llevó a cabo en la secundaria federal Tierra y Libertad del ejido Paso Hondo, con el fin de explorar cómo el uso cotidiano de estas plataformas tiene un gran impacto de en la salud mental de los adolescentes.

Los resultados obtenidos nos permitieron identificar que la mayoría de los adolescentes (44%) pasa de 1 a 3 horas diarias en redes sociales, siendo TikTok la plataforma preferida por un 41%. Aunque este tiempo puede parecer moderado, las gráficas muestran efectos emocionales importantes asociados al uso digital, entre ellos: tristeza al compararse (56%), ansiedad al no revisar redes (44%), dificultad para desconectarse (63%) y preocupación por su imagen corporal (50%). Estos hallazgos reflejan una relación directa entre el contenido consumido en redes sociales y la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos.

También se evidenció que un 56% de los encuestados se sienten mal consigo mismos tras ver publicaciones ajenas, lo cual se relaciona con la comparación social constante

que generan las redes. A pesar de que un porcentaje importante manifestó sentirse feliz o entretenido después de usarlas (50%), más del 60% admitió haberse sentido ansioso, solo o deprimido en algún momento, lo que indica un efecto ambivalente: las redes entretienen, pero también afectan profundamente el estado emocional.

Uno de los hallazgos más llamativos fue que un 100% de los adolescentes dijo que les gusta cómo son (entre “siempre” y “casi siempre”), sin embargo, este dato entra en contradicción con otras gráficas donde expresaron sentirse tristes, compararse con otros o desear parecerse a lo que ven en redes. Esto nos permite considerar la posibilidad de que algunas respuestas hayan sido influenciadas por la presión social o por la falta de conciencia emocional, lo cual es común en adolescentes que aún están en proceso de desarrollar habilidades de autoevaluación sincera.

Además, el 50% reconoció que las redes afectan su estado de ánimo, y otro 50% que afectan su autoestima al menos en parte, lo que refuerza la idea de que estas plataformas no son emocionalmente neutras, sino que influyen en la identidad, la valoración personal y el bienestar.

Frente a este panorama, se cumplió con los objetivos planteados. Se identificó la percepción de los adolescentes sobre el impacto de las redes, encontrando que muchos son conscientes de que les afectan emocionalmente, aunque no todos pueden expresarlo claramente. Se analizó su relación con el sentido de pertenencia, notando que las interacciones (likes, comentarios) generan tanto satisfacción como sentimientos de exclusión (44% a veces se siente excluido al no recibir interacciones). Se examinó la presión social y la comparación, comprobando que son experiencias comunes que

afectan directamente el estado emocional. Se investigaron factores emocionales, como la ansiedad, tristeza, necesidad de validación, y dependencia del entorno digital. Y finalmente, se propusieron estrategias preventivas, entre ellas, una campaña psicoeducativa que promueva el uso consciente de redes y fortalezca la salud mental desde la escuela.

Esta investigación no busca satanizar el uso de redes sociales, sino promover una mirada crítica y equilibrada. Las redes no son el problema en sí mismas, pero su uso sin límites y sin educación emocional puede derivar en consecuencias graves para el desarrollo psicoemocional de los adolescentes. También es importante destacar que, en nuestra cultura, existe aún poca apertura hacia la salud mental, y muchos adolescentes no acuden a psicoterapia por falta de información, por estigma o por la ausencia de recursos económicos. Esto refuerza la urgencia de crear espacios accesibles dentro de las instituciones educativas, donde se fomente la salud mental de forma activa, continua y no solo en casos críticos.

Finalmente, esta investigación nos ha dejado un aprendizaje profundo: como futuros psicólogos y agentes de cambio, tenemos el compromiso de generar conciencia, educar emocionalmente y acompañar a los adolescentes en esta etapa de transformación. Hoy más que nunca, la salud mental debe entenderse como un derecho, no como un privilegio, y las redes sociales, como un espacio que requiere orientación, límites y reflexión.

## 4.6 Bibliografía

- Guía clínica Depresión en niños y adolescentes. (2018).  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/304292/Depresion\\_en\\_ninos\\_y\\_adolescentes\\_2018.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/304292/Depresion_en_ninos_y_adolescentes_2018.pdf).
- 2022, E. (2024). Estadísticas aportan información para tratar la salud mental de niñas, niños y adolescentes. *Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes*.
- El Capital. (2024). *Wikipedia, La enciclopedia libre*.
- AGUIRRE, E. L. (DICIEMBRE de 2012). *DERECHO A REPLICA* . Obtenido de <https://derechoareplica.org/secciones/filosofia/1089-aristoteles-la-filosofia-y-la-psicologia-desde-el-estudio-del-alma-a-la-colonizacion-de-subjetividades>
- Aleen Intrago, C. C. (2023). Salud mental en jóvenes: Estrategias y recursos esenciales. *Equilibrio emocional*.
- Alonso, A. G. (2009). La depresión en adolescentes. *REVISTA DE ESTUDIOS DE JUVENTUD*.
- Amador, J. G. (2019). Revisión sistémica sobre el impacto de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes mexicanos. *UNAM- Dirección general de bibliotecas- Tesis digitales*.
- Amador, J. G. (2019). Revisión sistémica sobre el impacto de redes sociales en la autoestima de adolescentes mexicanos. *UNAM*.
- America, P. d. (2020).
- Anónimo. (2025). LA DEPRESIÓN: CRITERIOS DSM-5 Y CIE-11 PARA LA EVALUACIÓN CLÍNICA. *Constructos de Psicología*.
- Anónimo. (s. f.). Frontera Comalapa. *Sitio web*.
- Avila, F. M. (2018). Estudio de caso. *USMP*.
- Carlos Arteaga Basurto, G. C. (2004). Guía para la elaboración de tesis en trabajo social. *UNAM* .
- Carmen Rodríguez Naranjo, A. C. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención.
- Castillero, O. (2017). Los 15 tipos de investigación (y características). *Portal Psicología y Mente*.
- Castillero, O. (2017). Los 15 tipos de investigación (y características). *Portal psicología y mente*.
- Diane E. Papalia, R. D. (s.f.). Desarrollo Humano, deudécima edición.
- DR. ELÍAS ARAB L., P. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Clinica Los Condes*.
- Dr. Oscar Manuel Narváez Trejo, D. L. (2014). Tipos de investigación: Guía interactiva. *Universidad Veracruzana*.

- El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), e. c. (2024). ENCUESTA NACIONAL SOBRE DISPONIBILIDAD Y USO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN EN LOS HOGARES (ENDUTIH) 2023 .
- Etecé, E. (2025). Antropología. *Concepto*.
- Fac. Med, P. (2022). AUTOESTIMA. *Facultad de medicina, Psiquiatria UNAM*.
- Fraguela, N. (2024). Historia de las Redes Sociales: cómo nacieron y cuál fue su evolución. *Marketing4ecommerce*.
- Gayubas, A. (2025). Tipos de investigacion. *Enciclopedia Concepto*.
- Gómez, M. I. (2024). Depresion. *Enciclopedia Concepto*.
- Gonzales, J. A. (2021). DISEÑO Y METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.
- González, J. L. (2021). Diseño y metodología de la investigación.
- Guerri, M. (2024). ¿Qué es la Autoestima? una guía práctica para el bienestar emocional. *Psico Activa*.
- Guerri, M. (2024). Impacto de las redes sociales en la salud mental. *PsicoActiva*.
- IAPA. (2024). Día Mundial de Lucha Contra la Depresión 2024.
- José Gabriel Domínguez Castillo, E. J. (2020). Vulnerabilidad ante el uso del Internet de niños y jóvenes de comunidades mayahablantes del sureste de México. *RIDE, Revista Iberoamericana para la investigacion y desarrollo educativo*.
- José Luis Jasso Medrano. Fuensanta López Rosales, R. D. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Innovación y Evaluación en Psicología de la Salud, Universidad Autónoma de Nuevo León, Unidad de Investigaciones Psico-sociales, Universidad Nacional Autónoma de México*.
- Juana Cristina Troya, N. P.-M. (2023). “El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica”. *SANUM*, 5.
- Julian Perez Porto, A. G. (2024). Definicion de Psicología. *Psicología - Qué es, teoría, aplicaciones y ramas*.
- Laura Cuesta Cano, J. F. (2022). Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes.
- Lifeder. (2021). 7 Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos.
- Lifeder. (2022). Redes sociales. *Lifeder*.
- López, A. B. (2008). LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: CARACTERÍSTICAS Y MODELOS.
- LUIS, L. (2014). CONTRIBUCIÓN DE LA FILOSOFÍA PARA LA CONSTITUCIÓN DE LA PSICOLOGÍA. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, 171-186.

- Luna, c. J. (2022). Estudio del optimismo y la autoestima relacionado al uso de las redes sociales en jóvenes adolescentes. *Revista científica arbitrada de la fundacion mente clara*.
- Malena. (2006). La Estética, La Analítica y La Dialéctica Trascendental de Kant. *La Guia2000*.
- Malena. (2008). Aristoteles y la Etica. *La Guia*.
- Malena. (2008). La Psicología de Platón. *la Guia2000*.
- Marín-Cortés, A., Franco-Bustamante, S., Betancur-Hoyos, E., & Vélez-Zapata, V. (2020). Miedo y tristeza en adolescentes espectadores de cyberbullying. Vulneración de la salud mental en la era digital. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 10, 11, 13.
- Martinez, J. M. (2013). ANÁLISIS PSICOSOCIAL DEL CIBERBULLYING: CLAVES PARA UNA EDUCACIÓN MORAL . *Papeles del Psicologo*.
- Mayo, C. (2022). Depresion (trastorno depresivo mayor). *Mayo clinic*.
- OMS. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.
- OMS. (2023). Depresion. *Organizacion Mundial De la salud*.
- OMS. (2024). La salud mental de los adolescentes. *Organizacion Mundial de la Salud*.
- Pablo Chó Garcia, M. g. (2017). Depresion y Ansiedad en adolescentes.
- Posgrado, I. D. (s.f.). METODOLOGIA DE LA INVETIGACION. *UNINAV*.
- Psicomaster. (2020). Ansiedad en la adolescencia: características y claves para resolverla. *Portal Psicología y Mente*.
- Rubicelia Valencia-Ortiz, U. G.-R.-A. (2023). Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos. *Alteridad. Revista de Educación*, vol. 18,, 27.
- salud, S. d. (2015). ¿Que es la adolescencia. *Gobierno de México*.
- Sampieri, D. R. (2014). *Metodologia de la investigacion*. Ciudad de Mexico: McGraw-Hill,.
- Thomen, M. (2024). Qué es el cyberbullying: causas y consecuencias. *Psicologia Online*.
- UnADM. (s.f.). Diseño de investigacion. *Fundamentos de investigacion*.
- Valencia-Ortiz, R. G.-R.-A. (2023). Uso problematico de las redes sociales: el caso de los estdiantes mexicanos. *redakiyc: revista de educacion Alteriedad*.
- Vallejos, M. G. (2023). La condición humana en Nietzsche. Una reflexión a partir de Zaratustra. *Tópicos México*.
- Vidal, I. R. (2019). El papel de las relaciones y la satisfacción vital en la percepción de la auto-imagen en una muestra de adolescentes mexicanos.

4.7 ANEXOS





