

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**DEPENDENCIA TECNOLÓGICA Y SALUD MENTAL, EN ADOLESCENTES DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO VILCAPAZA - JULIACA, 2024**

PRESENTADA POR:

LUZMILA VILCAPAZA CCUNO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2024



Repositorio Institucional ALCIRA by Universidad Privada San Carlos is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



7.92%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 10 DEC 2024, 12:29 PM

Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL
2.81%

● CHANGED TEXT
5.1%

Report #24111433

LUZMILA VILCAPAZA CCUNO // DEPENDENCIA TECNOLÓGICA Y SALUD MENTAL, EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO VILCAPAZA - JULIACA, 2024 RESUMEN La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre la dependencia tecnológica y la salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024. La población estuvo conformada por 238 adolescentes que cursan el 3ro, 4to y 5to grado de secundaria y la muestra estuvo conformada por el 100% de la población. 1 2 4 8 11 16 18 21 23 25 52 Esta investigación tiene enfoque cuantitativo, de tipo transversal, con diseño no experimental correlacional. 8 16 26 La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento el cuestionario de dependencia tecnológica y salud mental en los adolescentes. Como resultado se halló que el nivel de dependencia tecnológica es regular en el 80,67%, bajo en 15,13%, y alto en solo 4,20%. Además se determinó que el nivel de salud mental es regular en el 61,34%, bueno en 30,67%, y malo en solo el 7,98%. Se concluye que no existe una relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024, para la comprobación de la hipótesis se utilizó la prueba estadística Rho de Spearman, hallando que no hay un vínculo entre las variables, el coeficiente de correlación es $Rho = -0,082^{**}$ y el grado de significanci

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

DEPENDENCIA TECNOLÓGICA Y SALUD MENTAL, EN ADOLESCENTES DE

LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO VILCAPAZA - JULIACA, 2024

PRESENTADA POR:

LUZMILA VILCAPAZA CCUNO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:



Dra. FIORELA LILIANA ASCENCIO SILLO

PRIMER MIEMBRO

:



M.Sc. WILLIAM HAROLD MAMANI ZAPANA

SEGUNDO MIEMBRO

:



Dra. MARLENE CUSI MONTESINOS

ASESOR DE TESIS

:



M.Sc. ELSA GABRIELA MAQUERA BERNEDO

Área: Ciencias Médicas y de Salud

Sub Área: Ciencias de la Salud

Líneas de Investigación: Políticas de Salud, Servicios de Salud

Puno, 20 de diciembre del 2024

DEDICATORIA

A Dios por guiar mis pasos e iluminarme en cada momento, por haberme permitido llegar hasta este punto y por darme la fortaleza para lograr mis objetivos y superar las adversidades.

A mi adorada hija que fue mi soporte motor y motivo para que pueda alcanzar mis sueños y mis proyectos trazados

A mis queridos padres quienes son un pilar fundamental en mi formación profesional, por su gran sacrificio, comprensión y apoyo incondicional, por haberme inculcado los valores y los principios, por haberme enseñado a confiar en mis capacidades y lograr así mismo mis metas.

AGRADECIMIENTOS

A mi Alma Mater, Universidad Privada San Carlos Puno, por darme la oportunidad de formarme profesionalmente.

A la Escuela Profesional de Enfermería, por haberme brindado los conocimientos teóricos prácticos para desempeñarme como futura profesional de Enfermería.

A mí querida Asesora de Investigación: M.Sc. Elsa Gabriela Maquera Bernedo, por sus constantes orientaciones, apoyo moral y ayuda incondicional durante el desarrollo y culminación del presente trabajo de investigación.

A los miembros del jurado calificador: Dra. Fiorela Liliana Ascencio Sillo, M.Sc. William Harold Mamani Zapana y M.Sc. Marlene Cusi Montesinos por sus sugerencias y aportes que me brindaron para la culminación del presente trabajo de investigación.

Al Director de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, por haberme brindado la confianza y facilidades durante la ejecución del presente trabajo de investigación.

A los estudiantes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca por ser partícipes en la presente investigación.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTOS	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
INDICE DE ANEXOS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1.1. Problema General	16
1.1.2. Problemas específicos	17
1.2. ANTECEDENTES	17
1.2.1. Antecedentes Internacionales	17
1.2.2. Antecedentes Nacionales	19
1.2.3. Antecedentes Regionales	23
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	24
1.3.1. Objetivo General	24
1.3.2. Objetivos específicos	24

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO	25
2.1.1. Dependencia tecnológica	25
2.1.2. Salud mental	34
2.1.3. Adolescencia	41
2.2. MARCO CONCEPTUAL	42
2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	45
2.3.1. Hipótesis General	45
2.3.2. Hipótesis específicas	45

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ZONA DE ESTUDIO	46
3.2. TAMAÑO DE MUESTRA	46
3.2.1. Población	46
3.2.2. Muestra	47
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	47
3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS	48
3.3.1. Técnicas	48
3.3.2. Instrumento	48
3.3.3. Procedimiento para la recolección de datos	51
3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES	52
3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO	53

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DEL OBJETIVO GENERAL	55
---	-----------

4.2. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 01	58
4.3. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 02	61
CONCLUSIONES	64
RECOMENDACIONES	65
BIBLIOGRAFÍA	67
ANEXOS	78

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01: Población - selección de los alumnos por cada aula	47
Tabla 02: Operacionalización de las variables	52
Tabla 03: Prueba de normalidad	54
Tabla 04: Relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.	55
Tabla 05: Nivel de dependencia tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.	58
Tabla 06: Nivel de salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.	61

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 01: Encuestas brindadas a los alumnos de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca.	102
Figura 02: Encuestas brindadas a los alumnos de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca.	102

INDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 01: Matriz de consistencia	79
Anexo 02: Instrumento 01	80
Anexo 03: Instrumento 02	82
Anexo 04: Consentimiento informado	84
Anexo 05: Asentimiento	85
Anexo 06: Solicitud dirigida al director de LA I.E.S.	86
Anexo 07: Carta de aceptación para ejecución del estudio	87
Anexo 08: Consentimiento y asentimiento informado firmado	88
Anexo 09: Tablas de frecuencia de las dimensiones de la variable dependencia tecnológica	90
Anexo 10: Base de datos	91
Anexo 11: Fotografías de la ejecución de la investigación	102

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre la dependencia tecnológica y la salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024. La población estuvo conformada por 238 adolescentes que cursan el 3ro, 4to y 5to grado de secundaria y la muestra estuvo conformada por el 100% de la población. Esta investigación tiene enfoque cuantitativo, de tipo transversal, con diseño no experimental correlacional. La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento el cuestionario de dependencia tecnológica y salud mental en los adolescentes. Como resultado se halló que el nivel de dependencia tecnológica es regular en el 80,67%, bajo en 15,13%, y alto en solo 4,20%. Además se determinó que el nivel de salud mental es regular en el 61,34%, bueno en 30,67%, y malo en solo el 7,98%. Se concluye que no existe una relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024, para la comprobación de la hipótesis se utilizó la prueba estadística Rho de Spearman, hallando que no hay un vínculo entre las variables, el coeficiente de correlación es $Rho = -0,082^{**}$ y el grado de significancia es $p = ,205$ mayor a 0.05. Por lo tanto, no existe relación entre las variables, estas pueden incrementar o disminuir independientemente.

Palabras clave: Adolescentes, Dependencia tecnológica, Salud mental.

ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the relationship between technological dependence and mental health in adolescents from the Pedro Vilcapaza Educational Institution - Juliaca, 2024. The population was made up of 238 adolescents who are in the 3rd, 4th and 5th grade of secondary school and The sample was made up of 100% of the population. This research has a quantitative, cross-sectional approach, with a non-experimental correlational design. The technique used was the survey and the instrument was the technological dependency and mental health questionnaire in adolescents. As a result, it was found that the level of technological dependence is regular at 80.67%, low at 15.13%, and high at only 4.20%. Furthermore, it was determined that the level of mental health is fair in 61.34%, good in 30.67%, and bad in only 7.98%. It is concluded that there is no relationship between technological dependence and mental health in adolescents at the Pedro Vilcapaza Educational Institution - Juliaca, 2024. To verify the hypothesis, Spearman's Rho statistical test was used, finding that there is no link between the variables, the correlation coefficient is $Rho = -0.082^{**}$ and the degree of significance is $p = .205$ greater than 0.05. Therefore, there is no relationship between the variables, they can increase or decrease independently.

Keywords: Adolescents, Technological dependence, Mental health

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo de habilidades emocionales y sociales de una persona, por tanto, la dependencia tecnológica es un factor determinante en los problemas de salud mental, especialmente en los adolescentes, quienes usan dispositivos tecnológicos en exceso, lo que puede afectar su salud mental.

Esta investigación es importante por abordar la dependencia tecnológica en adolescentes, que puede tener efectos negativos en la salud mental y no ha sido estudiado en la localidad. Se busca beneficiar a los estudiantes informando sobre el uso seguro de internet para preservar su salud mental y relaciones personales en un mundo cada vez más conectado.

Este estudio aportará al conocimiento sobre la dependencia tecnológica, su efecto en la salud mental y la caracterización de estas variables en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca

Asimismo, permitirá a los profesionales de enfermería proponer acciones preventivas o promocionales, y así prevenir la dependencia tecnológica basándose en los resultados obtenidos.

Se ha reconocido a la enfermera como parte integrante de la comunidad educativa, sugiriendo que exista una profesional en cada institución, según la Ley N° 31317 “Ley que incorpora al profesional en enfermería en la comunidad educativa a fin de contribuir en la prevención de enfermedades y promoción de la salud en la educación básica”. En este estudio lo dividiremos en cuatro capítulos.

El primer capítulo, comprende el planteamiento del problema de la investigación, el cual describe la realidad problemática, definiendo el problema general y sus problemas

específicos. También comprende los antecedentes internacionales, nacionales y locales. Se establecen el objetivo general y los objetivos específicos.

El segundo capítulo, comprende el marco teórico establecido de acuerdo al planteamiento del problema, de la misma forma se establece el marco conceptual de acuerdo a los indicadores de las dimensiones de cada variable. También comprende la hipótesis general y las hipótesis específicas.

El tercer capítulo, se refiere a la metodología de investigación que comprende la zona de estudio, la población y muestra que fue considerada. También se presentan la metodología y técnica, se muestra la representación de las variables con dimensiones e indicadores respectivos que establecieron el cuestionario aplicado y por último se establece el método y diseño estadístico utilizado para obtener resultados.

En el cuarto capítulo, se dan a conocer los resultados de la investigación en función al procesamiento de datos evidenciados en las tablas y figuras ilustrativas. Se da validación a las hipótesis. Finalmente, se arriban a las conclusiones de acuerdo a los resultados obtenidos, se plantean las recomendaciones como aporte para las mejoras de la zona estudiada. También se dan a conocer la bibliografía utilizada y se adjuntan las evidencias realizadas en los anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La sociedad ha experimentado cambios por la globalización, beneficiando pero también causando problemas en el uso de tecnología. Los adolescentes, son los principales usuarios de dispositivos tecnológicos. Se realizó un ranking mundial de uso de internet en redes sociales, y los países como Filipinas, Colombia y Brasil fueron los países con mayor dependencia tecnológica, seguidos de Nigeria, Indonesia, México, Kenia y Argentina. Los adolescentes son muy propensos a desarrollar dependencia a la tecnología, lo que afecta la salud mental pudiendo generar depresión, ansiedad e insomnio (1).

En Guatemala, el 74% de adolescentes usan normalmente el internet, el 23% tienen adicción leve y el 3% adicción moderada. En un estudio en Ecuador, se encontró que más del 60% de adolescentes tenían adicciones tecnológicas, como la adicción al internet (2). De la misma manera, en España, el 11.25% de los adolescentes hacen usos problemáticos de internet frente a un 88.75% que muestran un uso controlado; los estudiantes no presentan una alta prevalencia de problemas relacionados con el uso de internet (3). Cabe indicar que el excesivo uso del internet ha sido relacionado con un aumento en la frecuencia de trastornos del sueño, niveles de ansiedad elevados, episodios depresivos más frecuentes y dificultades en la valoración propia (4).

En España, más de la mitad de los estudiantes usan el móvil con exceso, causando efectos negativos en su salud mental en casi el 80% de ellos (5). Un estudio en Washington mostró que la mitad de los adolescentes son adictos a sus móviles, y el 48% de los que usan por más de 5 horas diarias sufren problemas de salud mental, como la depresión, pensamientos suicidas y aislamiento social (6).

En Cuba el 51,7% de adolescentes presentó dependencia moderada a los videojuegos, normalmente emplean el móvil para jugar, jugando de tres a seis días por semana, durante tres a cinco horas por día (7). El uso excesivo de los videojuegos está relacionado con problemas del sueño, depresión y ansiedad. El uso excesivo de videojuegos a menudo se relaciona con depresión, hostilidad y ansiedad social (8). Asimismo, en Ecuador el 21,2% de los adolescentes tienen dependencia moderada a los videojuegos y el 3,8% alta (9).

Los sitios web o aplicaciones permiten la interacción inmediata y facilitan mantenerse conectados sin importar la distancia o el tiempo. Sin embargo, las nuevas tecnologías también tienen un impacto negativo especialmente en los adolescentes, quienes atraviesan un periodo potencialmente sensible de padecer patrones de conducta adictiva (10).

A nivel nacional, en Trujillo el 49% de adolescentes tienen un nivel medio de dependencia tecnológica, de igual forma el nivel bajo con un 36%, y el nivel alto solo presenta 15% (11). Otro estudio realizado en Junín demostró que el 58% de los adolescentes presentan una adicción leve, el 39% de la muestra de estudio presentan una adicción moderada y el 3% de la muestra de estudio presentan una adicción severa (12). La dependencia tecnológica puede tener varios impactos en la vida de los adolescentes, ya que afecta la salud mental. Algunas de estas consecuencias son las siguientes: Afectación del sueño, ansiedad, relaciones interpersonales y autoestima (13).

Por otro lado, un estudio realizado en Perú demostró que un 29% de los alumnos presentó mala salud mental negativa, con una amplia diferencia, nuevamente, entre chicas (41%) y chicos (18%) (14). Asimismo, otro estudio realizado por Díaz, determinó que el 88.5% de los adolescentes tiene un nivel medio de salud mental, el nivel bajo con un 12.5% y el nivel alto con un 0%, lo que significa que gran parte de los adolescentes estarían haciendo uso de algunas capacidades que le permitirían disfrutar de sus propios recursos personales para interactuar y desenvolverse de manera adecuada (15).

Por otro lado, el Ministerio de Salud (2019) indicó que el 30% de adolescentes, entre los 12 y 17 años, considera que el suicidio es una salida a sus problemas, generalmente enmarcados en conflictos familiares y decepciones amorosas. Un estudio realizado en Trujillo en el año 2021 reveló que el 88% de los adolescentes tienen un nivel regular de salud mental, el nivel bajo con un 12% y el nivel alto con un 0%. Es decir, que la mayor parte de los adolescentes estarían presentando insatisfacción, inestabilidad emocional y falta de capacidad para afrontar diversas situaciones (16). Asimismo, otro estudio realizado en Parcoy - Trujillo reveló un 49% de los adolescentes tiene un nivel medio de dependencia tecnológica, de igual forma el nivel bajo con un 36%, y el nivel alto solo presenta 15% (11).

De la misma manera, Cruz (2022) sostiene que los estudiantes que abusan de la tecnología son excluidos socialmente y tienen problemas de salud mental como ansiedad, depresión, trastornos del sueño, disfunción social y baja autoestima. Además, exponen su privacidad a peligros y contenido inapropiado (17).

A nivel regional, Luque (2023) realizó un estudio en la provincia de Yunguyo, donde identificó que el 50% de los adolescentes presentan dependencia tecnológica de nivel medio, seguido del 45% que posee dependencia tecnológica de nivel bajo y solo el 5% tiene dependencia tecnológica de nivel alto (18). De la misma manera, el 56% de los

adolescentes presentan salud mental de nivel regular, seguido del 41% que posee salud mental de nivel bueno y solamente el 3% tiene salud mental de nivel deficiente (18).

La dependencia tecnológica en los adolescentes se presenta cuando llegan a depender de dispositivos tecnológicos como ordenadores, móviles, videojuegos, entre otros, manifestando un deseo constante de utilizarlos de forma continuada. Como resultado, la dependencia tecnológica se origina debido a la carencia de supervisión en la manera en que se emplea la tecnología. Muchas personas que luchan contra esta forma de adicción a menudo exhiben cambios de comportamiento que pueden afectar la salud mental, junto con ella la ansiedad, depresión, anhedonia y disfunción social, pérdida de confianza y autoestima, que en última instancia pueden afectar la estabilidad de su bienestar mental.

En la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, se notó que 238 estudiantes del 3ro, 4to y 5to grado de secundaria tienen teléfonos o tablets y algunos los usan durante clases. Asimismo, el director de la mencionada institución reportó que 21 padres expresaron inquietud por el uso excesivo de celulares y videojuegos, a su vez esto puede afectar la salud mental en los estudiantes. Los adolescentes sienten miedo de quedarse sin megas en su celular y piensan mucho en usarlo, lo cual podría afectar su salud mental al estar demasiado conectados a redes sociales como Facebook, WhatsApp, Instagram y TikTok. Asimismo, cuando no están con el celular a los estudiantes se les observa ansiosos, tristes, cabizbajos y con desinterés por relacionarse con sus amigos, en algunos adolescentes. Lo expuesto evidencia la existencia del problema que de no solucionarse conlleva a severos problemas de salud mental; en la última reunión de capacitación se pudo escuchar en algunos adolescentes “me siento muy triste si se acaba la batería de mi celular”.

1.1.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024?

1.1.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de dependencia tecnológica en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; según edad y sexo?
- ¿Cómo es la salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; según edad y sexo?

1.2. ANTECEDENTES

1.2.1. Antecedentes Internacionales

Giraldo, Delgado y Muñoz (19), en Colombia, desarrollaron un estudio, cuyo objetivo fue “Identificar las incidencias de las nuevas tecnologías en la salud mental de los adolescentes de la ciudad de Pereira, 2023”. De acuerdo con los hallazgos obtenidos de analizar los 30 artículos revisados, se observa una tendencia en la que los jóvenes que hacen uso más recurrente de las nuevas tecnologías suelen manifestar comportamientos desadaptativos que están vinculados con la ansiedad y la depresión. No obstante, un grupo de adolescentes decide dedicar su tiempo a utilizar estas tecnologías emergentes con el propósito de aprender y establecer conexiones personales a través de plataformas en línea. Se ha llegado a la conclusión de que hay una relación entre la cantidad de tiempo que los adolescentes dedican a usar las nuevas tecnologías y los posibles efectos en su salud mental. Aunque se identificaron algunas consecuencias positivas, la mayoría de los efectos observados fueron negativos.

Alverca (20), en Ecuador, realizó un trabajo de investigación, cuyo objetivo fue “Identificar la relación de las adicciones tecnológicas con la salud mental de los y las estudiantes de Bachillerato del Colegio técnico agropecuario Zumbi 2017”. En el estudio realizado, se encontró que la conexión entre la salud mental de los alumnos y la presencia de adicciones tecnológicas es proporcional: específicamente, se observó que el 64,67% de los estudiantes mostraban signos de adicción, de los cuales un 44,57% exhibían síntomas como saliencia, tolerancia, abstinencia, falta de control y recaídas, además de

efectos negativos en su desempeño académico, relaciones familiares e interpersonales; mientras que un porcentaje más bajo, el 35,33%, no presentaba esta adicción. De igual forma, se ha identificado que la principal adicción tecnológica entre los adolescentes analizados en esta investigación es la adicción a internet. Los jóvenes pasan la mayor parte del tiempo interactuando en plataformas como Facebook, Twitter e Instagram. Además, un 65,52% de los estudiantes expresaron que les resulta complicado separarse de las redes sociales. A pesar de esto, también se pudo observar que hay un considerable grupo de estudiantes que muestran signos de adicción al teléfono móvil y podrían desarrollar esta adicción en el futuro.

Ibáñez & Manzano (21), en Colombia, realizaron una investigación con el objetivo de “Describir la relación entre el uso excesivo de la Tecnología y niveles de Ansiedad Estado Rasgo en los adolescentes de décimo grado de una Institución Educativa del municipio de Girón, Santander, 2022”. Se llega a la conclusión de que no se observan niveles preocupantes de abuso de la tecnología y, en cambio, se detectan signos aislados de ansiedad persistente relacionados con los resultados obtenidos en las pruebas realizadas. Además, al analizar los resultados del factor final evaluado en este estudio llamado Tecnologías del juego, se descubrió que la mitad de los participantes no proporcionaron información sobre este aspecto. Esto se debe a que carecen de dispositivos tecnológicos que les permitan disfrutar de videojuegos, ya sea en computadoras, consolas de videojuegos o dispositivos portátiles como PSP, Xbox o Gameboy. Esto se debe al bajo nivel socioeconómico de la población participante, lo que resulta en un acceso limitado a herramientas tecnológicas.

Luna (22), en Ecuador, desarrolló un estudio, cuyo objetivo fue “Identificar la existencia de Nomofobia en los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, 2018”. Mediante la investigación, se ha podido determinar que la Nomofobia es un fenómeno presente entre los estudiantes, lo cual revela una escasez de comprensión

acerca de este trastorno en la sociedad. Además, se observa que existe una tendencia mayor a que otros estudiantes desarrollen esta condición. En la población estudiantil, se ha observado que el tiempo medio dedicado al uso del teléfono celular oscila entre 2 y 5 horas diarias, siendo poco común superar las 5 horas. Las mujeres tienden a pasar más de 5 horas diarias con sus teléfonos en comparación con los hombres, quienes en su mayoría se mantienen dentro del rango promedio. Estos datos reflejan un uso excesivo de teléfonos celulares entre los estudiantes.

1.2.2. Antecedentes Nacionales

Mantilla & Zolorzano (11), en Parcoy - La Libertad, en el año 2021, realizó un trabajo de investigación, cuyo objetivo fue "Determinar la relación entre dependencia tecnológica con la salud mental en adolescentes de una institución educativa pública del distrito de Parcoy". La correlación entre la dependencia tecnológica y la salud mental en adolescentes fue establecida a través de un estudio de investigación. Adicionalmente, se pudo determinar el grado de dependencia hacia la tecnología en jóvenes, y los resultados revelaron que el nivel de dependencia tecnológica promedio es notablemente alto, alcanzando un porcentaje del 49%. Fue posible determinar que el porcentaje de individuos con niveles de salud mental considerados regulares es del 42%, al mismo tiempo, se observó que el porcentaje de personas con niveles buenos de salud mental alcanza el 34%, en contraste, aquellos con niveles deficientes de salud mental representan el 24%.

Cruz (23), en Sullana - Piura, en el año 2022, realizó una investigación con el objetivo de "Determinar si existe relación entre salud mental y adicción al internet en adolescentes de una institución educativa estatal en Sullana". La conclusión del autor es que existe una relación inversa moderada estadísticamente significativa ($\rho = .398$; $p < .01$) entre la salud mental y la adicción a Internet en adolescentes, según lo determinado por el estudio. En lo que respecta a la salud mental de los estudiantes de la institución educativa, se

observó que el 80.3% de ellos exhiben un nivel elevado de bienestar psicológico, en contraste con el 19.7% que muestra un nivel bajo de salud mental. En relación con los niveles de adicción a Internet entre las estudiantes de la institución educativa, se encontró que el 45.9% presentan un nivel medio de adicción a Internet y síntomas, mientras que el 42.0% muestran un nivel medio de disfuncionalidad. Además, se ha observado una relación inversa considerable y de magnitud moderada (coeficiente de correlación de $\rho = -0.376$; $p < 0.01$) entre la salud mental y la dimensión de sintomatología de la adicción al internet.

Castillo (24), en Jesús María - Lima, en el año 2023, realizó un estudio con el propósito de “Determinar los niveles de adicción al móvil de los estudiantes de un colegio particular de Jesús María”. Según el estudio, se indicó que el porcentaje de la muestra afectada por niveles de dependencia al teléfono móvil clasificados como altos o muy altos fue del 25,5%. El 25% restante exhibe un nivel de competencia clasificado como intermedio. El porcentaje más alto de la población presentaba niveles muy altos en las dimensiones de tolerancia y abstinencia, lo que equivalía al 15,4%. Además, se observó que el 10,6% de las personas tenía dificultades para controlar sus impulsos, destacando esta otra dimensión. Se observó que el 40,9% de los problemas surgidos por el gasto presentaron niveles muy bajos. Además, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la dependencia al móvil en relación con el nivel de cohesión familiar, con un valor de 0,046. En cuanto a las subescalas de tolerancia y abstinencia, no se encontró una relación significativa, con un valor de significancia de 0,454.

Colina, Aldana, Vallejo y Isea (25), en Lima - Lima, en el año 2021, realizó un trabajo de investigación, cuyo objetivo fue “Determinar la dependencia y adicción al teléfono inteligente en estudiantes universitarios de la Universidad Privada de Lima, Perú”. Después de analizar la edad y procesar los datos recolectados, se concluye a través de análisis estadísticos que se observa en estudiantes universitarios una dependencia y

adicción al teléfono inteligente, según los resultados obtenidos de la muestra estudiada. La cantidad de mujeres examinadas en el estudio muestra una mayor tendencia a depender y tener adicción en contraste con los hombres participantes; Hay desacuerdo entre los expertos en cuanto al concepto de adicción, ya que algunos prefieren utilizar términos como "uso problemático" o "excesivo", generando un debate sobre si realmente se puede hablar de adicción al teléfono inteligente. Además, se observa que la principal afectación está vinculada a diferentes aspectos como la ansiedad, la depresión, el estrés, los trastornos del sueño, siendo estos factores desencadenantes de la dependencia y la adicción al teléfono inteligente por parte de los estudiantes universitarios.

Florez (26), en Miraflores - Lima, en el año 2020, realizó una investigación con el objetivo de "Describir el nivel de adicción al Internet en adolescentes de un centro de psicoterapia del distrito de Miraflores, Lima 2020". Según los datos obtenidos en el estudio, se puede concluir que el nivel de adicción al uso de Internet en la población adolescente se sitúa en torno al 41%, lo que sugiere que existe una propensión hacia niveles más elevados de adicción, particularmente en la categoría de alta y muy alta adicción al Internet. Según un estudio sobre la adicción a Internet en adolescentes y su relación con la tolerancia, se concluye que la mayoría de ellos experimenta un nivel moderado de adicción (45,1 %). Esto se manifiesta en su constante sensación de aburrimiento al considerar una vida sin Internet, junto con sentimientos de tristeza, irritabilidad cuando no están conectados y la pérdida de horas de sueño debido al uso prolongado de la red. La investigación sobre la adicción al Internet en adolescentes indica que la mayoría de ellos tiene un nivel medio de adicción (36,1 %), lo que se relaciona con la frecuencia con la que eligen pasar tiempo en Internet en lugar de socializar en persona con amigos; en su lugar, prefieren interactuar de forma virtual.

Mohanna y Romero (27), en Lima- Lima, en el año 2023, realizó un estudio con el propósito de "Describir la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad

manifiesta en adolescentes de un colegio particular en Lima”. En lo que respecta a los resultados obtenidos del estudio de correlación, se pudo confirmar que existe una relación positiva, significativa y de magnitud moderada entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad. En otras palabras, se puede afirmar que a medida que aumenta la dependencia de las redes sociales, también aumenta el nivel de ansiedad experimentado. La razón por la que esta conexión existe podría ser que la ansiedad está involucrada en el proceso adictivo y se percibe como un signo que se hace más evidente cuando una persona experimenta el síndrome de abstinencia al no poder acceder temporalmente a las redes sociales. Los resultados del estudio indicaron que solo uno de los factores analizados presentó un nivel de significancia estadística superior a 0.05, y este factor fue identificado como la subescala de Uso Excesivo de Redes Sociales, con un valor p mayor a 0.05.

Sánchez y Torres (12), en Jauja - Junín, en el año 2020, realizaron un trabajo de investigación, cuyo objetivo fue “Determinar el nivel de adicción tecnológica en los estudiantes de 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática “San José” de Jauja en Junín”. Se encontró un nivel moderado de adicción tecnológica en los estudiantes en el estudio. Los datos de la tabla 6 muestran una media aritmética de 43,55 que respalda esa afirmación. Se ha descubierto una leve adicción a la televisión en los estudiantes. Los datos de la tabla 7 muestran una media de 9,82 que respalda esa afirmación. Se ha determinado que los estudiantes presentan un nivel moderado de adicción a la computadora. Los datos de la tabla 8 confirman el promedio de 11,04.

Yovera (28), en Catacaos - Piura, en el año 2023, realizó una investigación con el objetivo de “Determinar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una Institución Educativa Juan de Mori del distrito de Catacaos”. El análisis reveló que un 34,7% de los participantes mostraron un nivel moderado de uso de redes sociales, mientras que un 33,3% presentaron un nivel muy alto de adicción a las redes sociales. Por otro lado, un

21,3% tuvo un nivel bajo de adicción y, por último, un 10,7% demostró tener un nivel de adicción alto a las redes sociales. Se llega a la conclusión de que un porcentaje del 34,7 de los alumnos muestran un grado moderado de adicción a las redes sociales, mientras que el 33,3% exhibe un nivel extremadamente elevado, el 21,3% reporta un nivel mínimo y únicamente el 1,7% muestra un grado alto de adicción a las redes sociales.

1.2.3. Antecedentes Regionales

Luque (29), en Yunguyo - Puno en el año 2022, desarrolló un estudio, cuyo objetivo fue “Determinar la asociación entre dependencia tecnológica y la salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Francisco Bolognesi de Sanquirá – Yunguyo”. Durante el proceso de su investigación, encontró evidencia que respalda la existencia de una relación entre la dependencia tecnológica y el bienestar psicológico en jóvenes. Este hallazgo fue respaldado de manera estadística mediante la aplicación de la prueba chi-cuadrada de Pearson, la cual arrojó un resultado significativo con un valor $p=0.001$. De igual forma, se llegó a la conclusión de que un 56% de los adolescentes presentan un nivel medio de salud mental, seguido por el 41% que exhibe un nivel bueno de salud mental y únicamente el 3% muestra un nivel deficiente de salud mental. Además, se puede observar que un porcentaje significativo, exactamente la mitad de los adolescentes, muestra un nivel medio de dependencia tecnológica, seguido de cerca por un 45% que presenta un nivel bajo de dependencia tecnológica, mientras que solo un pequeño 5% muestra un nivel alto de dependencia tecnológica.

Lozano (30), en Huancané - Puno en el año 2019, desarrolló un estudio, cuyo objetivo fue “Determinar el nivel de dependencia al celular en los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Secundaria César Vallejo, Huancané 2019”. El análisis llevado a cabo indica que los alumnos de quinto grado pertenecientes a la Institución Educativa Secundaria César Vallejo de Huancané-2019 muestran un grado de dependencia moderado hacia sus teléfonos celulares, con un 43.9% de ellos en esta categoría.

Asimismo, se observó que un 32.9% presenta un nivel de dependencia elevado, mientras que un 23.2% de los estudiantes presenta un nivel de dependencia bajo. Además, se observa que el porcentaje de estudiantes de sexo femenino con un nivel de dependencia medio es del 48.9%, mientras que un 31.9% demuestra una dependencia alta. Por otro lado, los estudiantes de sexo masculino muestran que el 42.4% tiene un nivel de dependencia medio y un 31.4% tiene una dependencia baja. De acuerdo con estos resultados, parece ser que las mujeres muestran una mayor tendencia a depender en comparación con los individuos de sexo masculino.

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de dependencia tecnológica en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; según edad y sexo.
- Evaluar la salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; según: edad y sexo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Dependencia tecnológica

La dependencia de la tecnología implica sentir la necesidad o la inclinación de llevar a cabo la mayoría de nuestras rutinas diarias mediante el uso de avances tecnológicos desarrollados por seres humanos. Además, hace alusión al cambio de nuestros métodos de comunicación convencionales a plataformas virtuales. En otras palabras, una persona desarrolla una dependencia a alguna forma de tecnología, como por ejemplo una computadora, un teléfono móvil o un videojuego, cuando le resulta difícil o imposible separarse de ella, aun cuando sea solo por un corto espacio de tiempo. Hoy en día, los jóvenes son un claro ejemplo de este fenómeno, dado que muestran una fuerte dependencia de sus teléfonos móviles, siempre en línea con las redes sociales (31). La dependencia tecnológica se produce por una falta de control sobre las decisiones que se toman antes de que comiencen los procesos productivos. La dependencia surge cuando hay una restricción a la libertad de elegir entre opciones tecnológicas importadas o desarrolladas localmente (32).

2.1.1.1. Dimensiones de la dependencia tecnológica

A. Uso de internet

El uso excesivo de internet entre los estudiantes puede tener consecuencias negativas en su desarrollo en diferentes aspectos de su vida, como en lo social, académico y personal, cuando dedican demasiado tiempo a esta actividad en línea. Estos problemas pueden aparecer de diversas formas, como experimentar una disminución del tiempo de estudio, fluctuaciones en el estado de ánimo o sensación de cansancio. De este modo, cuando las personas no encuentran lo que están buscando o tienen que esperar mucho tiempo durante las conexiones, experimentan impaciencia, lo cual puede generar ansiedad. Esta ansiedad puede volverse extremadamente intensa y desembocar en un estado de irritabilidad y furia desmedida (33).

Ocurre cuando la cantidad de tiempo dedicado a interactuar influye negativamente en el curso habitual de las actividades diarias. Sin embargo, el efecto no es solo consecuencia del tiempo dedicado, sino también de la influencia que genera en diferentes áreas tanto personales como sociales. El exceso en el uso de internet por parte de los adolescentes puede llevar a la aparición de obstáculos debido a su uso constante. Actualmente, se han identificado diversas denominaciones para la conducta de abuso y adicción a la tecnología, como las adicciones comportamentales, el uso patológico y el uso excesivo (34).

El uso excesivo de internet entre los jóvenes está siendo observado en la actualidad como un fenómeno preocupante, caracterizado por una complicada delimitación que conlleva efectos psicológicos negativos. Este problema involucra diversos factores de riesgo, los cuales pueden agruparse en categorías como factores individuales, familiares y psicosociales. Dentro del ámbito de la salud, se analiza cómo las conductas no convencionales derivadas del acceso a internet están afectando, siendo notable la diversidad de comportamientos que están emergiendo entre los adolescentes y que antes no eran tan visibles (33).

- **Consecuencias negativas del internet:** Este es un estado en el que se pueden observar lesiones físicas que resultan de llevar un estilo de vida sedentario, así como también se presentan riesgos psicológicos como el aislamiento social, la carencia de habilidades para relacionarse, una percepción distorsionada de la realidad, alteraciones en la conducta y la presencia de adicciones o una fuerte dependencia emocional. Una de las ramificaciones desfavorables de esta situación incluye el desarrollo de una adicción a internet, la cual, combinada con la fragilidad emocional propia de la adolescencia y la abundancia de estímulos seductores y experiencias gratificantes que puede ofrecer, resulta en dificultades en la confianza en uno mismo y las habilidades sociales (35).

Una de las consecuencias desfavorables del uso de internet en los adolescentes es la manifestación frecuente de dos problemas de salud mental habituales, como son la ansiedad y la depresión. La sociedad ha desarrollado una amplia red de comunicación online instantánea a nivel mundial, donde los jóvenes participan en diversas plataformas, lo que puede dar lugar a situaciones perjudiciales tanto en las relaciones personales como en el bienestar individual, lo que también constituye un efecto negativo. En lo que se refiere a la comunicación en línea, se observa que los adolescentes a menudo tienen problemas para distinguir entre lo que es público y lo que es privado en Internet. Esto los lleva a no poder desarrollar una conciencia lo suficientemente sólida que les permita evitar situaciones en las que podrían experimentar altos niveles de estrés o daños significativos en su autoimagen (35).

- **Abstinencia al internet:** La privación mencionada se refiere a la renuncia voluntaria de satisfacer un anhelo o requerimiento específico, lo cual puede provocar una serie de emociones negativas como ira, ansiedad o depresión, particularmente cuando la herramienta o objeto usado con frecuencia no está disponible, perturbando así su estado emocional. La abstinencia se manifiesta a través de síntomas tales como inquietud emocional y física, pensamientos persistentes sobre actividades en línea, sensación de

malestar, irritabilidad o tendencia a actuar de forma agresiva, especialmente si se experimenta la falta de acceso a Internet o si la conexión se ve interrumpida. El enfoque psicológico en los adolescentes debido a la abstinencia de internet es crítico, ya que se refiere a comportamientos incontrolados que se consideran esenciales en el día a día, siendo una condición a la que el cuerpo se ha acostumbrado, de modo que la falta de ello puede desencadenar lo que se conoce como el "síndrome de abstinencia" (36).

- **Tolerancia al internet:** La tolerancia es la habilidad de mostrar consideración hacia las opiniones o actitudes de otras personas, incluso si difieren de las propias; también implica valorar las contribuciones de los demás. Por lo tanto, un adolescente que carece de tolerancia puede sentir la necesidad de adquirir un equipamiento informático superior o de pasar más tiempo utilizando dispositivos tecnológicos. Es importante reconocer que supervisar cada comentario de un adolescente mientras navega por Internet puede resultar complicado, por lo tanto, se destaca la educación como elemento fundamental para fomentar la tolerancia y promover la adquisición de habilidades críticas que les permitan afrontar diversas situaciones o conductas de manera reflexiva. En la red, hay una amplia gama de fuentes de información disponibles, lo que implica que debemos ser tolerantes con lo que no conocemos o difiere de nuestras opiniones e intereses, especialmente en el caso de los adolescentes, quienes utilizan Internet de manera constante (36).

- **Niveles de uso del internet**

- **Nivel Alto:** Se habla de nivel alto del uso del Internet cuando una persona no puede llevar una vida satisfactoria debido al uso excesivo y no controlado de Internet, ya sea a juegos online, redes sociales, compras, ver vídeos de toda índole o navegar. Hace referencia a un uso excesivo del internet. Se mide con un puntaje de 10 - 23 puntos.

- **Nivel Regular:** Indica si el uso de Internet está bajo control o si se hace de manera moderada. Además, destaca que la forma en que se utiliza internet puede ser moderada o no excesiva, dependiendo de las circunstancias. Se mide de 24 - 36 puntos.
- **Nivel Bajo/Nulo:** El concepto de "estadístico normal" se refiere a cualquier cosa que se encuentre en un estado que se percibe como típico o comúnmente aceptado como propio de la naturaleza. El término "estadístico bajo" se refiere a cualquier cosa que se encuentre en un estado que se considera intrínseco o característico de la naturaleza. Se medirá en un rango de puntaje que va desde 37 - 50 puntos

B. Uso del móvil

El teléfono celular es un dispositivo sumamente útil que puede ser utilizado en situaciones de emergencia para obtener ayuda o asistencia rápidamente. Además, es perfecto para mantener a personas de todas las edades entretenidas, ya que cuenta con múltiples funciones como la cámara, los videojuegos, el reproductor de audio y el acceso a redes sociales. Gracias a sus diversas funcionalidades, este dispositivo se ha convertido en algo imprescindible para establecer comunicación con la sociedad; es común ver a las personas empleando con frecuencia tanto en entornos laborales como educativos, entre otros. Incluso, algunas personas han desarrollado una fuerte dependencia hacia este aparato tecnológico para llevar a cabo sus actividades cotidianas (37).

- **Abstinencia del uso del móvil:** Se refiere a la incomodidad experimentada por los adolescentes cuando se les quita el teléfono móvil, así como al uso de este dispositivo para resolver problemas emocionales, que podrían estar vinculados a su mal uso o incluso a la falta de dependencia de él. En otras palabras, la conducta adictiva se refuerza de manera negativa en todas las formas de dependencia, ya sea relacionada con drogas u otras adicciones, ya que generalmente se realiza con el objetivo de aliviar malestares en lugar de buscar placer. El síndrome de abstinencia de teléfono móvil se manifiesta a través de estados emocionales negativos y efectos físicos desagradables,

como la ansiedad, la irritabilidad y la falta de concentración, que aparecen cuando una persona es incapaz de utilizar su celular debido a problemas de conexión, batería baja o falta de saldo. Los síntomas incluyen palpitaciones, sudoración y nerviosismo, que se atenúan una vez que el dispositivo vuelve a estar disponible. En resumen, cuando alguien se ve privado repentinamente de su teléfono, experimenta una serie de reacciones molestas que desaparecen al recuperar su uso (38).

- **Dificultad para controlar el impulso de usar el móvil:** Se distingue por la complicación de gestionar el deseo de llevar a cabo la conducta adictiva y las consecuencias negativas que conlleva, a pesar de ello, la persona sigue llevándola a cabo de todas maneras. Esta definición abarca las confrontaciones que surgen entre una persona adicta y las personas que la rodean, incluyendo desacuerdos interpersonales, choques relacionados con otras áreas de la vida cotidiana como el trabajo, el ámbito social, hobbies e intereses, o incluso dentro de la misma persona con respecto a aspectos como los horarios de comida, el sueño y las necesidades fisiológicas (39).
- **Problemas ocasionados por el uso excesivo:** Analiza las repercusiones desfavorables que surgen cuando se abusa del teléfono móvil o se usa de forma incorrecta en la esfera personal, como por ejemplo, el exceso de gastos, la interrupción de actividades importantes, problemas sociales en las relaciones con los demás o con la familia.
- **Tolerancia por el uso del móvil:** Se refiere a un proceso en el que es necesario aumentar la frecuencia de una determinada actividad para obtener los mismos resultados, dado que se debe repetir las acciones gratificantes con más frecuencia. Esto incluye situaciones en las que se recurre a enviar mensajes y a utilizar las redes sociales con el fin de alcanzar la satisfacción deseada. Además, implica mantener un estado de alerta constante y continua, respondiendo a cualquier señal proveniente del dispositivo móvil, lo

que genera una necesidad prácticamente compulsiva e incontrolable de revisar el teléfono de forma frecuente (40).

- **Niveles de uso del móvil:**

- **Nivel Alto:** El uso excesivo del teléfono móvil se convierte en el aspecto más destacado en la vida de un individuo, lo que acarrea serias implicaciones tanto a nivel físico como psicológico, no solo para la persona en cuestión, sino también para su entorno cercano. El teléfono móvil se vuelve esencial en la rutina diaria de una persona, al punto en el que no puede manejar, interrumpir o cesar su utilización, manifestando un comportamiento de desconexión con el tiempo y un deterioro gradual de las actividades cotidianas. Además, es posible que experimente emociones negativas como enojo, ansiedad o tristeza cuando no puede acceder a su teléfono, lo cual tiene efectos perjudiciales en su vida social. Asimismo, la calificación cuantitativa será de 10 - 23 puntos (41).

- **Nivel Regular:** El uso excesivo del teléfono móvil comienza a tener efectos negativos en la salud y el bienestar de la persona, así como en su entorno cercano. Las primeras repercusiones desfavorables derivadas de la utilización inapropiada o excesiva del teléfono móvil comienzan a manifestarse. A pesar de esa circunstancia, la persona logra mantener una sensación de rutina y estabilidad en su vida cotidiana. Asimismo, la calificación cuantitativa será de 24 - 36 puntos (41).

- **Nivel Bajo/Nulo:** El uso del teléfono móvil no acarrea efectos adversos tanto en la persona que lo utiliza como en su entorno cercano. El uso de algo es común y corriente, al igual que la constancia, la cantidad, la frecuencia, los diferentes modos de empleo, las funciones que desempeña, y otros aspectos relacionados. Un hijo que se considera "normal" no tiene dificultades en el ámbito familiar, social, académico, laboral, de salud, económico, ni enfrenta situaciones que pongan en peligro su integridad física o emocional. Asimismo, la calificación cuantitativa será de 37 - 50 puntos (41).

C. Uso de videojuegos

Se demuestra que los niños y jóvenes en la actualidad aprecian de manera considerable los videojuegos como una alternativa de diversión. A pesar de que los niños dejan de ir a la escuela debido a los efectos perjudiciales de la adicción a los videojuegos, esto ocurre porque no se comprenden claramente las características psicométricas de este trastorno, y no existe un método simple para realizar evaluaciones precisas que evidencien su problema. Debido a que las investigaciones realizadas en este campo se centran en aspectos teóricos, amplían nuestra comprensión del tema, lo que puede resultar en la obtención de resultados que no son totalmente concluyentes y que admiten múltiples interpretaciones. Esto se debe a las diversas diferencias en la metodología utilizada en los estudios, lo que puede influir en la precisión de los hallazgos (42).

Parte inherente de la naturaleza humana, el juego contribuye de manera significativa a diversos aspectos de nuestro proceso de aprendizaje, al mismo tiempo que sirve como una fuente invaluable de entretenimiento y diversión. No obstante, algunos tipos de juegos, cuando se combinan con factores personales, pueden llevar a que estos comportamientos, que inicialmente son ocasionales, evolucionen hacia un uso compulsivo, pasando por el juego problemático y, en algunos casos, incluso llegando a desarrollar un juego patológico. La adicción a los videojuegos se refiere a un trastorno en el que la persona experimenta una urgencia irresistible y descontrolada de participar de manera compulsiva en la actividad de jugar a videojuegos. La persona muestra impulsividad al no poder contener sus ansias, lo que resulta en un aumento de su tiempo de juego a más de tres horas, lo que a su vez provoca que pase más tiempo delante de una computadora o una videoconsola (43).

- **Abstinencia del uso de videojuegos:** Esta sintomatología, que es la más destacada, se refiere a los efectos que experimenta la persona al abstenerse de jugar videojuegos, los cuales se manifiestan en forma de malestar. Este malestar en cuestión

se hace notable especialmente en los estados emocionales negativos, en los que se presentan actitudes de evitar enfrentarse directamente al malestar (44).

- **Abuso y tolerancia de uso de videojuegos:** Una de las señales más relevantes del trastorno de adicción es cuando la persona no se siente satisfecha a pesar de mantener el mismo horario de juego y de elegir los mismos videojuegos. Inicialmente, esas actividades le brindaban alegría y contento, sin embargo, actualmente no logran generar la misma emoción que al comienzo, por lo tanto, pasa más tiempo jugando con la esperanza de encontrar de nuevo esa sensación de satisfacción. Por lo tanto, podemos llegar a la conclusión de que la tolerancia hacia el videojuego se ve afectada cuando la persona se ve obligada a jugar durante más tiempo para experimentar la misma satisfacción que sentía al principio. A pesar de aumentar el tiempo dedicado al juego, no logra alcanzar su meta deseada (45).

- **Problemas por el uso excesivo de videojuegos:** Se refiere a las consecuencias perjudiciales que surgen como resultado de utilizar demasiado un videojuego, especialmente en los aspectos de la vida personal y social. Además, el sedentarismo también afecta de forma negativa la formación de hábitos saludables, tales como la falta de descanso adecuado, la adopción de patrones de alimentación nutritivos, lo cual conlleva al desarrollo de sobrepeso y hay muchos otros aspectos que podrían mencionarse en relación a este tema.

- **Dificultad en el control del uso de videojuegos:** Esta dimensión detalla los problemas que surgen cuando una persona se ve incapaz de dejar de jugar a los videojuegos. La preocupación y el fuerte anhelo de reiniciar el juego se hacen evidentes, llegando a veces a sentir la necesidad imperiosa de seguir jugando incluso cuando la persona está alejada de los videojuegos (45).

- **Niveles del uso de videojuegos:**

- **Nivel alto:** El juego se emplea de manera más sofisticada, lo que lleva a que la persona pierda gradualmente el control de su uso y comience a enfrentar dificultades. Se mide de 08 - 19 puntos
- **Nivel Regular:** Cuando una persona juega con mayor frecuencia en un lugar, este adquiere un ambiente más agradable y divertido, permitiendo que la persona se divierta sin comprometer su autoridad sobre la situación. Se mide de 20 - 30 puntos.
- **Nivel bajo/nulo:** El uso del juego como herramienta no solo sirve como entretenimiento, sino también como una distracción consciente en la cual la persona mantiene el control. Se mide de 31 - 40 puntos.

2.1.2. Salud mental

Las enfermedades de salud mental, que abarcan una amplia gama de trastornos, tienen un impacto en la manera en que una persona experimenta y maneja sus emociones, pensamientos y acciones, lo cual puede afectar su estado de ánimo, cognición y comportamiento (46). De vez en cuando, hay muchas personas que experimentan dificultades relacionadas con su salud mental. Por otro lado, la condición se transforma en un trastorno mental cuando los signos y síntomas persisten de manera constante, generan tensiones en el individuo y obstaculizan su capacidad para desempeñarse de manera habitual (47).

Los conceptos relacionados con la salud mental abarcan una extensa gama de cuestiones, las cuales presentan diferencias específicas entre sí. En general, dichas alteraciones se presentan como desviaciones en los mecanismos del pensamiento, la conducta, la capacidad de percepción de la realidad, las emociones o la interacción social, las cuales son vistas como atípicas en comparación con las normas del grupo social al que pertenece el individuo. No se originan a partir de una sola razón específica, sino que surgen como consecuencia de un complicado entrelazamiento de diversos

elementos biológicos, sociales y psicológicos. A menudo es posible detectar y luego tratar una razón física que está por debajo del problema (48).

2.1.2.1. Salud mental en el ámbito escolar

Dentro del ámbito educativo, hay diversas variables que tienen un impacto en el bienestar psicológico de los estudiantes. Dentro de los aspectos a considerar se encuentran la inteligencia emocional, la autoestima y la capacidad de relacionarse con los demás. Un ejemplo de ello es que se ha observado una conexión entre la inteligencia emocional y la salud mental, ya que la falta de competencias en este ámbito puede aumentar la probabilidad de experimentar dificultades de comportamiento que a su vez pueden disminuir el estado de bienestar psicológico. Del mismo modo, hay ciertos fenómenos que tienen la capacidad de influir en los problemas de salud mental que experimentan los estudiantes, como por ejemplo la violencia en el entorno escolar, la cual puede generar malestar emocional y psicológico (49).

Por otro lado, es crucial fomentar la salud mental en los colegios debido a que los adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo en estos entornos educativos. En ellos, los jóvenes tienen la oportunidad de desarrollar sus habilidades de socialización, lo que contribuye al crecimiento de su identidad, fortaleciendo aspectos como su autoestima, seguridad en sí mismos y sentido de pertenencia. Estos factores son de suma importancia para que los adolescentes puedan encontrar significado y propósito en sus vidas. Además, una buena salud mental no solo favorece un mayor aprendizaje y un rendimiento académico más destacado, sino que también influye positivamente en el logro de metas escolares y en la preparación para enfrentar los desafíos de la vida adulta (50).

2.1.2.2. Dimensiones de la salud mental

A. Ansiedad y depresión

La ansiedad es un sentimiento emocional ampliamente conocido que resulta difícil de precisar con exactitud, pero que desempeña diversas funciones beneficiosas en la vida humana. Es una experiencia común que, al promover el autoconocimiento, activar los mecanismos de defensa corporales, servir de base para el aprendizaje, impulsar el desarrollo personal, motivar el logro de metas y contribuir a mantener altos niveles de rendimiento y comportamiento, contribuye de manera significativa al bienestar y al crecimiento individual. Un nivel extremadamente alto de ansiedad puede resultar perjudicial para la salud, ya que es desadaptativo, afecta negativamente el rendimiento y aumenta el riesgo de padecer enfermedades (51).

- **Ansiedad en el adolescente:** La ansiedad se considera una reacción natural y beneficiosa frente a situaciones vagamente definidas que pueden ser percibidas como amenazas, ya sean reales o producto de la imaginación, ya que permite que el cuerpo se prepare para responder de manera apropiada ante posibles peligros. Una persona con ansiedad a menudo experimenta inquietud y puede manifestar síntomas físicos como malestar estomacal, boca seca, sudoración y cefalea. La ansiedad también es vista como una señal de advertencia que capacita a las personas para estar listas y afrontar las amenazas comunes del entorno, funcionando como un recurso crucial para la supervivencia. En otras palabras, el sistema de defensa se pone en marcha en respuesta a una amenaza genuina que se presenta. La sensación de ansiedad disminuye después de que la amenaza ha cesado. Cuando esta sensación de ansiedad disminuye en relación a ciertos desencadenantes específicos, se puede decir adecuadamente que se está experimentando miedo. Los temores que suelen surgir en adolescentes de entre 12 y 15 años se centran principalmente en cuestiones relacionadas con la valoración que hacen de sí mismos, como su inteligencia, apariencia física, miedo al fracaso, entre otros, así como en las relaciones que mantienen con otras personas (52).

- **Depresión en los adolescentes:** El entorno en el que se encuentra un adolescente desempeña un rol crucial en sus decisiones, lo cual refuta la idea de que el entorno no tiene influencia en sus procesos de pensamiento. Aunque suele existir una perturbación psicológica en la mayoría de los casos, el entorno tiene la capacidad de contribuir tanto a prevenir como a crear estas circunstancias. Esto es especialmente común cuando el adolescente experimenta desilusiones amorosas o situaciones conflictivas dentro de la familia. Por esta razón, no es adecuado intentar atribuir una sola razón a los diversos casos de depresión, especialmente considerando que se tratan de individuos humanos. Las respuestas que las personas tienen ante una situación determinada pueden variar debido a una combinación de diferentes elementos, tales como la exclusión social, el rendimiento académico deficiente, la dificultad en las relaciones amorosas, así como los conflictos familiares, la insatisfacción en el entorno familiar y la estabilidad matrimonial de los padres (53).

B. Anhedonia y disfunción social

La anhedonia, que es descrita como la incapacidad de sentir placer o experimentar emociones positivas, se considera un síntoma común de la depresión, y además puede manifestarse en diferentes trastornos psicológicos. La disfunción social se refiere a situaciones en las que surgen individuos o elementos que representan un riesgo para el sistema establecido o que el sistema no ha tenido en cuenta de manera apropiada, lo cual resulta en un deterioro en su correcto desempeño (54).

- **Concentración:** La concentración es la habilidad de enfocar la atención en una tarea sin distraerse. La concentración aumenta al usar más sentidos en la actividad. Concentrarse es crucial para finalizar las tareas con rapidez y eficacia. Sin embargo, resulta complicado conservarla. Mejorar tu dominio sobre ella te ayudará a ser más productivo y eficiente en tu trabajo (55). Aunque no nos guste, con frecuencia esta situación demanda un continuo compromiso de trabajo y dedicación. Así que, a pesar de

que nunca lograremos un control total sobre ella, podemos adquirir la habilidad de superar el desafío de centrar nuestra atención (56).

- **Toma decisiones:** La intervención en la toma de decisiones durante la adolescencia en los centros educativos de Enseñanza Secundaria apenas ha sido explorada en profundidad hasta el nivel necesario, a pesar de que este período es de especial importancia en dichas instituciones. Además, durante la adolescencia, los jóvenes llevan a cabo un proceso de toma de decisiones en el cual definen sus ambiciones personales y profesionales, identifican las metas que desean lograr y eligen los métodos para resolver desafíos, lo que les ayuda a determinar su identidad y dirección futura. La manera en que las personas toman decisiones puede reflejar su autoestima y valor personal al atreverse a buscar lo que merecen tras invertir esfuerzo en un proyecto, demostrando así su compromiso con el desarrollo de su futuro y tomando responsabilidad por él (57).

Durante la adolescencia, que se considera una fase determinante del desarrollo, es crucial seleccionar un plan de vida que combine estudio y trabajo, especialmente al aproximarse al final de la educación obligatoria. Además, este período vital también se caracteriza por la presencia de impulsos naturales, conflictos internos y tensiones personales, factores que pueden dificultar significativamente la toma de decisiones acertadas y acordes con las habilidades y objetivos individuales (58).

- **Hacer frente a sus problemas:** Los jóvenes desarrollan una serie de comportamientos y pensamientos que les permiten aguantar, eludir o reducir las consecuencias de un acontecimiento estresante. En otras palabras, los adolescentes enfrentan los problemas de manera que abordan cualquier situación en su vida diaria, ya sea de forma general o cuando se trata de un problema específico en particular (59).

C. Pérdida de confianza y autoestima

Durante la fase de la adolescencia, es crucial que los jóvenes posean una autoestima sólida, ya que se considera una de las cualidades más valiosas que deben cultivar a lo largo de su desarrollo. Durante esta etapa, el adolescente experimenta un cambio de ser una persona dependiente a convertirse en alguien independiente, por lo que es crucial que cuente con una autoestima suficiente para creer en sus propias habilidades (60). Según UNICEF en 2021, se sostiene que la adolescencia, aparte de ser crucial para la transición a la adultez, es significativa por sí misma, ya que ofrece abundantes oportunidades para crecer y fortalecerse. Es un periodo lleno de desafíos y cuestionamientos tanto para los adolescentes como para sus padres y cuidadores, lleno de transformaciones y dilemas (61).

Un joven que se siente seguro de sí mismo tiende a adquirir de manera sencilla las habilidades necesarias para comunicarse, establecer conexiones con otros y enfrentar de manera apropiada cualquier situación de riesgo que pueda surgir en su entorno inmediato. Durante la adolescencia, los jóvenes tienden a mostrar actitudes de aprobación o aceptación hacia su capacidad para valorarse a sí mismos, lo cual representa un proceso evolutivo que experimenta el individuo y que suele perdurar a lo largo del tiempo. La adolescencia es un periodo crucial en la vida de una persona, donde el desarrollo del autoconcepto y la autoestima juegan un papel fundamental en la formación de la identidad propia. Durante este período de vulnerabilidad frente a diferentes riesgos y situaciones inciertas, los adolescentes van forjando su identidad en base a la percepción que tienen de sí mismos. En la sociedad actual, los jóvenes presentan características que pueden diferir significativamente según el entorno en el que se desenvuelven, ya sea en un entorno urbano o rural (62).

- **Confianza en sí mismo:** Tener confianza en sí mismo y en las habilidades que posee resulta fundamental a la hora de afrontar desafíos emocionales y lograr metas en la vida. La existencia de una cantidad adecuada de confianza es fundamental para

mantener una buena salud mental y alcanzar el éxito, ya que contribuye de manera positiva a la capacidad de tomar decisiones de manera efectiva y a la fortaleza para superar adversidades. Tener confianza en uno mismo significa tener la seguridad en sus propias habilidades y capacidades, sin exhibir actitudes arrogantes, sino más bien adoptando una postura realista y segura de sí mismo. Tener confianza en uno mismo no implica creerse mejor que los demás. La clave está en tener la tranquilidad y la confianza interna de que tienes la capacidad de lograr tus objetivos (63).

- **Autoestima:** Durante la etapa de la adolescencia, la autoestima se convierte en un elemento vital que contribuye de manera significativa al estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes. Una autoestima saludable está vinculada a varios beneficios positivos, tales como la confianza en sí mismos, ya que los adolescentes que poseen una autoestima saludable generalmente experimentan una mayor sensación de seguridad en relación a sus habilidades y elecciones (64). Contar con una autoestima positiva resulta fundamental para experimentar una sensación más positiva respecto a nuestra persona y sentirnos impulsados a actuar con mayor motivación y confianza. En consecuencia, una autoestima positiva puede brindarnos beneficios como el autoconocimiento, la aceptación de uno mismo y la aceptación de nuestra propia identidad sin reservas. Aprender a ajustar nuestras acciones y actitudes según las situaciones cambiantes que nos rodean en nuestro entorno (65).

2.1.2.4. Niveles de Salud Mental

- **Buena:** Es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y puede hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. Es una definición en sentido positivo según la cual la salud mental es el fundamento del bienestar de cada persona y del funcionamiento eficaz de la comunidad.
- **Regular:** Es un estado donde la persona tiene pocas capacidades para regular sus emociones, potenciar conductas alternativas a los comportamientos de riesgo, o

pocas capacidades de desarrollar la resiliencia ante situaciones difíciles, es decir, poca capacidad de superar adversidades.

- **Mala:** La mala salud mental, son afecciones que impactan el pensamiento, sentimientos, estado de ánimo y comportamiento de una persona. Estamos hablando particularmente de situaciones donde una persona vive en conflictos constantes y situaciones de estrés que pueden generar emociones intensas de tristeza, ansiedad o ira.

2.1.3. Adolescencia

La adolescencia es una etapa de crecimiento donde se experimentan transformaciones físicas, emocionales, del pensamiento y en las interacciones sociales. Este período de desarrollo implica una serie de modificaciones que afectan diversos aspectos de la vida de un individuo, abarcando aspectos corporales, mentales y relaciones con otros. La fase clave de este periodo implica aceptar quién eres realmente y experimentar la sensación de ser único en comparación con los demás. Esto significa que se trata de un momento en el que se trabaja en la formación final de la identidad de cada persona, la cual se refleja en su madurez individual. El desarrollo psicosocial en la adolescencia no sigue un proceso uniforme y sincrónico, ya que puede presentar variaciones en sus diferentes aspectos (biológico, emocional, intelectual y social), con períodos de regresión ocasionales causados por factores estresantes. Además, el desempeño se ve influido por variables como el sexo, la etnia y el entorno en el que se desenvuelve (urbano o rural, nivel socioeconómico y educativo, cultura, entre otros).

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es considerada como un periodo único en el crecimiento de los seres humanos, que abarca desde los 10 años hasta los 19 años de edad. Además, la adolescencia se divide de manera gradual en tres etapas: temprana, media y tardía. No obstante, algunos la dividen en solo dos fases: adolescencia temprana (10 a 14 años) y tardía (15 a 19 años). Esto revela la falta de consistencia en los términos utilizados para nombrar estas fases, así

como la ausencia de coherencia en los rangos de edad establecidos. La aproximación mayoritaria de su clasificación comprende en:

- Adolescencia temprana: Desde los 10 a los 13-14 años.
- Adolescencia media: Desde los 15 a los 16-17 años
- Adolescencia tardía: Desde los 17-18 años en adelante.

2.1.3.1. Adolescencia media

En esta etapa, las habilidades cognitivas aumentan mediante el aprendizaje y la experiencia. Los adolescentes cuestionan la autoridad al conocer la lógica detrás de las normas. Puede cuestionar a sus padres y a la sociedad por su habilidad para reflexionar sobre sí mismo y los demás. Además, se incrementan las demandas académicas, por lo que el adolescente necesita mejorar su desempeño y prepararse para el futuro.

En la adolescencia, los jóvenes empiezan a enfocarse en su futuro al salir de la escuela para ingresar a la universidad o al trabajo. En esta situación surgen conflictos y desafíos inéditos o más recurrentes que antes. Además, mejoran su habilidad para imaginar, reflexionar y proyectar su vida, lo cual es fundamental para su desarrollo personal. Cuando los adolescentes consideran el futuro, implican diversos procesos psicológicos. Las creencias sobre el futuro se moldean por aspectos socioculturales como la educación, valores, oportunidades, habilidades, pares y la influencia de los padres en las decisiones y expectativas.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

- ❖ **Acción violenta:** Cualquier acción que cause daño a personas u objetos. La violencia a menudo comienza con amenazas verbales y luego se intensifica hasta incluir daño físico (66).
- ❖ **Anhedonia:** La ausencia de placer puede tener razones no relacionadas con una enfermedad subyacente. El trabajar demasiado, una tragedia reciente, dificultades económicas, el clima adverso y actividades monótonas (67).

- ❖ **Ansiedad:** Preocupación y miedo intensos, excesivos y persistentes que se experimentan de manera constante en respuesta a situaciones comunes de la vida diaria. Los síntomas que podrían manifestarse incluyen taquicardia, que es un aumento de la frecuencia cardíaca, respiración agitada que es una aceleración del ritmo respiratorio, sudoración excesiva y una sensación de fatiga o agotamiento (36).
- ❖ **Autoestima:** La autoestima abarca todos los aspectos de cómo nos vemos a nosotros mismos, incluyendo nuestras opiniones, valoraciones, emociones y patrones de conducta que se enfocan en nosotros mismos, en nuestra personalidad, en los atributos físicos y en las características de nuestra personalidad (68).
- ❖ **Dependencia tecnológica:** Cuando alguien se vuelve dependiente de la tecnología, perdiendo el control sobre su tiempo y generando malestar si no la usa (26).
- ❖ **Dependencia:** Una necesidad imperiosa e incontrolable de consumir ciertas sustancias, como el alcohol, tabaco o drogas, con el fin de sentir sus efectos o aliviar el malestar causado por la privación de las mismas (69).
- ❖ **Depresión:** Se trata de una afección en la cual se experimenta un estado de ánimo continuamente melancólico y una disminución de la motivación por participar en las actividades que suelen brindar placer, además de dificultades para realizar las tareas habituales, y todo esto debe prolongarse por un periodo mínimo de dos semanas (70).
- ❖ **Disfunción social:** Las disfunciones son aquellas situaciones que pueden comprometer la cohesión y equilibrio de la sociedad o de sus componentes individuales, disminuyendo así las oportunidades para su sobrevivencia y continuidad (62).
- ❖ **Internet:** Es un sistema interconectado de computadoras a nivel global, donde los servicios disponibles posibilitan a los individuos comunicarse entre sí, intercambiar recursos y tener acceso a una extensa variedad de datos desde cualquier ubicación en el planeta (38).

- ❖ **Pérdida de confianza:** Se comprende que cuando un trabajador o trabajadora incumple gravemente con sus responsabilidades de forma culpable, esto genera una pérdida de confianza que imposibilita que la relación laboral siga su curso habitual (71).
- ❖ **Salud mental:** En líneas generales, la salud mental se refiere al equilibrio social y conductual de un individuo en relación con su entorno sociocultural, lo que implica asegurar su integración en la sociedad, habilidad para enfrentar desafíos, comprensión y evaluación precisa de la realidad y de su propia identidad, con el objetivo de lograr el bienestar y una óptima calidad de vida (72).
- ❖ **Tecnología:** La tecnología abarca un conjunto de procedimientos, destrezas y sistemas empleados en la fabricación de productos o prestación de servicios, así como en el cumplimiento de metas, como la exploración en el campo científico (38).
- ❖ **Uso excesivo de videojuegos:** Se trata de una condición médica en la que una persona se ve consumida por una obsesión hacia el juego, hasta el punto de que este se convierte en el centro de todas las acciones y decisiones en la vida de la persona (73).
- ❖ **Uso del internet:** Debido a su cobertura global, Internet está disponible en cualquier ubicación, lo que te permite utilizarla para una amplia gama de actividades como la comunicación, el trabajo, el estudio, la información, el entretenimiento, los juegos y muchas otras actividades diversificadas (74).
- ❖ **Uso del móvil:** Utilizar un teléfono móvil implica tener la capacidad de realizar llamadas telefónicas o enviar mensajes de texto, además de la funcionalidad de acceder a archivos multimedia y explorar internet con conexiones de alta velocidad como GSM o WiFi en determinados dispositivos (74).
- ❖ **Videojuegos:** Los videojuegos son programas informáticos diseñados para el entretenimiento que implican la interacción del usuario a través de periféricos o botones, creando la ilusión de vivir experiencias virtuales en la pantalla de dispositivos como televisores, computadoras u otros aparatos electrónicos (73).

2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.3.1. Hipótesis General

La relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; es significativa.

2.3.2. Hipótesis específicas

- El nivel de dependencia tecnológica es alta, en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; según edad y sexo.
- La salud mental es regular, en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ZONA DE ESTUDIO

La Institución Educativa Pedro Vilcapaza, localizada en la Provincia de San Román, distrito de Juliaca, se ubica en Avenida Infancia S/N. La entidad posee estructuras construidas con materiales de alta calidad y apariencia rústica, que incluyen amplias instalaciones de laboratorios y talleres utilizados para la producción. Esta institución educativa de nivel secundario es mixta y está compuesta por un total de 446 estudiantes, así como 60 miembros del personal entre docentes y administrativos.

3.2. TAMAÑO DE MUESTRA

3.2.1. Población

La población de estudio fueron adolescentes que cursan el 3ro, 4to y 5to grado de secundaria, que asistían regularmente a la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, cuyas edades fluctúan entre 14 a 16 años, de ambos sexos, siendo su tamaño 238 estudiantes matriculados para el presente año.

Tabla 01: Población - selección de los alumnos por cada aula

Grado	Secciones				Total
	"A"	"B"	"C"	"D"	
3ro	21	18	20	18	77
4to	20	19	20	19	78
5to	22	20	21	20	83
Total					238

Fuente: Nómina de estudiantes matriculados en el 2024.

3.2.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por el 100% de la población, es decir 238 estudiantes, debido a que la población es accesible y pudiendo recabar la información, se trabajó con el muestreo censal; considerando criterios de inclusión y exclusión.

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

3.2.3.1. Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados que cursan el 3ro, 4to y 5to grado de secundaria del año 2024.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que cuentan con un celular con acceso a internet.
- Estudiantes que cuentan con el consentimiento firmado por sus padres
- Estudiantes que firmen el asentimiento informado

3.2.3.2. Criterios de exclusión:

- Estudiantes de 1ro y 2do grado de secundaria del año 2024.
- Estudiantes que no cuentan con un celular.
- Estudiantes que no deseen participar en el estudio.

3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS

3.3.1. Técnicas

La técnica que se utilizó fue la encuesta, Hernández, Fernández y Baptista (2006, p. 310) definen la encuesta como el instrumento más utilizado para recolectar datos, consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir.

3.3.2. Instrumento

Para determinar la relación entre la dependencia tecnológica y la salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, se emplearon los cuestionarios.

- **CUESTIONARIO DE LA DEPENDENCIA TECNOLÓGICA:** Este cuestionario fue creado y validado por Giovanna Quispe en el año 2019 (75), está diseñado para determinar el nivel de dependencia tecnológica en los adolescentes, el instrumento presenta 28 ítems con alternativas de respuesta politómicas tipo likert. Se califica mediante cinco niveles:

Calificación por cada ítem: En la dimensión 1, 2 y 3, cada ítem tendrá un valor del 1 al 5:

- Totalmente de acuerdo (1 punto)
- De acuerdo (2 puntos)
- Ni de acuerdo/ni en desacuerdo (3 puntos)
- En desacuerdo (4 puntos)
- Totalmente de en desacuerdo (5 puntos)

Forma de calificación de cada pregunta, por dimensiones, calificación final.

- Dimensión 01: Uso del internet (ítems 1,2,3,4,5,6,7, 8,9 y 10)
 - Alto: De 10 - 23 puntos
 - Regular: De 24 - 36 puntos
 - Bajo/Nulo: De 37 - 50 puntos

- Dimensión 02: Uso del móvil (ítems 11,12,13,14, 15,17,18,19 y 20).
 - Alto: De 10 - 23 puntos
 - Regular: De 24 - 36 puntos
 - Bajo/Nulo: De 37 - 50 puntos
- Dimensión 03: Uso de videojuegos (ítems 21,22,23,24, 25,26,27 y 28).
 - Alto: De 08 - 19 puntos
 - Regular: De 20 - 30 puntos
 - Bajo/Nulo: De 31 - 40 puntos
- **Calificación general de la variable independiente:**
 - Alto: De 28 a 65 puntos
 - Regular: De 66 a 102 puntos
 - Bajo/Nulo: De 103 a 140 puntos

Validez y confiabilidad: El instrumento creado por Quispe (2019). “dependencia tecnológica”, quien para su validez lo sometió a juicio por tres expertos, para su confiabilidad el instrumento fue sometido a una prueba piloto por 20 estudiantes de una institución pública, donde obtuvieron una confiabilidad por Alfa de Cronbach de 0.960 (75) (11).

Se determina mediante el instrumento de “Dependencia Tecnológica” validada por Giovanna Quispe. Se validó mediante el juicio de expertos, por ello el instrumento fue sometido al criterio de 3 especialistas, con el objetivo de que dieran su punto de vista en relación a la claridad y objetividad de cada pregunta formulada (76).

○ **CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL (GHQ - 12):** Este instrumento fue creado y validado por Goldberg y Williams (77), diseñado para evaluar la salud mental de los adolescentes, está estructurado con 12 ítems y 3 dimensiones las cuales son:

- Dimensión 01: Ansiedad / depresión
- Dimensión 02: Anhedonia y disfunción social

- Dimensión 03: Pérdida de confianza y autoestima

Calificación:

Calificación por cada ítem: En la dimensión 01, cada ítem tendrá un valor del 1 al 4:

- No, en absoluto (1 punto)
- No más que lo habitual (2 puntos)
- Bastante más que lo habitual (3 puntos)
- Mucho más (4 puntos)

En la dimensión 02, cada ítem tendrá un valor del 1 al 4:

- Mejor que lo habitual (1 punto)
- Igual que lo habitual (2 puntos)
- Menos que lo habitual (3 puntos)
- Mucho menos que lo habitual (4 puntos)

En la dimensión 03, cada ítem tendrá un valor del 1 al 4:

- No, en absoluto (1 punto)
- No más que lo habitual (2 puntos)
- Bastante más que lo habitual (3 puntos)
- Mucho más (4 puntos)

La calificación general del instrumento es de la siguiente forma:

- Nivel Bueno: De 12 a 24 puntos
- Nivel Regular: De 25 a 26 puntos
- Nivel Malo: De 37 a 48 puntos

Validez y confiabilidad: El instrumento anteriormente fue tomado de un estudio de “Salud mental”, adaptado por Mantilla y Zolorzano en el 2021, el instrumento fue validado por juicio de tres expertos en el área, que estudiaron la pertinencia, relevancia y claridad. La confiabilidad del instrumento es confiable y significativa, con un resultado de Alfa Cronbach de 0.936 (11).

Para el presente instrumento validado por Goldberg y Williams, tuvo como propósito detectar problemas derivados a la salud mental de las personas en general. Se elaboró en 15 países del mundo, donde fueron adecuados mostrando (77).

3.3.3. Procedimiento para la recolección de datos

Son los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, del 3ro, 4to y 5to de secundaria que constituyen la adolescencia media. Para la realización de la presente investigación, se solicitó permiso al director de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza para poder realizar las encuestas en el mes de julio del año 2024. La recolección de información se realizó de acuerdo al cronograma establecido.

Para la recolección de datos se llevó a cabo los siguientes pasos:

1. Se procedió a solicitar el consentimiento informado de los padres de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to grado de secundaria.
2. Una vez obtenidos los consentimientos informados se realizó la programación de los días de recolección de datos.
3. Durante el día en que se llevó a cabo la aplicación de instrumentos, en primer lugar se pidió que se firme el asentimiento informado, se procedió a explicar detalladamente la manera correcta de completar los instrumentos, se estuvo disponible en el aula para responder a cualquier pregunta que pueda surgir y finalmente, antes de recolectar los instrumentos, se realizó una revisión minuciosa para asegurarse de que estén completamente llenos.
4. Finalmente se aplicaron los cuestionarios a los estudiantes del 3ro, 4to y 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza de Juliaca.

3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

Tabla 02: Operacionalización de las variables

Variables	Dimensión	Indicador	Escala	Valor	
Variable Independiente: Dependencia Tecnológica	Dimensión 01: Uso del internet	Consecuencias negativas del uso del internet			
		Abstinencia al uso del internet			
		Tolerancia al uso del internet			
		Abstinencia del uso del celular		Alto: De 28 a 65 puntos	
	Dimensión 02: Uso del móvil	Dificultad para controlar el impulso de usar el celular	(1) Totalmente de acuerdo		
		Problemas ocasionados por el uso excesivo	(2) De acuerdo (3) Ni de acuerdo/ni en desacuerdo		Regular: De 66 a 102 puntos
		Tolerancia por el uso del celular	(4) En desacuerdo		
	Dimensión 03: Uso de videojuegos	Abstinencia del uso de videojuegos	(5) Totalmente en desacuerdo		Bajo/Nulo: De 103 a 140 puntos
		Abuso y tolerancia de uso de videojuegos			
		Problemas por el uso excesivo de videojuegos			
Variable Dependiente: Salud mental	Dimensión 01: Ansiedad / depresión	Dificultad en el control del uso de videojuegos			
		Ansiedad en el adolescente	(1) No, en absoluto (2) No más que lo habitual	Buena: De 12 a 24 puntos	
		Depresión en los adolescentes	(3) Bastante más que lo habitual (4) Mucho más	Regular: De 25 a 26 puntos	
		Concentración			
	Dimensión		(1) Mejor que lo	Mala: De 37 a	

02:	Toma decisiones	habitual	48 puntos
	Anhedonia y	(2) Igual que lo	
	disfunción	habitual	
	social	(3) Menos que lo	
	Hacer frente a sus problemas	habitual	
		(4) Mucho menos	
		que lo habitual	
	Confianza en sí mismo	(1) No, en absoluto	
Dimensión		(2) No más que lo	
03: Pérdida		habitual	
de confianza		(3) Bastante más	
y autoestima	Autoestima	que lo habitual	
		(4) Mucho más	

3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO

Enfoque de investigación: La presente investigación fue un estudio cuantitativo, según Sampieri et al (2004), el enfoque cuantitativo se fundamenta en un esquema deductivo y lógico que busca formular preguntas de investigación e hipótesis para posteriormente probarlas.

Diseño de investigación: El diseño fue no experimental, de tipo transversal, pues el estudio no busca manipular ni influir en ninguna variable, por el contrario, solo se enfoca en medir fenómenos y variables en su ambiente natural para analizarlos en un momento determinado (78).

Nivel de investigación: El nivel fue correlacional, pues pretende establecer el grado de asociación entre una variable y la otra (79).

Técnicas de análisis: La información recabada fue mostrada en tablas detalladas y representaciones gráficas. Además, los datos obtenidos fueron analizados de acuerdo

con porcentajes mediante la utilización de técnicas de estadística descriptiva e inferencial. Para llevar a cabo este proceso, se creó una base de datos y se realizó el procesamiento estadístico inferencial utilizando el software SPSS versión 26. Se llevó a cabo el proceso de contabilizar, elegir y asignar códigos a los elementos, en función de cómo se agrupan y se califican las diferentes variables involucradas.

Tabla 03: Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov a		
	Estadístico	gl	Sig.
Dependencia Tecnológica	0,382	238	,000
Salud Mental	0,390	238	,000

Se demostró que el $p\text{-valor} = ,000 < 0.05$ por lo que los datos no siguen una distribución normal, y se determina que la investigación está basada en pruebas estadísticas no paramétricas con variables cuantitativas, para contrastar o comprobar la hipótesis se aplicó la estadística no paramétrica de Rho de Spearman por que los datos no son normales.

Comprobación de hipótesis

Se elaboraron las tablas, de acuerdo a los objetivos para el análisis e interpretación. En la contrastación de hipótesis se realizó la prueba de normalidad para determinar el método de correlación, para lo cual se efectuó lo siguiente: Formulación de la hipótesis estadística.

H1: La relación entre la dependencia tecnológica y la salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; es significativa y positiva.

H0: No existe relación entre la dependencia tecnológica y la salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DEL OBJETIVO GENERAL

Tabla 04: Relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.

Correlaciones				
			Dependencia	
			Tecnológica	Salud Mental
Rho	de Dependencia	Coefficiente de correlación	1.000	-.082
Spearman	Tecnológica	Sig. (bilateral)	.	.205
		N	238	238
	Salud Mental	Coefficiente de correlación	-.082	1.000
		Sig. (bilateral)	.205	.
		N	238	238

Fuente: Cálculo de Rho Spearman, con SPSS V.25, en base a instrumentos de evaluación de Dependencia tecnológica y salud mental, Juliaca 2024

Hipótesis nula: No existe relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.

Hipótesis alterna: La relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; es significativa.

Interpretación

En cuanto a los hallazgos de la presente investigación, se puede decir que no existe una relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024, por ende se sometieron todos los datos a la correlación Rho de Spearman que es la prueba no paramétrica, hallando que no hay un vínculo entre las variables el coeficiente de correlación es $Rho = -0,082^{**}$ y el grado de significancia es $p = ,205$ mayor a 0.05, por esta razón se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula. Por tanto, una mayor dependencia tecnológica en los evaluados se relaciona con menor salud mental y viceversa.

Discusión

Al respecto, hay estudios que discrepan con el presente, siendo el caso de Mantilla & Zolorzano (2021), en su estudio se puede observar existe relación entre dependencia tecnológica y la salud mental en los adolescentes de una institución educativa pública del distrito de Parcoy en el año 2021, el coeficiente de correlación de Pearson es 0,28, esto nos dice que la relación baja; y el nivel de significancia es 0,032 en ambas variables (11). Los resultados tampoco son similares con el estudio de Luque (2023) quien determinó que hay una asociación entre dependencia tecnológica y la salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Francisco Bolognesi de Sanquirá – Yunguyo, confirmado estadísticamente por medio de la prueba chi-cuadrada de Pearson con valor $p=0.001$ (18). Otro estudio similar al anterior es el de Comeca (2019), en su tesis identificó que la relación que existe entre la salud mental de los estudiantes es directamente proporcional a la prevalencia de las ciberadicciones; ya que existe una prevalencia de adicción de 57,5% de los cuales un 91,3% presentan sintomatología psiquiátrica asociado a trastornos ansioso-depresivos, psicóticos y sobre el consumo de alcohol y tan solo un porcentaje bajo no la tiene (80). Por su parte, Alberca (2017) identificó que la relación que existe entre la salud mental de los estudiantes es directamente proporcional a la prevalencia de las Adicciones tecnológicas; ya que existe

una prevalencia de adicción de 64,67% de los cuales un 44,57% presentan características sintomatológicas (saliencia, tolerancia, abstinencia, fallo en el control y recaída) y características disfuncionales (problemas académicos, familiares e interpersonales) y tan solo un porcentaje bajo de 35,33% no la tienen (20). Sin embargo, los resultados concuerdan con el estudio de Cruz (2022), quien concluye que existe relación inversa, estadísticamente muy significativa y de grado medio ($\rho = .398$; $p < .01$) entre la salud mental y la adicción al internet en adolescentes de una institución educativa en Sullana (23).

En el estudio se demostró que los estudiantes en su mayoría presentan dependencia entre el nivel regular y baja, se puede evidenciar la afectación en los adolescentes por la utilización excesiva de la tecnología, y cómo está afecta la integridad de la salud mental de los estudiantes, interfiriendo y ocasionando problemas derivados en su vida diaria, los cuales afectan a nivel biopsicosocial. Hoy en día, se aprecia que para muchos adolescentes el uso inadecuado o excesivo de la tecnología se ha convertido en una dependencia.

El avance tecnológico y los cambios que existe en el desarrollo de la personalidad del adolescente se han visto comprometido en diferentes casos con la salud mental, esta situación se ha agudizado en estos últimos años por el uso exclusivo de la virtualidad.

Al mismo tiempo estos estudios establecen que, la mayor parte de la población joven que se encuentran en un nivel alto de dependencia tecnológica son las mujeres, pero también se debe indicar que existe la diferencia en las edades mientras que, en el presente estudio se encuentra ubicado con el mayor porcentaje entre los 14 y 16 años de edad.

Por ello, el profesional de enfermería no debe estar ajeno, su intervención debe realizarse en el momento más oportuno y tomando las medidas de prevención, promoción en los centros educativos a nivel nacional, se estaría controlando mejorando la salud mental de los jóvenes.

Por último, los nuevos profesionales de la salud del área de enfermería deben tener en cuenta que la orientación para que el cuidado sea más efectivo y eficiente implica poder ayudar con base en la salud mental, las habilidades psicoanalíticas contemporáneas serán la base de la competencia, para identificar el problema existente del usuario y se explore su entorno, la enfermería psicodinámica humana.

4.2. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 01

Tabla 05: Nivel de dependencia tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.

Dependencia Tecnológica						
Edad	Sexo	Nr.	Niveles			Total
			Alta	Regular	Baja	
14 años	Mujeres	Fr.	1	30	7	38
		%	0,42%	12,61%	2,94%	15,97%
	Varones	Fr.	0	35	4	39
		%	0,00%	14,71%	1,68%	16,39%
15 años	Mujeres	Fr.	2	32	3	37
		%	0,84%	13,45%	1,26%	15,55%
	Varones	Fr.	1	34	6	41
		%	0,42%	14,29%	2,52%	17,23%
16 años	Mujeres	Fr.	4	32	9	45
		%	1,68%	13,45%	3,78%	18,91%
	Varones	Fr.	2	29	7	38
		%	0,84%	12,18%	2,94%	15,97%
Total Acumulado	Fr.	10	192	36	238	
	%	4,20%	80,67%	15,13%	100,00%	

Fuente: Cuestionarios sobre Nivel de dependencia tecnológica, de adolescentes de Juliaca 2024

Interpretación

En la tabla 05, se observa que del 100% de los adolescentes, el nivel de dependencia tecnológica medio sobresale con un 80,67%, de igual forma el nivel bajo con un 15,13%, y el nivel alto solo presenta 4,20%. En este sentido se puede observar que el nivel más alto de dependencia tecnológica se encuentra en adolescentes de 15 y 16 años sobre todo en las mujeres.

Discusión

Estas afirmaciones guardan relación con la investigación de Mantilla & Zolorzano (2021), en su tesis sostiene que el nivel de dependencia tecnológica medio sobresale con un 49%, de igual forma el nivel bajo con un 36%, y el nivel alto solo presenta 15% (11). Por su parte, Lozano (2019) identificó que el 48.9% en los estudiantes de sexo femenino presentan un nivel dependencia media, seguido de 31.9% con dependencia alta, en cambio los estudiantes de sexo masculino el 42.4% tienen un nivel dependencia media y el 31.4% con una dependencia baja. Estos resultados indican que las mujeres tienen mayor dependencia que los del sexo masculino. Mientras que Florez (2020), concluye que la mayoría de adolescentes de un centro de psicoterapia del distrito de Miraflores, tienen un nivel medio de adicción al internet (41 %). A nivel de sexo, del total de varones, el 53.6 % y del total de mujeres el 30.3 % evidencia nivel medio de adicción al Internet (26). El descubrimiento de nuevas tecnologías en los jóvenes y la sociedad en general, ha generado infinidad de transformaciones en los distintos aspectos de la vida de todos, ha traído grandes beneficios, pero también daños, las distintas herramientas que ofrece la tecnología han pasado a formar parte de la vida, su uso se ha generalizado y normalizado, pero lo cierto es que hay casos en los que surgen problemas de dependencia tecnológica manifestados especialmente por el uso excesivo de internet, los

videojuegos que se encuentran en el celular (81). Por otra parte, los estudiantes con dependencia alta, el uso del celular, videojuegos y las redes pasa a ser el eje principal en la vida del sujeto, trayendo consigo consecuencias graves tanto físicos y psicológicos para la persona como para su entorno por el uso excesivo (82). La tecnología en general se convierte en una herramienta imprescindible en su día a día, hasta tal punto de ser incapaz de controlar, interrumpir o detener su uso, muestran un patrón de pérdida de la noción del tiempo y las actividades diarias se van deteriorando (83). Los adolescentes dependientes a estas nuevas tecnologías presentan índices significativamente superiores en depresión, ansiedad, insomnio severo e impulsividad que aquellos que realizaban un uso sano y controlado (84).

Actualmente, el principal impacto en los adolescentes en Perú es la dependencia tecnológica, afectando su estilo de vida y desarrollo de relaciones sociales. Los adolescentes obtienen grandes beneficios y ventajas del uso tecnológico, pero un uso descontrolado puede afectar su salud. En la tabla presente, se compararon y analizaron resultados con estudios similares, destacando un grado moderado de dependencia tecnológica, indicando que se conectan frecuentemente desde computadora, laptop o móvil, lo que se torna adictivo y ha mostrado una actitud negativa si intentan limitar su uso.

En base a los resultados, se puede inferir que para algunos adolescentes la tecnología puede convertirse en una verdadera obsesión. Las redes sociales, internet, videojuegos y el móvil pueden atrapar a la persona en una fantasía que le distancie del mundo real. Como cualquier otra adicción, las nuevas tecnologías generan dependencia y, por lo tanto, acaban condicionando la libertad del ser humano, ya que le apartan de otros intereses y aficiones.

Entonces, interactuar a través de los celulares, redes sociales y videojuegos son actividades que pueden resultar muy placenteras, ayudan a evadirse y están disponibles

las 24 horas, por lo tanto, tienen el potencial de ser adictivas. El circuito del placer del cerebro, un conjunto de estructuras alrededor del sistema límbico cerebral, es un mecanismo que induce al organismo a repetir una y otra vez eso que le ha gustado.

4.3. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 02

Tabla 06: Nivel de salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.

Salud mental						
Edad	Sexo	Nr.	Niveles			Total
			Buena	Regular	Mala	
14 años	Mujeres	Fr.	13	24	2	39
		%	5,46%	10,08%	0,84%	16,39%
	Varones	Fr.	11	26	1	38
		%	4,62%	10,92%	0,42%	15,97%
15 años	Mujeres	Fr.	14	22	3	39
		%	5,88%	9,24%	1,26%	16,39%
	Varones	Fr.	15	21	3	39
		%	6,30%	8,82%	1,26%	16,39%
16 años	Mujeres	Fr.	11	29	6	46
		%	4,62%	12,18%	2,52%	19,33%
	Varones	Fr.	9	24	4	37
		%	3,78%	10,08%	1,68%	15,55%
Total Acumulado	Fr.	73	146	19	238	
	%	30,67%	61,34%	7,98%	100,00%	

Fuente: Cuestionarios sobre Nivel de dependencia tecnológica, de adolescentes de Juliaca 2024

Interpretación

En la tabla 06, se observa que del 100% de los adolescentes, el nivel de salud mental regular sobresale con un 61,34%, de igual forma el nivel bueno con un 30,67%, y el nivel malo solo presenta 7,98%. En este sentido se puede observar que el nivel malo de salud mental se encuentra en adolescentes de 15 y 16 años sobre todo en las mujeres y los varones.

Discusión

Estas afirmaciones guardan relación con la investigación de Mantilla & Zolorzano (2021), en su tesis sostiene que el nivel de salud mental regular sobresale con un 42%, de igual forma el nivel de salud mental bueno presenta 34%, mientras que el nivel de salud mental deficiente tiene 24% (11). Del mismo modo, Luque (2023) en su estudio afirmó que el 56% de los adolescentes presentan salud mental de nivel regular, seguido del 41% que posee salud mental de nivel bueno y solamente el 3% tiene salud mental de nivel deficiente (18). Por otra parte, Cruz (2022) indica que en cuanto a los niveles de salud mental en los escolares de la institución educativa, se identificó que el 80.3% presentan alta salud mental, mientras que el 19.7% poseen baja salud mental (23). En este sentido, la salud mental es la situación de estabilidad que se da entre el individuo y su entorno, de esta forma, por medio de la estabilidad, el individuo puede ser que tenga una intervención victoriosa en el trabajo, en el estudio y en la socialización con individuos diferentes (85). No obstante, según la OMS, la salud mental alterada dificulta la superación de los individuos, lo cual, es un impedimento en la superación de los acontecimientos de la vida cotidiana, así como avanzar en los proyectos propuestos, lo que puede conducir a la frustración, a la pobreza e incluso a la violencia (86).

Al llevar a cabo una comparación detallada de los resultados obtenidos en el presente estudio, es evidente que el porcentaje más destacado corresponde a aquellos adolescentes que presentan una salud mental considerada como regular. Este aspecto, sin duda, tiene un impacto significativo en la calidad de vida de los adolescentes. Como

resultado de diversas circunstancias, los adolescentes se encuentran dentro de un grupo altamente susceptible a desarrollar problemas relacionados con la salud mental. Esta vulnerabilidad se debe a una serie de factores complejos que los rodean y que pueden influir de manera significativa en su bienestar. En este contexto, la familia y las instituciones educativas desempeñan un papel crucial en la formación y educación de estos adolescentes, actuando como importantes guías y educadores en su vida.

Por otro lado, abordar los temas de salud mental en la adolescencia puede ser útil para prevenir la aparición de trastornos mentales crónicos, dotar a los adolescentes de herramientas para enfrentar las dificultades y contrarrestar el estigma que suele rodear a las enfermedades mentales. De esta manera, los adolescentes pueden sentirse más seguros al momento de buscar ayuda en caso de que la necesiten.

CONCLUSIONES

Primera: Se concluye que no existe relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024, se sometieron todos los datos a la correlación Rho de Spearman que es la prueba no paramétrica, hallando que no hay un vínculo entre las variables, el coeficiente de correlación es $Rho = -0,082^{**}$ y el grado de significancia es $p = ,205$ mayor a 0.05, por esta razón se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Por lo tanto, las variables pueden incrementar o disminuir independientemente una de la otra.

Segunda: El nivel de dependencia tecnológica es regular en el 80,67%, bajo en 15,13%, y alto solo en 4,20%. El nivel más alto de dependencia tecnológica se encuentra en adolescentes de 15 y 16 años, sobre todo en mujeres.

Tercera: El nivel de salud mental es regular en el 61,34%, bueno en 30,67%, y malo en 7,98%. El nivel malo de salud mental se encuentra en todos los adolescentes de 14, 15 y 16 años en las mujeres y los varones; no existiendo diferencias significativas por edad ni sexo.

RECOMENDACIONES

Primera: Al director de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, que lleve a cabo la implementación de sesiones educativas que estén orientados a reducir la dependencia que tienen los estudiantes hacia la tecnología. Además, se considera fundamental que colabore estrechamente con el establecimiento de salud de la región para facilitar sesiones educativas que se enfoquen en promover la salud mental adecuada de los adolescentes.

Segunda: A los docentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, que impulsen de manera proactiva un uso responsable y adecuado de la tecnología entre los adolescentes. Además, se recomienda impulsar talleres o programas educativos dirigidos a los padres, se realicen sesiones informativas y educativas sobre cómo utilizar los teléfonos móviles de manera correcta. El objetivo de estos esfuerzos es fomentar un ambiente de aprendizaje que sea saludable y beneficioso para todos los estudiantes.

Tercera: Al director de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, incorporar al profesional en enfermería en la comunidad educativa a fin de contribuir en la prevención de enfermedades y promoción de la salud en la educación básica. Asimismo, los profesionales de enfermería deben promover la salud mental adolescente mediante detección temprana, educación emocional, entornos seguros, autocuidado y redes de apoyo, reduciendo el estigma y fortaleciendo alianzas para atención integral. Estas acciones no sólo fomentarán el bienestar mental de los adolescentes, sino que también

empoderar a los jóvenes para afrontar los desafíos de esta etapa crítica de desarrollo, estableciendo una base sólida para su salud mental en la adultez.

BIBLIOGRAFÍA

1. Díaz A, Mercader C, Gairín J. Uso problemático de las TIC en adolescentes. Rev Electrónica Investig Educ [Internet]. 2019 [citado 12 de marzo de 2024];21. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1607-40412019000100103&lng=es&nrm=iso&tlng=es
2. Aponte DR, Castillo P, González JE. Prevalencia de adicción a internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes. Rev Clínica Med Fam. octubre de 2017;10(3):179-86.
3. Villa M, Fernández S. Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. Av En Psicol Latinoam. 2019;37(1):103-19.
4. Maza M. Las redes sociales y nuestra salud mental: una relación compleja [Internet]. 2024 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en: <https://clinicasanfelipe.com/las-redes-sociales-y-nuestra-salud-mental-una-relacion-compleja>
5. Press E. Más de la mitad de los españoles considera que el uso de «smartphones» perjudica a su salud mental y física [Internet]. Europa Press; 2021 [citado 12 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-mas-mitad-espanoles-consid-era-uso-smartphones-perjudica-salud-mental-fisica-20210506181240.html>
6. Pérez MP, Martínez LC, Vianchá MA, Avendaño BL. Intento e ideación suicida y su asociación con el abuso sexual en adolescentes escolarizados de Boyacá - Colombia1. Divers Perspect En Psicol. 2017;13(1):91-105.
7. Sotés JR, Mesa Y, Borroto AP, Hernández L, Bauta A, Pérez A. Patrón de uso de videojuegos en adolescentes encrucijadenses. Acta Médica Cent.

2023;17(4):617-31.

8. WellPower. WellPower. 2024 [citado 12 de junio de 2024]. La sorprendente verdad sobre los videojuegos y la salud mental. Disponible en: <https://www.wellpower.org/blog/la-sorprendente-verdad-sobre-los-videojuegos-y-la-salud-mental/>
9. Chiluisa EG, Gaibor IÁ. Dependencia a los videojuegos y su relación con el estrés académico en adolescentes. Cienc Lat Rev Científica Multidiscip. 2022;6(3):1438-59.
10. Echeburúa E, Corral P. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. 2010;
11. Mantilla HE, Zolorzano BK. Dependencia tecnológica y su relación con salud mental en adolescentes de una institución educativa pública del distrito de Parcoy - 2021. Univ César Vallejo [Internet]. 2021 [citado 17 de febrero de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/88890>
12. Sánchez ZY, Torres NE. Universidad Nacional de Huancavelica. 2020 [citado 17 de febrero de 2024]. Nivel de adicción tecnológica en los estudiantes de 5° grado de secundaria en una I.E. de Jauja - Junín, 2020. Disponible en: <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0bcebf2-a560-44e1-87f7-8a4781c29f23/content>
13. Zafra A. Adicción a las nuevas tecnologías: causas y tratamiento [Internet]. IVANESALUD. 2023 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.ivanesalud.com/adiccion-a-las-nuevas-tecnologias-causas-y-tratamiento/>
14. Dávila JF. Salud mental, adolescentes y redes sociales [Internet]. 2020 [citado 4 de abril de 2024]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/213818-salud-mental-adolescentes-y-redes-sociales>

15. Diaz GJ. Salud mental en adolescentes de una institución educativa estatal en Tujillo. Univ Priv Norte. 2021;
16. Diaz GJ. Salud mental en adolescentes de una institución educativa estatal en Trujillo. Univ Priv Norte. 2021;
17. Cruz GM. Salud mental y adicción al Internet en adolescentes de una institución educativa estatal en Sullana. Univ Priv Antenor Orrego [Internet]. 2022 [citado 16 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/9725>
18. Luque M. Universidad Nacional del Altiplano. 2023 [citado 20 de marzo de 2024]. Dependencia tecnológica y salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Francisco Bolognesi de Sanquira – Yunguyo 2022. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19746/Luque_Mamani_Maritza.pdf?sequence=3&isAllowed=y
19. Giraldo PA, Delgado DS, Muñoz CF. Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes. Revista Científica Cienc Soc. 2023;7(1):e1734-e1734.
20. Alverca SC. Relación de las adicciones tecnológicas y la salud mental de los estudiantes del Bachillerato del Colegio Técnico Agropecuario Zumbi-Zamora Chinchipe periodo enero-junio 2016. [Internet] [bachelorThesis]. 2017 [citado 17 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/19435>
21. Ibáñez LK, Manzano LJ. Uso Excesivo de La Tecnología y La Ansiedad Estado-Rasgo en Adolescentes de Décimo Grado de Una Institución Educativa del Municipio De Girón, Santander. Univ Autónoma Bucaramanga. 2022;
22. Luna YR. Universidad del Azuay. 2018 [citado 17 de febrero de 2024]. Nomofobia

- en estudiantes universitarios, estudio realizado en la Universidad Católica De Cuenca Sede Azogues. Disponible en: <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/8613/1/14280.pdf>
23. Cruz GM. Salud mental y adicción al internet en adolescentes de una Institución Educativa Estatal en Sullana, 2022 [Internet]. 2022 [citado 17 de febrero de 2024]. Disponible en: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/9725/REP_GIANEL.LA.DE.LA.CRUZ_SALUD.MENTAL.Y.ADICCION.pdf;jsessionid=C31C578E9579B3222E93C0153633A378?sequence=1
24. Castillo LA. Universidad Nacional Federico Villarreal. 2023 [citado 17 de febrero de 2024]. Adicción al celular en adolescentes de un Colegio Particular de Jesús María. Disponible en: https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6860/UNFV_FP_Castillo_Ordonez_Luis_Alfredo_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Colina FJ, Aldana JJ, Vallejo PA, Isea JJ. Dependencia y adicción al teléfono inteligente en estudiantes universitarios. Repos Inst - UTP [Internet]. 2021 [citado 17 de febrero de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/4559>
26. Florez C. Universidad Continental. 2020 [citado 17 de febrero de 2024]. Adicción al internet en adolescentes de un centro de psicoterapia del distrito de Miraflores Lima, 2020. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11088/3/IV_FHU_501_TE_Florez_Duarte_2022.pdf
27. Mohanna G, Romero DV. Adicción a las Redes Sociales y Ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. Univ Peru Cienc Apl. 2023;

28. Yovera AL. Salud mental de adolescentes: Adicción a redes sociales. Univ Católica Trujillo. 2023;3(3):409-17.
29. Luque M. Universidad Nacional del Altiplano. 2023 [citado 17 de febrero de 2024]. Dependencia tecnológica y salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Francisco Bolognesi de Sanquirá – Yunguyo 2022. Disponible en:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19746/Luque_Mamani_Maritza.pdf?sequence=3&isAllowed=y
30. Lozano M. Universidad Nacional del Altiplano. 2019 [citado 17 de febrero de 2024]. Dependencia al celular en los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Secundaria César Vallejo, Huancané-2019. Disponible en:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/13833/Lozano_Quispe_Maritza.pdf?sequence=1&isAllowed=y
31. Fandos MF. Formación basada en las Tecnologías de la Información y Comunicación: Análisis didáctico del proceso de enseñanza-aprendizaje. 2003;
32. Gisbert M. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la Universidad Autónoma de Querétaro: Propuesta Estratégica para su integración. 2008;
33. Fandiño J. Los Estudiantes y el Uso Problemático de Internet. 2019.
34. Malo S, Martín M de las M, Viñas F. Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. Comunicar. 2018;XXVI(56):101-10.
35. Katz JE, Rice RE. Consecuencias sociales del uso de Internet. Editorial UOC; 2006. 424 p.
36. Requesens A, Echeburúa E. Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Ediciones Pirámide; 2014. 192 p.
37. Green D. Nomofobia: cómo superar la adicción al celular y las redes sociales. Amazon Digital Services LLC - KDP Print US; 2022. 68 p.

38. Shaun D. Adicción a los Smartphones, Tabletas o Computadoras: Cómo Evitar que los Móviles y Otros Aparatos Eléctricos tengan Dominio Absoluto sobre Nuestras Vidas. Shaun Daniel; 2022. 141 p.
39. Rosa A. La gente y su aparato: historias de vida sobre teléfonos celulares. Crecimiento; 2008. 150 p.
40. Brewer J. La mente ansiosa: De los cigarrillos a los teléfonos móviles. Y hasta el amor. Por qué nos hacemos adictos y cómo podemos terminar con los malos hábitos. Paidós Argentina; 2018. 261 p.
41. Lozano M. Dependencia al celular en los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Secundaria César Vallejo, Huancané-2019 [Internet]. 2020 [citado 21 de marzo de 2024]. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/13833/Lozano_Quispe_Maritza.pdf?sequence=1&isAllowed=y
42. Glover L. Adicción a los Videojuegos: Cómo Acabar con el Ciclo de Adicción a los Videojuegos y Desarrollar Habilidades Sociales Esenciales. Lawrence Glover; 2023. 149 p.
43. Cruz Y. Adicción a videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Huancavelica – 2021 [Internet]. 2021 [citado 21 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2992/TESIS%20FIN AL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2992/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
44. Borham M, Escandell D, Escribano B. El videojuego como recurso pedagógico. Ministerio de Educación y Formación Profesional; 2022. 179 p.
45. Gros B, Catalá A, Feixa C, Jaén J, Díaz PL, Lamazán ML, et al. Videojuegos y aprendizaje. Grao; 2008. 149 p.
46. Velásquez ML. Psicopatología: Una introducción a la clínica y la salud mental.

- Sello Editorial Javeriano-Pontificia Universidad Javeriana, Cali; 2022. 152 p.
47. Fonseca E. Bienestar emocional en adolescentes riojanos: no hay salud sin salud mental. Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones; 2017. 173 p.
 48. Aparicio L. Adolescencia y salud mental. Europa Edizioni; 2023. 101 p.
 49. Morelo M. Nuevas perspectivas de investigación en el ámbito escolar: abordaje integral de variables psicológicas y educativas. ESIC; 2023. 644 p.
 50. Mercedes LM. Factores determinantes del sentido de pertenencia de los estudiantes de Arquitectura de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra, Campus Santo Tomás de Aquino. 2014;
 51. Sierra JC, Ortega V, Zubeidat I. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Rev Mal Estar E Subjetividade. marzo de 2003;3(1):10-59.
 52. Torrents R, Ricart M, Ferreiro M, López A, Renedo L, Lleixà M, et al. Ansiedad en los cuidados: una mirada desde el modelo de Mishel. Index Enferm. junio de 2013;22(1-2):60-4.
 53. Apaza S. Funcionalidad familiar relacionado con la depresión en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Industrial N°32 Puno - 2018. 2018;
 54. Abufhele M. Psicopatología infantil y de la adolescencia. Editorial Mediterráneo Ltda.; 2019. 866 p.
 55. Micó I. La concentración en el periodo adolescente, ¿qué falla? | Dopsi.es [Internet]. 2018 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.dopsi.es/la-concentracion-adolescencia/>
 56. Campillo M del C. Cómo ser adolescente y ser feliz en el intento. Editorial Limusa; 2004. 88 p.
 57. Páez J. Valores y toma de decisiones en la adolescencia: Implicaciones educativas. Editorial Académica Española; 2015. 272 p.
 58. Foderaro A, Schimdt D. Es Tu Decisión Para Adolescentes: Guía De Sentido

- Común Para Tomar Mejores Decisiones. Author House; 2012. 80 p.
59. Colomina B, García P. La adolescencia: Siete claves para prevenir los problemas de conducta. Editorial AMAT; 2014. 209 p.
60. Callapani MC. Desintegración familiar y su incidencia en la autoestima de los adolescentes de casos atendidos en demuna del distrito de Mañazo-Puno, 2019. 2022;
61. UNICEF. Ficha 1 - Características de la adolescencia.pdf [Internet]. [citado 21 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha%201%20-%20Caracter%C3%ADsticas%20de%20la%20adolescencia.pdf>
62. Duclos G, Laporte D, Ross J. Escuela Para Padres: Como Desarrollar la Autoestima en Lost Adolescentes. LD Books; 2003. 112 p.
63. Powell J. La Creación de la Confianza en Sí Mismo: Superar las Dudas al Mejorar la Autoestima, el Amor Propio, la Compasión y la Conciencia Consciente. Libera tu Potencial Oculto y Rompe tus Limitaciones. Create Your Reality; 2019. 130 p.
64. Duclos G, Laporte D, Ross J. Escuela Para Padres: Como Desarrollar la Autoestima en Lost Adolescentes. LD Books; 2003. 112 p.
65. Barber P. Autoestima para Adolescentes: Cómo Desarrollar Niveles de Autoconfianza y Autorespeto Saludables Durante la Adolescencia. Perry Barber; 2023. 161 p.
66. Rosales JHD. Comportamientos psicosociales desajustados [Internet]. 2023 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en: https://issuu.com/julian.r.b.n/docs/white_black_photo-centric_climate_change_social_is
67. Aparicio T. Nutrición y bienestar - Puleva. 2024 [citado 12 de junio de 2024]. Qué es la anhedonia, causas y tratamiento. Disponible en:

- <https://www.lechepuleva.es/nutricion-y-bienestar/anhedonia-incapacidad-para-disfrutar-de-los-placeres>
68. Beauregard LA, Bouffard R, Duclos G. Autoestima: Para quererse más y relacionarse mejor. Narcea Ediciones; 2005. 156 p.
 69. ASALE R. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. 2022 [citado 12 de junio de 2024]. Dependencia | Diccionario de la lengua española. Disponible en: <https://dle.rae.es/dependencia>
 70. Organización Mundial de la Salud. Depresión - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2024 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/depresion>
 71. Melendro M, Suárez LÁ, Perdomo S. Adolescentes y jóvenes en dificultad social. Cáritas Española; 2000. 438 p.
 72. Molina CI. Construcción Social de la salud mental y la psiquiatría. U. Externado de Colombia; 2018. 37 p.
 73. Kunjuk AB. De jugador a adicto: Comprendiendo los riesgos de los videojuegos. Adolfo Benjamin Kunjuk; 2023. 56 p.
 74. Katz JE, Rice RE. Consecuencias sociales del uso de Internet. Editorial UOC; 2006. 424 p.
 75. Quispe GP. Nivel de la Dependencia Tecnológica en los estudiantes de 6° grado de la I. E. N° 22238 “San Martín de Porres” de Chincha Alta, Provincia de Chincha, Departamento de Ica 2018 [Internet]. 2019 [citado 12 de junio de 2024]. Disponible en:
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4203/TRABSUFICIENCIA_QUISPE_GIOVANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 76. Quispe GP. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. 2019 [citado 4 de abril de 2024]. Nivel de la Dependencia Tecnológica en los estudiantes de 6° grado de la I.

- E. N° 22238 “San Martín de Porres” de Chincha Alta, Provincia de Chincha, Departamento de Ica 2018. Disponible en: http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4203/TRABSUF%20CIENCIA_QUISPE_GIOVANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
77. Pedrero EJ, Mora C, Rodríguez R, Benítez MT, Ordóñez A, González L, et al. GHQ-12 in adolescents: contributions to the controversial factorial validity. *An Psicol.* 2020;36(2):247-53.
78. Sánchez VH. McGraw Hill Medical. 2020 [citado 21 de marzo de 2024]. Diseño de estudios transversales. Disponible en: <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1721§ionid=115929954>
79. Gómez E. Análisis correlacional, de la formación académico-profesional y cultura tributaria de los estudiantes de marketing y dirección de empresas. 2020;
80. Comeca BO. Relación de las ciberadicciones y la salud mental en los jóvenes estudiantes de segundo año de medicina humana de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el ciclo académico 2019-I. *Univ Nac Federico Villarreal [Internet].* 2019 [citado 28 de agosto de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/2975>
81. Fontemachi MA. Universidad de Valencia. 2014 [citado 26 de septiembre de 2024]. Prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes argentinos. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/71027907.pdf>
82. Mamani E. Nivel de dependencia al teléfono inteligente en estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano Puno - 2017. *Univ Nac Altiplano [Internet].* 10 de octubre de 2019 [citado 26 de septiembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/12055>

83. Chóliz M, Villanueva V. Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. 2009;
84. Listin Diario. Adicción a teléfono móvil puede provocar trastornos como depresión o insomnio [Internet]. 2017 [citado 26 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://listindiario.com/la-vida/2017/12/01/493060/adiccion-a-telefono-movil-puede-provocar-trastornos-como-depresion-o-insomnio.html>
85. Morales FE. Estudio de salud mental en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la la Educación de la Universidad de Carabobo [Internet] [doctoralThesis]. 2010 [citado 26 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/6196>
86. Rondón MB. Salud mental: un problema de salud pública en el Perú. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet]. 2006; Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v23n4/a01v23n4.pdf>

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

	Problema		Objetivo		Hipótesis		Variable		Método
	Problema General	Problema Específico	Objetivo General	Objetivo Específico	Hipótesis General	Hipótesis Específicas	Variable Independiente	Variable Dependiente	
"Dependencia tecnológica y salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024"	¿Cuál es la relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024?		Determinar la relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.		La relación entre la dependencia tecnológica y salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; es significativa y positiva.		Dependencia Tecnológica		La presente investigación fue un estudio cuantitativo, su diseño fue no experimental, de tipo transversal. Asimismo, su alcance fue correlacional, pues estableció el grado de asociación entre una variable y la otra
	¿Cuál es el nivel de dependencia tecnológica en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; según edad y sexo?	¿Cómo es la salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; según edad y sexo?	Identificar el nivel de dependencia tecnológica en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; según edad y sexo.	Evaluar la salud mental en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; según: edad y sexo.	El nivel de dependencia tecnológica es alta, en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; según edad y sexo.	La salud mental es regular, en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024; según edad y sexo.		Salud mental	

Anexo 02: Instrumento 01

CUESTIONARIO DE LA DEPENDENCIA TECNOLÓGICA

Título de la investigación: “Dependencia tecnológica y salud mental, en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024”

Instrucciones: A continuación, encontrarás una lista de enunciados, los cuales deberás leerlos detenidamente y marcar la respuesta correcta relacionarlos con tu persona.

Marca con una x:

Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo/ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente de en desacuerdo
1	2	3	4	5

Usted cuenta con celular que tiene acceso a internet: SI () NO()

Si usted marcó **NO**, puede devolver el instrumento, no es necesario que lo llene

DEPENDENCIA TECNOLÓGICA						
DIMENSIÓN: USO DEL INTERNET		1	2	3	4	5
1	Siente como si le faltara algo importante cuando no puede usar internet.					
2	Le invaden sentimientos de tristeza si le falta el internet					
3	No tiene deseos de hacer nada al menos que pueda usar el internet					
4	En clases está distraída pensando en lo que quedó pendiente de ver o desea hacer en internet.					
5	Se olvida las cosas que le dicen que haga o de sus responsabilidades por estar conectado a internet					
6	Se queda despierto hasta las 12 am por estar usando el internet					
7	Por las mañanas siente flojera o cansancio por haber dormido pocas horas debido al uso del internet					
8	Descuida sus estudios por pasar más tiempo en internet					
9	Sus calificaciones han bajado por prestar mayor tiempo y atención al internet					
10	Pasa más de 2 horas al día conectado al internet					
DIMENSIÓN: USO DEL MÓVIL						

11	El uso del celular que usted hace genera un gasto permanente (recargas/tarifa fija)					
12	Excede 50 GB de datos del móvil y necesita aumentar o recargar el plan.					
13	Siente que no puede vivir sin usar el móvil					
14	La prioridad al usar el celular es tener acceso a las redes sociales					
15	Constantemente postea o pública en las redes sociales a través del móvil					
16	Pide o exige que sus padres le compren un celular moderno					
17	Busca información sobre últimos equipos de celulares que contengan más aplicativos y funciones					
18	Se desespera si no le llega mensajes en mucho rato u horas al celular					
19	Revisa con ansias los mensajes que le llegan al celular (redes sociales)					
20	Chequea constantemente el celular para ver si le han llegado notificaciones o mensajes.					
DIMENSIÓN: USO DE VIDEOJUEGOS						
21	Siente deseos de practicar acciones de pelea que evidencia en los videojuegos que juega					
22	Alguna vez sin motivo alguno, sin darse cuenta o a modo de juego realizó una acción violenta vista en los videojuegos					
23	Piensa que las acciones de violencia, muerte u otro contenido violento de los videojuegos es algo normal					
24	Siente cólera o reniega cuando pierde en los videojuegos					
25	Siente impotencia e incapacidad cuando no puede ganar en el videojuego					
26	Vuelve a repetir el videojuego tantas veces cuanto sea necesario hasta que pueda ganar					
27	Siente desesperación cuando ve que va perdiendo en el videojuego					
28	No puede vivir sin competir, por eso le gusta los videojuegos					

Anexo 03: Instrumento 02

CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL (GHQ - 12)

Título de la investigación: “Dependencia tecnológica y salud mental, en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024”

Instrucciones: A continuación, encontrarás una lista de enunciados, los cuales deberás leerlos detenidamente y marcar la respuesta correcta relacionarlos con tu persona.

Marca con una x:

CUESTIONARIO GENERAL HEALTH QUESTIONNAIRE (GHQ - 12)					
N.º	ANSIEDAD / DEPRESIÓN	1	2	3	4
1	¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?	No, en absoluto	No más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	Mucho más
2	¿Te has sentido constantemente agobiado y en tensión?	No, en absoluto	No más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	Mucho más
3	¿Has sentido que no puedes superar tus dificultades?	No, en absoluto	No más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	Mucho más
4	¿Se ha sentido poco feliz y deprimido?	No, en absoluto	No más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	Mucho más
ANHEDONIA Y DISFUNCIÓN SOCIAL					
5	¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?	Mejor que lo habitual	Igual que lo habitual	Menos que lo habitual	Mucho menos que lo habitual
6	¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?	Mejor que lo habitual	Igual que lo habitual	Menos que lo habitual	Mucho menos que lo habitual
7	¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	Mejor que lo habitual	Igual que lo habitual	Menos que lo habitual	Mucho menos que lo habitual
8	¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?	Mejor que lo habitual	Igual que lo habitual	Menos que lo habitual	Mucho menos que lo habitual
9	¿Ha sido capaz de hacer frente a sus problemas?	Mejor que lo habitual	Igual que lo habitual	Menos que lo habitual	Mucho menos que lo habitual

10	¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?	Mejor que lo habitual	Igual que lo habitual	Menos que lo habitual	Mucho menos que lo habitual
PÉRDIDA DE CONFIANZA Y AUTOESTIMA					
11	¿Ha perdido confianza en sí mismo?	No, en absoluto	No más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	Mucho más
12	¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?	No, en absoluto	No más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	Mucho más

Anexo 04: Consentimiento informado

 <p>UNIVERSIDAD PRIVADA San Carlos S.A.C</p>	<p>MANUAL DE PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN E INFORME FINAL</p>	<p>COD. DE DOC.:MAN COD. OF.: CI</p>	<p>VERSIÓN: 3.0</p>	<p>PÁGINA: 59</p>
---	---	--	---------------------	-------------------

**ANEXO N° 02
CONSENTIMIENTO INFORMADO (PARA MENORES DE EDAD)**

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN:

BREVE DESCRIPCIÓN:

.....
.....
.....

La participación de su menor hijo(a) en este estudio es completamente Voluntaria y Confidencial.

La información que su menor hijo(a) nos proporcione será manejada confidencialmente, pues solo los investigadores tendrán acceso a esta información, por tanto, será protegida.

La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de minutos y consiste en resolver un con una serie de preguntas acerca dicha información será analizada por las profesionales de la rama.

DECLARACIONES:

Declaró mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informó del objetivo del estudio y sus beneficios, para mi menor hijo(a).

En consecuencia, doy mi consentimiento para la participación de mi menor hijo(a) en el estudio descrito:

..... Nombre del Padre de Familia Firma
..... Nombre del investigador Firma

Anexo 05: Asentimiento

ASENTIMIENTO INFORMADO

El presente trabajo de investigación que lleva como título “Dependencia tecnológica y la salud mental, en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024”, desarrollada por la bachiller de enfermería de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos - Puno.

La participación para este estudio es completamente voluntaria y confidencial. La información que me puedas brindar será manejada sólo por los investigadores quienes tendrán acceso a esta información. Por tanto, estará protegida. La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 10 minutos y consiste en dos cuestionarios de preguntas, cuyos objetivo es determinar la relación que existe entre la dependencia tecnológica y la salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.

Esta información será analizada por la bachiller de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos - Puno. Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este trabajo de investigación, por favor comuníquese con Luzmila Vilcapaza Ccuno.

DECLARACIÓN: Declaro mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informó del objetivo del estudio y sus beneficios, se me ha descrito detalladamente el procedimiento y me fueron aclaradas todas mis dudas, proporcionándole el tiempo suficiente para ello. En consecuencia, doy mi consentimiento para la participación en este estudio.

.....
NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE



Anexo 06: Solicitud dirigida al director de LA I.E.S.

	<p>de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"</p> <p>SOLICITO: Autorización para ejecutar proyecto de investigación en la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca.</p>
<p>LIC. DIEGO SERGIO MAMANI VILCA</p> <p>DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO VILCAPAZA - JULIACA</p>	<p>Yo Luzmila Vilcapaza Ccuno identificada con N° de DNI 40894711 con domicilio legal en el pasaje las Mercedes 261 del distrito de San Román - Juliaca - Puno; contando con el grado académico de bachiller en Enfermería otorgado por la Universidad Privada San Carlos - Puno. Ante usted con el debido respeto me presento y digo:</p> <p>Por medio de la presente me dirijo a usted de la manera más respetuosa, para solicitarle su autorización para ejecutar mi proyecto de investigación en la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, con los estudiantes del 3ro, 4to y 5to grado de secundaria. La investigación se titula "DEPENDENCIA TECNOLÓGICA Y SALUD MENTAL, EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO VILCAPAZA - JULIACA, 2024" para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería.</p> <p>POR LO EXPUESTO</p> <p>Pido a usted Señor Director acceder a mi petición por de justicia, adjuntando MEMORANDO MÚLTIPLE N° 0916-2024-UPSC-DUI/CIFC</p> <p>Juliaca, 12 de julio del 2024</p>
<p></p> <p>LUZMILA VILCAPAZA CCUNO DNI N° 40894711</p>	

Anexo 07: Carta de aceptación para ejecución del estudio

	 <p>Ministerio de Educación</p>	<p>Dirección Regional de Educación Puno</p>	<p>Unidad de Gestión Educativa Local – San Román</p>		<p>I.E.S. "PEDRO VILCAPAZA" SAN MIGUEL</p>	
---	--	---	--	--	--	---

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

AUTORIZACION

VISTO, La solicitud de autorización del proyecto de tesis presentado por la parte interesada, y;

QUIEN SUSCRIBE DIRECTOR DE LA IES “PEDRO VILCAPAZA” DE SAN MIGUEL:

AUTORIZA:

Que, la Srta. LUZMILA VILCAPAZA CCUNO con el grado de bachiller en enfermería, otorgado por la Universidad Privada San Carlos de Puno pueda ejecutar el proyecto de investigación titulado “DEPENDENCIA TECNOLÓGICA Y SALUD MENTAL, EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PEDRO VILCAPAZA DE JULIACA” para optar el título profesional de licenciada en enfermería.

Se expide la presenta solicitud escrita de la parte interesada y para fines que estimen pertinente.

Juliaca, 18 de julio de 2024


Prof. Diego S. Mamani Vilca
DIRECTOR (e)

Cc/Arch.

Anexo 08: Consentimiento y asentimiento informado firmado

	MANUAL DE PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN E INFORME FINAL	COD. DE DOC.:MAN COD. OF.: CI	VERSIÓN: 3.0	PÁGINA: 59
---	--	-------------------------------------	--------------	------------

ANEXO N° 02 CONSENTIMIENTO INFORMADO (PARA MENORES DE EDAD)

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN:

"Dependencia tecnológica y la salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024"

BREVE DESCRIPCIÓN:

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la dependencia tecnológica y salud mental en los estudiantes. La participación de su menor hijo(a) en este estudio es completamente Voluntaria y Confidencial.

La información que su menor hijo(a) nos proporcione será manejada confidencialmente, pues solo los investigadores tendrán acceso a esta información, por tanto, será protegida.

La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 20 minutos y consiste en resolver un cuestionario con una serie de preguntas acerca de dependencia tecnológica y salud mental dicha información será analizada por las profesionales de la rama.

DECLARACIONES:

Declaró mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informó del objetivo del estudio y sus beneficios, para mi menor hijo(a).

En consecuencia, doy mi consentimiento para la participación de mi menor hijo(a) en el estudio descrito:

Mario Suarez Roman
Nombre del Padre de Familia


Firma

Luzmila Vilcapaza Cuno
Nombre del investigador


Firma

REVISADO POR: CONSEJO DE FACULTAD DE CIENCIAS V°B°	APROBADO POR: CONSEJO UNIVERSITARIO Resolución de Consejo Universitario N°014-2024-UPSC/CU/PUNO V°B°	FECHA DE APROBACIÓN PUNO, 31 DE ENERO DEL 2024
Prohibida su reproducción sin autorización.		

ASENTIMIENTO INFORMADO

El presente trabajo de investigación que lleva como título "Dependencia tecnológica y la salud mental, en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024", desarrollada por la bachiller de enfermería de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos - Puno.

La participación para este estudio es completamente voluntaria y confidencial. La información que me puedas brindar será manejada sólo por los investigadores quienes tendrán acceso a esta información. Por tanto, estará protegida. La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 10 minutos y consiste en dos cuestionarios de preguntas, cuyos objetivo es determinar la relación que existe entre la dependencia tecnológica y la salud mental en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.

Esta información será analizada por la bachiller de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos - Puno. Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre este trabajo de investigación, por favor comuníquese con Luzmila Vilcapaza Ccuno.

DECLARACIÓN: Declaro mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informó del objetivo del estudio y sus beneficios, se me ha descrito detalladamente el procedimiento y me fueron aclaradas todas mis dudas, proporcionándole el tiempo suficiente para ello. En consecuencia, doy mi consentimiento para la participación en este estudio.

Maryori Horacio Susasaca
.....
NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE



Anexo 09: Tablas de frecuencia de las dimensiones de la variable dependencia tecnológica

Tabla 06: Nivel de Uso del internet en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.

		Uso del internet			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	59	24.8	24.8	24.8
	Regular	151	63.4	63.4	88.2
	Bajo	28	11.8	11.8	100.0
	Total	238	100.0	100.0	

Tabla 07: Nivel de uso del móvil en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.

		Uso del móvil			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	40	16.8	16.8	16.8
	Regular	148	62.2	62.2	79.0
	Bajo	50	21.0	21.0	100.0
	Total	238	100.0	100.0	

Tabla 08: Nivel de uso de videojuegos en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca, 2024.

		Uso de videojuegos			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	7	2.9	2.9	2.9
	Regular	173	72.7	72.7	75.6
	Bajo	58	24.4	24.4	100.0
	Total	238	100.0	100.0	

Anexo 11: Fotografías de la ejecución de la investigación



Figura 01: Encuestas brindadas a los alumnos de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca.



Figura 02: Encuestas brindadas a los alumnos de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza - Juliaca.