



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA EN SALUD
MENTAL Y PSIQUIATRÍA**

Tesis

Uso de redes sociales y bienestar psicológico de los alumnos de secundaria en
una Institución Educativa, Tarapoto – 2025

Para optar el Título de
Especialista en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría

Presentado por:

Autor: Rentería Velasco, Melissa Adalid

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4960-6122>

Asesora: Mg. Pretell Aguilar, Rosa María

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9286-4225>

Lima – Perú

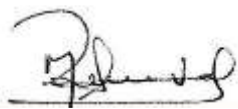
2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01	FECHA: 02/02/2026
		REVISIÓN: 01	

Yo, RENTERIA VELASCO MELISSA ADALID, egresada (o) de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Enfermería, del programa Segunda Especialidad en Salud Mental y Psiquiatría, de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que la tesis “Uso de redes sociales y bienestar psicológico de los alumnos de secundaria en una Institución Educativa, Tarapoto – 2025”, asesorado por la docente: PRETELL AGUILAR ROSA MARÍA, con DNI: 18150131, código ORCID 0000-0001-9286-4225 tiene un índice de similitud de (20) (VEINTE) % con código oid: 14912:609149959, verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
Firma de autor(a)
Rentería Velasco Melissa Adalid
DNI: 46207062



.....
Firma del asesor
Pretell Aguilar, Rosa María
DNI: 18150131

Lima, 20 de julio de 2026

Dedicatoria

A mi madre, Bertha Velasco Velasco, por impulsarme a seguir cada día enforzándome y creciendo como profesional.

A mis mascotas, que son los hijos que la vida me dio y a la vez el motor para seguir dándoles lo que se merecen.

A mí, por nunca desistir.

Agradecimiento

A Dios por la vida y salud, a mi familia por su apoyo incondicional, al profesor de curso, Mgtr. Rutsmy Angel Gallegos Pacheco y a mi asesora de taller Mgtr. Rosa María Pretell Aguilar, por su paciencia y por todos los conocimientos brindador para poder concluir satisfactoriamente.

Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen	1
Abstract	2
I. INTRODUCCIÓN.....	3
II. METODOLOGÍA	6
III. RESULTADOS	9
IV. DISCUSIÓN	18
V. CONCLUSIONES	21
VI. RECOMENDACIONES	22
VII. REFERENCIAS.....	23
ANEXOS	29

Índice de tablas

Tabla 01. <i>Uso de redes sociales de los alumnos de secundaria.</i>	9
Tabla 02. <i>Distribución de las dimensiones del uso de redes sociales de los alumnos de secundaria</i>	10
Tabla 03. <i>Distribución del bienestar psicológico de los alumnos de secundaria.</i>	11
Tabla 04. <i>Distribución de las dimensiones del bienestar psicológico de los alumnos de secundaria.</i>	12
Tabla 5. <i>Correlación entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa.</i>	14
Tabla 6. <i>Correlación entre la dimensión obsesión y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa.</i>	15
Tabla 7. <i>Correlación entre la dimensión falta de control personal del uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa.</i>	15
Tabla 8. <i>Correlación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa.</i>	17

**Uso de redes sociales y bienestar psicológico de los alumnos de
secundaria en una institución educativa, Tarapoto – 2025**

**Use of social networks and psychological well-being of
secondary school students in an educational institution,
Tarapoto – 2025**

Melissa Adalid Rentería Velasco, Egresada del Programa Académico de Enfermería de la
Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen

Introducción: El estudio analiza las implicancias que tiene el uso de redes sociales sobre el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria, dado su papel central de la vida adolescente; sin embargo, el uso excesivo podría desencadenar manifestaciones de ansiedad, baja autoestima y problemas emocionales. **Objetivo:** Determinar la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una institución educativa.

Metodología: Cuantitativo, aplicada, no experimental, de corte transversal con alcance correlacional. La población consideró a 150 estudiantes, obteniéndose una muestra conformada por 108 participantes. Se utilizó la técnica de encuesta y dos cuestionarios validados y confiables (V de Aiken ≥ 1.00 , prueba binomial 0.000; Alfa de Cronbach ≥ 0.898 y 0.888). La evaluación estadística se empleó el estadístico Rho de Spearman.

Resultados: El 47.2% de estudiantes presentó un nivel muy alto de uso de redes sociales y el 63% mostró un nivel medio de bienestar psicológico. Se determinó una asociación inversa de magnitud alta y con significancia estadística entre ambas variables ($Rho = -0.789$; $p < 0.05$), evidenciando que una mayor frecuencia e intensidad en la utilización de redes sociales se relaciona con una disminución del bienestar psicológico.

Conclusión: El uso desmedido de las plataformas sociales digitales se vinculada con una disminución del bienestar psicológico en los estudiantes, resaltando la pertinencia de promover un uso responsable, estrategias de autocuidado y programas de intervención que favorezcan la estabilidad psicoemocional en el entorno educativo.

Palabras clave: Adolescentes, Redes sociales, Bienestar psicológico, Salud mental

Abstract

Introduction: This study analyzes the implications of social media use on the psychological well-being of high school students, given its central role in adolescent life; however, excessive use could trigger manifestations of anxiety, low self-esteem, and emotional problems.

Objective: To determine the relationship between social media use and the psychological well-being of high school students at an educational institution.

Methodology: Quantitative, applied, non-experimental, cross-sectional study with a correlational scope. The population consisted of 150 students, from which a sample of 108 participants was obtained. The survey technique was used, employing two validated and reliable questionnaires (Aiken's $V \geq 1.00$, binomial test 0.000; Cronbach's $\alpha \geq 0.898$ and 0.888). Spearman's rho statistic was used for statistical analysis.

Results: 47.2% of students presented a very high level of social media use, and 63% showed a medium level of psychological well-being. A strong inverse association with statistical significance was found between the two variables ($\rho = -0.789$; $p < 0.05$), demonstrating that a greater frequency and intensity of social media use is related to a decrease in psychological well-being.

Conclusion: Excessive use of digital social platforms is linked to a decrease in psychological well-being in students, highlighting the importance of promoting responsible use, self-care strategies, and intervention programs that foster psycho-emotional stability in the educational environment.

Keywords: Adolescents, Social networks, Psychological well-being, Mental health

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, las redes sociales han incrementado significativamente su presencia entre los adolescentes, convirtiéndose en un medio relevante de socialización y acceso a información; sin embargo, su uso excesivo puede generar efectos negativos como adicción digital, ciberacoso, baja autoestima y exposición a contenidos inapropiados (1). Asimismo, el bienestar psicológico en esta fase de la vida adquiere especial relevancia para el desarrollo global, pero actualmente se evidencian problemas como ansiedad, sintomatología depresiva y estrés, asociados a diversos factores, entre ellos el uso inadecuado de redes sociales, lo que hace necesario analizar sus repercusiones sobre la estabilidad psicoemocional de los adolescentes (2).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre uno y dos de cada diez adolescentes a nivel mundial presentan algún trastorno de salud mental, siendo la sintomatología depresiva y la ansiedad los más frecuentes, y que el 13% de las causas de enfermedad en esta población se atribuyen a problemas de salud mental (3). Además, un 12 % de adolescentes enfrenta riesgos asociados a conductas problemáticas relacionadas con los videojuegos, lo que plantea serios desafíos para la estabilidad psicoemocional y la pertinencia de intervenciones efectivas (4).

A nivel mundial, en Rusia, el uso diario de redes sociales se relacionó con problemas emocionales en adolescentes (5). Del mismo modo, en Indonesia, estas plataformas se asociaron con estrés y trastornos del sueño (6). En España, un estudio realizado en adolescentes de 12 a 17 años evidenció que las mujeres perciben de manera más negativa el impacto de TikTok e Instagram sobre su bienestar emocional, debido a la presión relacionada con la percepción de la propia apariencia física y la pertinencia de validación social (7).

En el continente americano, en Estados Unidos, donde más del 95% de adolescentes acceden a redes sociales, se reportó un incremento de ansiedad y sintomatología depresiva asociado principalmente al uso prolongado de estas plataformas, el ciberacoso y la presión social digital (8).

En Latinoamérica, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) refirió que las complicaciones psicológicas en adolescentes, como ansiedad, sintomatología depresiva y trastornos conductuales, se han incrementado en relación con el impacto emocional generado por las redes sociales (9). En Colombia, esta problemática se asoció con el aumento de suicidios en adolescentes debido al aislamiento social y la presión por la imagen corporal (10). Asimismo, en Argentina, muchos adolescentes manifestaron elevados niveles de estrés derivados del uso de redes sociales (11).

En el contexto peruano, el MINSA advirtió que la sobreexposición a entornos sociodigitales podría desencadenar manifestaciones de ansiedad, sintomatología depresiva y trastornos del sueño en adolescentes (12). Asimismo, en Huánuco, el 40% de estudiantes registró una marcada utilización de redes sociales, a la vez que el 35 % de los participantes presentó nivel intermedio de bienestar psicológico (13). En Lambayeque, el 61% y 69% de adolescentes mostró bajo bienestar psicológico, mientras que el 53% presentó riesgo en el uso de redes sociales (14). Por otro lado, en Lima no se encontró relación significativa entre ambas variables (15).

A nivel local, en una institución educativa de la ciudad de Tarapoto, se observa que muchos adolescentes presentan conductas de dependencia hacia plataformas como TikTok, Facebook, Instagram y WhatsApp, afectando su concentración, rendimiento académico y relaciones familiares (16). Además, esta dependencia ha generado irritabilidad, dificultades para dormir, aislamiento social y descuido de responsabilidades académicas y personales (17).

En cuanto a la formulación del objetivo general se plantea de la siguiente manera: Determinar la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una institución educativa de Tarapoto – 2025. Además, se establecieron los objetivos específicos: identificar la relación entre las dimensiones del uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria.

Las redes sociales constituyen una herramienta de comunicación e interacción virtual ampliamente incorporada en la vida diaria de los adolescentes. Aunque aporta beneficios en términos de socialización y acceso al conocimiento, su empleo excesivo puede menoscabar la estabilidad psicoemocional, generando ansiedad y baja autoestima. Su estudio posee relevancia

social, educativa y científica, ya que permite prevenir riesgos emocionales, fortalecer la estabilidad psicoemocional y fomentar una utilización consciente, moderada y saludable de las redes sociales entre los adolescentes.

II. METODOLOGÍA

Se utilizó un enfoque cuantitativo, distinguido por la cuantificación objetiva de las variables y el procesamiento estadístico de la información. Este enfoque permitió obtener resultados precisos y confiables, facilitando una comprensión rigurosa del fenómeno estudiado (18).

Tipo de estudio: Aplicada, ya que estuvo orientada a generar conocimientos útiles para la solución de problemas concretos relacionados con el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes. Este tipo de estudio permitió proponer alternativas que contribuyan al mejoramiento de la estabilidad psicoemocional en el contexto educativo (19).

Diseño de investigación: Fue no experimental dado que las variables se estudiaron tal como ocurrían en la realidad, sin introducir cambios deliberados (20). Además, fue correlacional porque permitió permitir caracterizar las variables de estudio y determinar el grado de relación existente entre ellas (21). Asimismo, fue transversal puesto que el levantamiento de la información en un solo punto temporal (22).

Población y criterios de selección: conformada por 150 alumnos que cursaban el quinto grado de secundaria de una institución educativa de Tarapoto en el año 2025. Según Chero (23) la población comprendió el conjunto íntegro de individuos con atributos similares vinculadas con la investigación.

Muestra: Como la población estuvo conformada por 150 estudiantes, se consideró una población finita. Para determinar el tamaño muestral se utilizó el cálculo para poblaciones finitas, estableciendo un nivel de confianza del 95 %, un margen de error del 5 % y una proporción esperada de 50 %. Con estos parámetros se obtuvo una muestra de 108 estudiantes, la cual resultó representativa de la población de estudio. Según Pereyra (24), la muestra constituye un subconjunto de la población que conserva sus características esenciales y posibilita la obtención de información válida para la investigación. En la muestra utilizada se empleó la siguiente fórmula:

Muestreo: Se recurrió al muestreo probabilístico aleatorio simple, procedimiento a partir del

cual cada integrante de la población elegible dispuso de idéntica posibilidad de ser incorporado al estudio (25). Para asegurar la totalidad de la muestra, se cedió el asentimiento informado a 120 estudiantes que voluntariamente quisieron formar parte de la investigación. El día de la aplicación, se solicitó los asentimientos informados a los estudiantes, de los cuales solo trajeron 110. Se eligió a los 108 para respetar la muestra, ninguno de los estudiantes presentó limitaciones cognitivas que dificulten el desarrollo del cuestionario.

Criterios de inclusión

- Asentimiento informado firmado por sus padres o apoderados.
- Aceptaron participar voluntariamente.
- No presentaron limitaciones cognitivas que dificultaran el desarrollo del cuestionario.

Criterios de exclusión

- No presentaron el asentimiento informado,

Variable uso de redes sociales: La información fue recopilada mediante la técnica de encuesta, utilizando un cuestionario aplicado a los estudiantes. De acuerdo con Córdoba (26), es adecuado porque captará y cuantificará las respuestas de manera sistemática, así mismo fue tomado del trabajo de Martínez (27), quien adaptó en el año 2022. El instrumento contó con 24 ítems, el cual estuvo dividido en 3 dimensiones: obsesión, carencia de control personal y uso excesivo. Asimismo, se evaluó mediante la escala de Likert, donde tuvo los puntajes de nunca (0), a veces (1), casi siempre (2), siempre (3); además, la escala valorativa fue: alto (55 – 72), medio (37 a 54), regular (19 a 36) y bajo (0 a 18).

Validación: La validación fue realizada por Martínez, quien empleo de validación a través del juicio de expertos, donde emplearon el V de Aiken y obtuvo el valor de 1.00, contando con la participación de tres profesionales en el área de estudio (27).

Confiabilidad: El instrumento evidenció una adecuada confiabilidad, reflejada en un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,898, lo cual demostró una adecuada consistencia interna y permitió garantizar la adecuada medición de la información recopilada de los estudiantes (27).

Variable uso de bienestar psicológico: La obtención de información se efectuó mediante la técnica de encuesta, utilizándose un cuestionario basado en la propuesta elaborada por Martínez (27). El instrumento estuvo compuesto por 24 preguntas, donde contó con 5 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno y propósito en la vida para el crecimiento personal. Cada pregunta se puntuó mediante la escala de Likert que serán nunca (0), a veces (1), casi siempre (2), siempre (3). Asimismo, tuvo la escala valorativa como: alto (55 – 72), medio (37 a 54), regular (19 a 36) y bajo (0 a 18) (27).

Validación: Fue realizada por mediante el juicio de expertos, contando para ello con la participación de cuatro profesionales especializados en el área de estudio y analizaron la respuesta mediante la prueba binomial de 0.000 (27).

Confiabilidad: El instrumento presentó un índice de confiabilidad de 0.888, según el coeficiente Alfa de Cronbach, reflejando una alta homogeneidad entre sus ítems (27).

Plan de análisis: Se realizaron las coordinaciones con las autoridades de la institución educativa para obtener las facilidades necesarias para el desarrollo del estudio. Posteriormente, se entregaron los documentos de información y autorización a los padres o apoderados; una vez obtenidos los consentimientos correspondientes, se aplicaron los instrumentos de manera presencial, brindando las indicaciones necesarias para su adecuada cumplimentación. Finalizada la recolección de datos, la información fue organizada y procesada en una base de datos, siendo analizada mediante el software SPSS versión 29. La prueba de Kolmogorov-Smirnov permitió evaluar la normalidad de los datos, mientras que el coeficiente de Rho Spearman fue utilizado para analizar la correlación entre las variables estudiadas.

Aspectos éticos: La ejecución del estudio se rigió por criterios éticos destinados a proteger a los participantes. La participación de los estudiantes fue voluntaria y contó con las autorizaciones correspondientes. Del mismo modo, se garantizó la protección de la identidad de los encuestados mediante el anonimato de la información recopilada, impidiendo la divulgación de datos que puedan permitir su identificación. Los datos obtenidos fueron utilizados exclusivamente con fines académicos y científicos, garantizando su veracidad y el rigor metodológico durante todo el proceso investigativo

III. RESULTADOS

Tabla 01. *Uso de redes sociales de los alumnos de secundaria.*

Nivel de uso de redes sociales	F	%
Muy alto	51	47,2
Alto	32	29,6
Medio	17	15,7
Bajo	8	7,4
Total	108	100,0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 1, se evidenció que el 47,2 % de los adolescentes registró un nivel muy elevado de uso de redes sociales, concentrando la mayor proporción de participantes. Asimismo, el 29,6 % alcanzó un nivel alto, mientras que el 15,7 % medio y únicamente el 7,4 % bajo. En conjunto, la información analizada reveló un elevado uso de redes sociales en la mayoría de los participantes del estudio, evidenciando una frecuente interacción y permanencia en dichas plataformas digitales.

Tabla 02. *Distribución de las dimensiones del uso de redes sociales de los alumnos de secundaria*

Dimensiones del uso de redes sociales	f	%
Obsesión por las redes sociales		
Muy alto	63	58,3
Alto	22	20,4
Medio	16	14,8
Bajo	7	6,5
Falta de control personal en el uso de las redes sociales		
Muy alto	60	55,6
Alto	28	25,9
Medio	13	12,0
Bajo	7	6,5
Uso excesivo de las redes sociales		
Muy alto	64	59,3
Alto	24	22,2
Medio	18	16,7
Bajo	2	1,9
Total	108	100,0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 2, respecto a las dimensiones del uso de redes sociales, se observó que en la dimensión obsesión por las redes sociales predominó el nivel muy alto con 58,3 %, lo que evidenció una marcada preocupación y constante necesidad de interacción en dichas plataformas digitales. De igual manera, en la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales destacó el nivel muy alto con 55,6 %, reflejando dificultades para regular el tiempo y la frecuencia de uso. Asimismo, en la dimensión uso excesivo de las redes sociales también predominó el nivel muy alto con 59,3 %, indicando una elevada permanencia y dedicación a estas plataformas. La información analizada reveló que los altos niveles en las tres dimensiones evaluadas, evidenciando una considerable dependencia hacia el uso de redes sociales en los participantes del estudio.

Tabla 03. *Distribución del bienestar psicológico de los alumnos de secundaria.*

Nivel de bienestar psicológico	f	%
Muy alto	10	9,3
Alto	17	15,7
Medio	68	63,0
Bajo	13	12,0
Total	108	100,0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 3, se observó que predominó el nivel medio de bienestar psicológico con 63,0 %, evidenciando que la mayoría de los adolescentes presentó una percepción moderada respecto a su estabilidad emocional y satisfacción personal. Asimismo, el 15,7 % alcanzó un nivel alto, el 12,0 % bajo y el 9,3 % alto. En conjunto, la información analizada reveló que el bienestar psicológico de los estudiantes se concentró principalmente en un nivel medio, indicando un equilibrio emocional moderado en la población.

Tabla 04. *Distribución de las dimensiones del bienestar psicológico de los alumnos de secundaria.*

Dimensiones del bienestar psicológico	f	%
Autoaceptación		
Muy alto	14	13,0
Alto	18	16,7
Medio	62	57,4
Bajo	14	13,0
Relaciones positivas		
Muy alto	10	9,3
Alto	31	28,7
Medio	60	55,6
Bajo	7	6,5
Autonomía		
Muy alto	14	13,0
Alto	13	12,0
Medio	55	50,9
Bajo	26	24,1
Dominio del entorno		
Muy alto	12	11,1
Alto	18	16,7
Medio	62	57,4
Bajo	16	14,8
Propósito en la vida para el crecimiento personal		
Muy alto	13	12,0
Alto	21	19,4
Medio	56	51,9
Bajo	18	16,7
Total	108	100,0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 4, con relación a las dimensiones del bienestar psicológico, se evidenció que en la dimensión autoaceptación predominó el nivel medio con 57,4 %, lo que evidenció una

percepción moderada de valoración y reconocimiento personal entre los participantes. De igual manera, en relaciones positivas destacó el nivel medio con 55,6 %, reflejando vínculos interpersonales relativamente estables y adecuados. En la dimensión autonomía también sobresalió el nivel medio con 50,9 %, indicando una capacidad moderada para la toma de decisiones y la independencia personal. Asimismo, en dominio del entorno predominó el nivel medio con 57,4 %, lo que señaló una adaptación aceptable frente a las exigencias del contexto cotidiano. En último término, el nivel medio fue el de mayor prevalencia en la dimensión propósito en la vida y crecimiento personal, con un 51,9 %, evidenciando metas y expectativas personales moderadamente definidas.

Tabla 5. *Correlación entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa.*

			Uso de las redes sociales	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Uso de las redes sociales	Coeficiente de correlación	1,000	-,789**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	108	108
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	-,789**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	108	108

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 5, se presentó el Rho de Spearman, donde se observó un coeficiente de -0,789 y una significancia de 0,000, lo que indica la existencia de una relación negativa alta y estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico. En ese sentido, los resultados indicaron que, a medida que aumentó el uso de las redes sociales, el bienestar psicológico en los estudiantes tendió a disminuir, afectando aspectos vinculados con el equilibrio emocional y la satisfacción personal.

Tabla 6. *Correlación entre la dimensión obsesión y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa.*

			Bienestar psicológico	Obsesión a las redes sociales
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1,000	-,783**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	108	108
	Obsesión a las redes sociales	Coeficiente de correlación	-,783**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	108	108

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 6 se mostró el estadístico Rho de Spearman alcanzó un valor de -0,783, acompañado de una significancia de 0,000. Dichas estimaciones permiten corroborar la presencia de una asociación inversamente proporcional de notable magnitud entre la dimensión obsesión por las redes sociales y el bienestar psicológico. Bajo esta premisa, se infiere que el incremento de pensamientos persistentes y preocupaciones vinculadas al uso de redes sociales se encuentra relacionado con una merma en el bienestar psicológico de los estudiantes, comprometiendo su equilibrio afectivo y la valoración positiva de sí mismos.

Tabla 7. correlación entre la dimensión falta de control personal del uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa.

			Bienestar psicológico	Falta de control personal en el uso de las redes sociales
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1,000	-,743**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	108	108
	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Coeficiente de correlación	-,743**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	108	108

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 7, la prueba Rho de Spearman reportó un coeficiente de -0,743 y una significancia de 0,000. Este comportamiento estadístico pone de relieve una vinculación inversa de elevada intensidad entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico. Bajo esta perspectiva, el uso desmedido de dichas plataformas, acompañado de escasa autorregulación, se asocia con un detrimento progresivo del bienestar psicológico, afectando la armonía emocional y la percepción de satisfacción personal.

Tabla 8. *Correlación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa.*

			Bienestar psicológico	Uso excesivo de las redes sociales
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1,000	-,772**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	108	108
	Uso excesivo de las redes sociales	Coeficiente de correlación	-,772**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	108	108

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 8 evidenciaron que el coeficiente Rho de Spearman alcanzó un valor de -0,772, acompañado de una significancia de 0,000. Tales estimaciones ponen de relieve una correspondencia inversa de elevada magnitud entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico. En consecuencia, una intensificación en la utilización de estas plataformas digitales tiende a asociarse con una merma en los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes, comprometiendo su estabilidad afectiva y la percepción favorable de su bienestar personal.

IV. DISCUSIÓN

El análisis efectuado permitió identificar una asociación inversa de magnitud alta entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico de los estudiantes ($Rho = -0,789$; $p < 0,05$). Este resultado pone de manifiesto que una mayor utilización de estas plataformas digitales se relaciona con niveles menos favorables de bienestar psicológico. Una posible explicación radica en que el uso excesivo de estas plataformas puede favorecer procesos de comparación social, dependencia de la aprobación externa y reducción del tiempo destinado a actividades académicas, recreativas o familiares, aspectos que contribuyen al bienestar integral de los estudiantes.

Los hallazgos obtenidos guardan concordancia con lo informado por Mahdi (28), quien también reportó una relación inversa entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico ($r = -0,679$; $p = 0,000$). Del mismo modo, Miao et al. (29) identificaron una relación negativa entre ambas variables ($r = -0,701$; $p < 0,005$), resultados que respaldan la asociación observada en la presente investigación.

Desde el enfoque planteado por Orem (30), los resultados sugieren que el uso problemático de las redes sociales podría reflejar dificultades en las conductas de autocuidado y en la capacidad de regular comportamientos orientados al bienestar personal y psicológico de los estudiantes.

Respecto objetivo específico primero, se encontró una analogía negativa alta entre la dimensión obsesión por las redes sociales y el bienestar psicológico ($Rho = -0,783$; $p < 0,05$). Este resultado indica que los estudiantes que presentan pensamientos recurrentes y una preocupación constante por mantenerse conectados a las redes sociales tienden a experimentar menores niveles de bienestar psicológico. Ello podría explicarse porque la necesidad permanente de interacción digital genera ansiedad, dependencia emocional y dificultades para concentrarse en otras actividades importantes para su desarrollo personal.

Este hallazgo coincide con Fassi et al. (31), quienes señalaron que la interacción constante y la dependencia de las reacciones obtenidas en plataformas digitales influyen significativamente en el estado emocional de los adolescentes. Asimismo, Anjum et al. (32) reportaron una relación negativa entre el uso excesivo de redes sociales y diversos indicadores de bienestar, sugiriendo

que los beneficios derivados de la interacción virtual pueden verse superados por los efectos adversos asociados a la dependencia tecnológica. Desde la teoría de Orem (30), esta conducta puede interpretarse como una limitación en las capacidades de autocuidado, mientras que el Modelo de Promoción de la Salud de Pender (33) señala que la percepción de beneficios inmediatos puede favorecer comportamientos poco saludables, dificultando la adopción de hábitos que promuevan el bienestar psicológico.

En relación con el segundo objetivo específico, se evidenció una relación negativa alta entre la dimensión relacionada con la dificultad de autorregulación en el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico ($Rho = -0,743$; $p < 0,05$). Este resultado permite inferir que los estudiantes con menor capacidad para gestionar adecuadamente la duración y periodicidad del uso de las redes sociales presentan menores niveles de bienestar psicológico. La dificultad para controlar el comportamiento digital puede afectar la organización de las actividades cotidianas, el desempeño académico y las relaciones interpersonales, repercutiendo negativamente en su bienestar.

Los resultados son consistentes con lo reportado por Ostic et al. (34), quienes encontraron una asociación inversa estadísticamente significativa entre la dependencia a las redes sociales y el bienestar psicológico ($\beta = -0,45$; $p < 0,001$). Asimismo, Ccorahua (35) identificó una relación significativa entre las dificultades para autorregular el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios. Estos antecedentes sugieren que la autorregulación constituye un elemento fundamental para preservar el bienestar psicológico. Desde el planteamiento teórico del déficit de autocuidado propuesto por Orem (30), la insuficiencia de control personal refleja limitaciones en la capacidad del individuo para gestionar conductas que favorezcan su bienestar, mientras que el modelo de Pender (33) destaca la importancia de la autoeficacia para adoptar comportamientos saludables.

En cuanto al tercer objetivo específico, se identificó una asociación negativa alta entre el uso intensivo de las redes sociales y el bienestar psicológico ($Rho = -0,772$; $p < 0,05$). Este resultado evidencia que los estudiantes que dedican una mayor cantidad de tiempo a las redes sociales tienden a presentar menores niveles de bienestar psicológico. Una posible explicación es que el uso excesivo puede desplazar actividades esenciales para el desarrollo saludable, como la

interacción familiar, el descanso adecuado y la práctica de actividades recreativas.

Los resultados obtenidos son consistentes con lo reportado por Carbajal et al. (1) así como Reto (14), quienes también reportaron relaciones inversas significativas entre la utilización de las redes sociales y el bienestar psicológico. No obstante, los hallazgos difieren de los reportados por Mendoza (15), ya que dicho autor no identificó una relación representativa entre ambas variables. Estas diferencias sugieren que la magnitud de la relación puede variar según el contexto, las características de la población estudiada y la metodología empleada. Asimismo, variables como la finalidad del uso de las redes sociales, el tipo de contenido consumido, la autoestima y el apoyo social percibido podrían influir en la forma en que estas plataformas impactan sobre el bienestar psicológico.

Desde la perspectiva de la práctica profesional, los resultados de esta investigación fortalecen el rol profesional de enfermería en la promoción de la salud mental de los estudiantes de secundaria. La evidencia obtenida permite sustentar la implementación de intervenciones orientadas a la educación sobre el uso responsable de redes sociales, la detección temprana de conductas de riesgo, la consejería a estudiantes y familias, así como el desarrollo de programas preventivos en el ámbito escolar. Estas acciones contribuyen a promover el bienestar psicológico y a fortalecer el autocuidado y los estilos de vida saludable en la población estudiantil.

En términos generales, los resultados del estudio no solo fortalecen la evidencia científica sobre la relación del uso de redes sociales y el bienestar psicológico, sino que también respaldan la práctica de enfermería orientada a la promoción de la salud mental y la prevención de conductas de riesgo en los estudiantes. Dentro de las principales limitaciones de la investigación destaca, la utilización de un diseño de corte transversal, el cual no permite determinar vínculos causales entre las variables estudiadas. De igual manera, el empleo basado en instrumentos podría generar sesgos relacionados con la tendencia a ofrecer respuestas totalmente aceptables y con las apreciaciones subjetivas de los encuestados. Finalmente, al haberse desarrollado en una sola institución educativa, los resultados no pueden generalizarse a toda la población adolescente, por lo que estudios posteriores podrían considerar poblaciones de mayor tamaño e incluir distintos escenarios educativos.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Se observa una asociación estadísticamente significativa, inversa y de magnitud alta entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico ($\rho = -0,789$; $p = 0,000$); por lo tanto, un mayor uso de estas plataformas digitales se asocia con menores niveles de bienestar psicológico en los estudiantes.

SEGUNDA: Se identifica una asociación estadísticamente demostrada, negativa y alta entre la dimensión obsesión por las redes sociales y el bienestar psicológico ($\rho = -0,783$; $p = 0,000$), la evidencia obtenida sugiere que, conforme se intensifica la obsesión por las redes sociales, el bienestar psicológico tiende a decrecer entre los estudiantes.

TERCERA: Se observa una relación significativa, negativa y alta entre la dimensión relacionada con falta de control personal en el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico ($\rho = -0,743$; $p = 0,000$), la evidencia obtenida sugiere que, conforme aumentan las limitaciones para gestionar adecuadamente el uso de las redes sociales, el bienestar psicológico tiende a decrecer.

CUARTO: Se observa una relación significativa, negativa y alta entre la dimensión vinculada al intensivo de las redes sociales y el bienestar psicológico ($\rho = -0,772$; $p = 0,000$), estos hallazgos indican que, conforme aumenta el uso excesivo de redes sociales, disminuyen los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes.

V. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al profesional de enfermería diseñar, implementar y evaluar programas de promoción de la salud mental dirigidos a estudiantes, orientados al uso responsable de las redes sociales, mediante actividades de educación para la salud, tamizaje, consejería y trabajo articulado con docentes y padres de familia, con la finalidad de prevenir conductas de riesgo y fortalecer el bienestar psicológico.
2. Se recomienda a los directivos y docentes promover programas de orientación y sensibilización en torno al empleo consciente de las redes sociales, fomentando hábitos saludables de interacción digital y favoreciendo la consolidación del bienestar psicológico estudiantil mediante actividades recreativas, deportivas y espacios de apoyo emocional.
3. Se recomienda al área de tutoría implementar estrategias de manejo emocional y autocontrol digital, como horarios limitados de uso de redes sociales, actividades de desconexión tecnológica y talleres sobre autoestima y manejo de la ansiedad, a fin de atenuar la obsesión por las redes sociales y afianzar la estabilidad psicoemocional.
4. Se recomienda a los estudiantes fortalecer sus habilidades de autocontrol en el uso de las redes sociales, estableciendo horarios específicos para su utilización, priorizando sus actividades académicas, familiares y recreativas, y participando en actividades deportivas, culturales o de integración social que contribuyan a su bienestar psicológico y desarrollo personal.
5. Se recomienda a los padres de familia y docentes supervisar y orientar de manera constante el tiempo que los estudiantes otorgan al uso de las redes sociales, fomentando una comunicación abierta sobre los riesgos del uso excesivo de estas plataformas y promoviendo espacios de convivencia familiar, actividades educativas y recreativas que favorezcan un equilibrio entre la vida digital y la estabilidad psicoemocional de los estudiantes.

REFERENCIAS

1. Carbajal J, Vivar J, Perez F, Huerta M, Paucar M, Ruiz V, Añazco Q. Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*. 2022;6(22):147-62. doi:10.33996/revistahorizontes.v6i22.323.
2. Sánchez A, Barajas J, Garzón GJ, Palacios A. Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes. *MQRInvestigar*. 2024;8(2):3153-72. doi:10.56048/MQR20225.8.2.2024.3153-3172
3. Carbajal J, Vivar J, Perez F, Huerta M, Paucar M, Ruiz V, Añazco Q. Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*. 2022;6(22):147-62. doi:10.33996/revistahorizontes.v6i22.323.
4. Sánchez A, Barajas J, Garzón GJ, Palacios A. Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes. *MQRInvestigar*. 2024;8(2):3153-72. doi:10.56048/MQR20225.8.2.2024.3153-3172
5. Brailovskaia J, Krasavtseva Y, Kochetkov Y, Tour P, Margraf J. Social media use, mental health, and suicide-related outcomes in Russian women: A cross-sectional comparison between two age groups. *Womens Health (Lond)*. 2022 Jan-Dec;18:17455057221141292. doi: 10.1177/17455057221141292.
6. Fadillah D. Unveiling the psychological impact of social media on adolescents in Indonesia: Implications for research and practice. *Asian J Psychiatr*. 2025 May;107:104463. doi: 10.1016/j.ajp.2025.104463
7. Virós C, Jiménez M, Montaña M. Adolescentes, TikTok e Instagram: percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en su vida social. *Revista De Comunicación*. 2025;24(1):519-537. doi: 10.26441/RC24.1-2025-3774.

8. Azagba S, Ebling T, Korkmaz A. Social media use and mental health indicators among US adolescents: A population-based study. *J Psychiatr Res.* 2024 Aug;176:354-359. doi: 10.1016/j.jpsychires.2024.06.043. Epub 2024 Jun 25. PMID: 38941758.
9. Organización Panamericana de la Salud. OPS trabaja en la prevención de las violencias y en el abordaje integral de la salud mental de adolescentes y jóvenes. 2023 Aug 24 [cited 2025 May 17]. Available from: https://www.paho.org/es/noticias/24-8-2023-ops-trabaja-prevencion-violencias-abordaje-integral-salud-mental-adolescentes?utm_source=
10. Espinoza CA, Hernández V. Percepción de soledad y adicción a las redes sociales en adolescentes.. 2025 [cited 2025 May 17]. Available from: <https://doi.org/10.37135/chk.002.24.01>
11. Cilley C, Voices!. Casi la mitad de los adolescentes argentinos se sienten abrumados por las redes sociales. Universidad de San Andrés; 2024 Ago 12 [citado 2025 May 17]. Disponible en: <https://udesa.edu.ar/noticias/casi-la-mitad-de-los-adolescentes-argentinos-se-sienten-abrumados-por-las-redes-sociales>
12. Ministerio de Salud del Perú. Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. Lima: Ministerio de Salud; 2021 Sep 30. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
13. Martinez C. Abuso de las Redes Sociales y Bienestar Psicológico en estudiantes del 4º grado de secundaria de la Institución Educativa G.U.E. Leoncio Prado, Huánuco 2019 [Tesis de licenciatura]. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/item/4f19bac7-f7c3-4f6c-9ebc-1fb0888e7ccd>

14. Reto J Bienestar psicológico y uso de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023. [Tesis de licenciatura]. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/12809>
15. Mendoza V. Redes sociales y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa particular de Lima Metropolitana. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/8136>
16. Muñoz Franco RM, Díaz López A, Sabariego García JA. Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok. Cienc. educ. (Holguin). 2023;4(2):12 -3. Disponible en: <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163>
17. Soria P, Villegas-Villacres N de J. Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. Psico Unemi. 2024;8(14):19–29. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2024pp19-29p>
18. Álvarez C. Cuantitativa y cualitativa Guía didáctica. 2011. En: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-lainvestigacion.pdf>
19. Tarrillo O, Mejía J, Dávila J, Pintado C, Tapia CE, Chilón WM, et al. *Metodología de la investigación: Una mirada global. Ejemplos prácticos*. CID - Centro de Investigación y Desarrollo; 2024. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cli_w1078
20. Hadi M, Martel C, Huayta F, Rojas R, Arias J. Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú; 2023. Disponible en: <https://doi.org/10.35622/inudi.b.073>
21. Arias JL. Diseño y metodología de la investigación. Enfoque Consulting; 2021. Disponible en: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

22. Arias Gonzáles JL, Covinos Gallardo M. Diseño y metodología de la investigación. Enfoques Consulting EIRL. 2021;1(1):66-78. Disponible en: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
23. Chero V. Población y muestra. Int j interdiscip dente [Internet]. 2024;17(2):66–66. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s2452-55882024000200066>
24. Pereyra L, ed. Metodología de la investigación. Klik; 2022. En: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6e-KEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=METODOLOG%C3%8DA+DE+LA+INVESTIGACI%C3%93N>
25. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. 6ª ed. Journal of Chemical Information and Modeling. 2014;53(9). Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>.
26. Córdoba NS, Astorquia LE, Alegrichy AH, Díaz Ferrari A, Luques V. Metodología de la investigación I [Internet]. 2023. Disponible en: <https://rephip.unr.edu.ar/server/api/core/bitstreams/20a602cf-3b46-4b56-a3de-f52ab0e0fe7c/content>
27. Martinez L. Abuso de las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes del 4º grado de secundaria de la Institución Educativa G.U.E. Leoncio Prado, Huánuco 2019 [Tesis de Maestría]. Huánuco (PE): Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Escuela de Posgrado; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/e8b9583f-f93d-4609-82ff-27f214362e52/content>

28. Mahdi AN. A study of the effects of social media addiction on psychological well-being among secondary school students in Al-Emara city. *Journal of Medical and Life Science*. 2024;6(3):429–42. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.21608/jmals.2024.383359>
29. Miao C, Zhang S. The effect of mobile social media on the mental health status of Chinese international students: an empirical study on the chain mediation effect. *BMC Psychol*. 2024 Jul 27;12(1):411. doi: 10.1186/s40359-024-01915-2.
30. Francisco MR, Maria de la Caridad CM, Wagner GC, Daimy CM. Historia de Dorothea Orem y sus aportes a las teorías de la enfermería. In: VIII Simposio de Historia de la Enfermería; 2022 Oct; [Internet]. Disponible en: <https://simposioihe2022.sld.cu/index.php/simposiosenf/simposioihe2022/paper/viewPaper/10>
31. Fassi L, Ferguson AM, Przybylski AK, Ford TJ, Orben A. Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nat Hum Behav*. 2025 May 5. doi:10.1038/s41562-025-02134-4.
32. Anjum R, Naeem Z, Chaudhary AA, Asif QU, et al. The impact of social media use on adolescent well-being and academic performance. *J Educ Soc Sci*. 2024 Jun. doi:10.52223/jess.2024.5223.
33. Santi DB, Nogueira IS, Baldissera VDA. Modelo de Nola Pender para promoción de la salud del adolescente: Revisión integrativa. *REME [Internet]*. 2023;27. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.35699/2316-9389.2023.40440>
34. Ostic D, Qalati SA, Barbosa B, Shah SMM, Galvan Vela E, Herzallah AM and Liu F 2021 Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Front. Psychol*. 12:678766. doi: 10.3389/fpsyg.2021.678766
35. Ccorahua S. Relación entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Autónoma del Perú; 2024. Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2436>

36. Navarro C, Guevara C, Paz María. Análisis y evaluación del Modelo de Promoción de la Salud. *Temperamentvm*. 2023 ; 19: e14224. <https://dx.doi.org/10.58807/tmptvm20235777>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Formulación del problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Diseño/Metodológico
Problema general: ¿Cuál es la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa, Tarapoto – 2025?	Objetivo general: Determinar la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa.	Hipótesis general: Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa, Tarapoto – 2025. H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa, Tarapoto – 2025.	V1 Uso de redes sociales DIMENSIONES: Obsesión por las redes sociales Falta de control personal en el uso de las redes sociales Uso excesivo de las redes sociales	Método: Hipotético-deductivo Enfoque: Cuantitativo Tipo: Aplicada Diseño: No experimental Transversal Correlacional Población: 150 estudiantes del 5to de secundaria de una Institución Educativa, Tarapoto -2025. Técnicas e instrumentos:
Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre la dimensión obsesión del uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria?	Objetivos específicos Identificar la relación entre la dimensión obsesión del uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria.	Hipótesis específicas Hi1: Existe relación entre la dimensión obsesión del uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria.	V2 Bienestar psicológico DIMENSIONES: Autoaceptación	Encuesta e cuestionario
¿Cuál es la relación entre la dimensión falta de control personal del uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos	Identificar la relación entre la dimensión falta de control personal del uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los	Hi2: Existe relación entre la dimensión falta de control personal del uso de las redes sociales y el bienestar psicológico		

del de secundaria?	alumnos del de secundaria.	de los alumnos del de secundaria.	Relaciones positivas	Cuestionario uso de redes sociales y bienestar psicológico
¿Cuál es la relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria?	Identificar la relación la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria.	Hi3: Existe relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria.	Autonomía	
			Dominio del entorno	
			Propósito en la vida para el crecimiento personal	

Anexo 2. Instrumentos

CUESTIONARIO DE USO DE LAS REDES SOCIALES

INSTRUCCIONES:

Estimado(a) estudiante, se le ruega colaborar respondiendo las siguientes preguntas; este cuestionario busca conocer cómo utilizas las redes sociales en tu vida diaria. No hay respuestas buenas ni malas; lo importante es tu experiencia personal. Por favor, responde con sinceridad y recuerda que la información será tratada de manera anónima y confidencial. Lee con calma cada pregunta y marca la alternativa que mejor refleje tu situación. Pregunta que no sea entendida puede solicitar ayuda al investigador.

Datos generales

1. Edad: _____ años
2. Sexo:
 - a) Masculino
 - b) Femenino
3. Sección:
 - a) A
 - b) B
 - c) C

Ítems	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Obsesión a las redes sociales	0	1	2	3
1. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.				
2. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no satisface, necesito más.				
3. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.				
4. Mi pareja, o amigos, o familiares, me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.				
5. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.				
6. Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales.				
7. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.				
8. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes				

sociales.				
9. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.				
10. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.				
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	0	1	2	3
11. Apenas despierto ya estoy conectado(a) a las redes sociales.				
12. No puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.				
13. Me propongo sin éxito controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.				
14. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.				
15. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.				
16. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.				
Uso excesivo de las redes sociales	0	1	2	3
17. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.				
18. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales del que inicialmente había destinado.				
19. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.				
20. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.				
21. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.				
22. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.				
23. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.				
24. Si estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).				

Escala valorativa

- ☐ 55 – 72 puntos: Muy Alto
- ☐ 37 – 54 puntos: Alto
- ☐ 19 – 36 puntos: Medio
- ☐ 0 – 18 puntos: Bajo

CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Querido(a) estudiante, se le ruega colaborar respondiendo las siguientes preguntas; este cuestionario tiene como finalidad conocer cómo te sientes en tu vida cotidiana y en tus relaciones con los demás. Tus respuestas son muy valiosas y servirán únicamente con fines de investigación. No te preocupes, no existen respuestas correctas o incorrectas; lo más importante es que respondas con sinceridad lo que más se acerque a tu realidad. Pregunta que no sea entendida puede solicitar ayuda al investigador.

Ítems	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Autoaceptación	0	1	2	3
1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.				
2. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.				
3. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.				
4. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.				
Relaciones positivas	0	1	2	3
5. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.				
6. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.				
7. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.				
8. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.				
Autonomía	0	1	2	3
9. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.				
10. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.				
11. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.				
12. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.				
13. Las demandas de la vida diaria a menudo me				

deprimen.				
14. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.				
Dominio del entorno	0	1	2	3
15. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.				
16. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.				
17. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.				
18. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.				
19. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.				
20. Trato de ser permanentemente responsable con las cosas que debo hacer.				
Propósito en la vida para el crecimiento persona	0	1	2	3
21. Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.				
22. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.				
23. Me siento satisfecho con mis logros personales.				
24. Creo que sigo creciendo y aprendiendo como persona.				

Escala valorativa

- ☐ 55 – 72 → Muy Alto
- ☐ 37 – 54 → Alto
- ☐ 19 – 36 → Medio
- ☐ 00 – 18 → Bajo

Anexo 3. Consentimiento informado

FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO	
Título del Proyecto de Investigación: Uso de redes sociales y bienestar psicológico de los alumnos de secundaria en una Institución Educativa, Tarapoto – 2025	
Autora: Melissa Adalid Rentería Velasco	
Universidad: Privada Norbert Wiener	
I. INVITACIÓN	
Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: “Uso de redes sociales y bienestar psicológico de los alumnos de secundaria en una Institución Educativa, Tarapoto – 2025”, desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.	
II. INFORMACIÓN	
2.1	Propósito del estudio: Determinar la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa
2.2	Duración del estudio: 1 meses
2.3	Número esperado de participantes: 150 estudiantes
2.4	Criterios de Inclusión y exclusión: Para esta investigación se incluyeron a los alumnos del quinto año de secundaria de una institución educativa de Tarapoto que contaban con asentimiento informado, manifestaron su disposición a participar y no presentaban ninguna discapacidad mental que interfiriera en la aplicación de la encuesta; mientras que se excluyeron a aquellos que no firmaron el asentimiento, o expresaron su negativa a participar en el estudio.
2.5	Procedimientos del estudio: El procedimiento se llevará a cabo mediante la aplicación de cuestionarios estructurados, los cuales serán administrados de manera presencial en el aula. La duración aproximada para el llenado de cada cuestionario será de 20 a 25 minutos. Durante el proceso, los estudiantes recibirán las instrucciones necesarias para responder de forma clara y autónoma, asegurando un ambiente adecuado para la concentración. Finalmente, se garantiza que los resultados obtenidos serán tratados con estricta confidencialidad y, en caso de corresponder, se entregarán de manera individual a cada participante.
2.6	Riesgos: La investigación no implica ningún tipo de procedimiento invasivo ni daño físico. El único riesgo potencial consiste en que algunos estudiantes puedan experimentar una ligera incomodidad emocional al reflexionar sobre el tiempo que dedican a las redes sociales o al responder preguntas vinculadas a su estado emocional. No obstante, dicha situación es mínima, temporal y no genera consecuencias negativas.
2.7	Beneficios: El beneficio más importante es indirecto, ya que los resultados permitirán comprender cómo el uso de redes sociales se relaciona con el bienestar emocional de los adolescentes. Esto aportará información valiosa para que las instituciones educativas y las familias promuevan un manejo más saludable de las redes, contribuyendo al desarrollo personal y a la mejora del entorno escolar.

2.8	Costos e incentivos: La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración
2.9	Confidencialidad: Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.
2.10	Derechos del participante: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Rentería Velasco, Melissa Adalid, teléfono: 941181417, correo: marvel90s.73@gmail.com. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dr.(a) ____, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe
2.12	Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Angelica Karina Minaya Galarreta , Presidenta del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.

		____/____/2025
FIRMA DEL PARTICIPANTE Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	Fecha (____/____/____)
		____/____/2025
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE Nombre del Autor Responsable: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	Fecha (____/____/____)
		____/____/2025

FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (en caso corresponda) Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	Fecha (____/____/____)
		____/____/2025
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) Nombre del Testigo o Representante Legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	Fecha (____/____/____)
NOTA: La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir. • Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento. • Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos “vulnerables” (presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.		

Anexo 4. Asentimiento informado

FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO		
Título del Proyecto de Investigación: Uso de redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria en una institución educativa de Tarapoto durante el año 2025		
Autor Responsable: Melissa Adalid Rentería Velasco		
Universidad /Institución: I.E Juan Jiménez Pimentel – Tarapoto		
I. PROPÓSITO DEL ESTUDIO		
El propósito de este estudio es analizar la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico de los alumnos de secundaria en una institución educativa de Tarapoto durante el año 2025. Se busca identificar cómo la frecuencia, el tipo de uso y el contenido consumido en redes sociales influyen en aspectos emocionales, sociales y conductuales de los estudiantes, con el fin de generar evidencia que permita proponer estrategias de intervención orientadas a promover un uso saludable de las plataformas digitales y fortalecer el bienestar psicológico en el contexto escolar.		
II. INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA TI		
2.1	Aunque tus padres o tutores hayan dado su permiso para que participes, la decisión final es tuya. Si no quieres participar, puedes decir que no, y está bien.	
2.2	Si decides participar, pero en algún momento ya no quieres continuar, puedes dejarlo sin ningún problema.	
2.3	Si alguna pregunta o actividad te hace sentir incomodo(a) y no quieres responderla, no tienes que hacerlo.	
2.4	Toda la información que nos proporciones será confidencial. Esto significa que nadie fuera del equipo de investigación conocerá tus respuestas o resultados. Usaremos estos datos únicamente para aprender más sobre estrategias de intervención orientadas a promover un uso saludable de las plataformas digitales y fortalecer el bienestar psicológico en el contexto escolar.	
III. ¿Quieres participar?		
Si aceptas participar, por favor marca (X) la casilla que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre. Si no deseas participar, marca (X) "No quiero participar". () Sí quiero participar () No quiero participar Escribe tu nombre: _____.		
		____/____/2025

		Fecha (____/____/____)
FIRMA DEL PARTICIPANTE Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	
		____/____/2025
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) Nombre del testigo o representante legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	Fecha (____/____/____)
		____/____/2025
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE Nombre del Autor Responsable: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	Fecha (____/____/____)
		____/____/2025
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (opcional) Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	Fecha (____/____/____)
NOTA: - Si otra persona del equipo de investigación es asignada para aplicar este asentimiento informado deberá adicionar sus datos personales y firmar en este documento, caso contrario dejar en blanco.		

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 17 de octubre del 2025.

Autor Responsable:
MELISSA ADALID RENTERÍA VELASCO

Exp. N°: 2418-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y APROBÓ el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "Uso de redes sociales y bienestar psicológico de los alumnos de secundaria en una institución educativa, Tarapoto – 2025."

Versión Nro. 2, aprobada por el asesor en fecha 17/10/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:
MELISSA ADALID RENTERÍA VELASCO

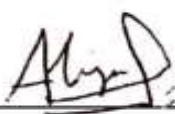
La APROBACIÓN otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una vigencia de veinticuatro (24) meses contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC no garantiza la aceptación por parte de las instituciones en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una enmienda, entendida como una modificación menor que no altera de manera sustantiva el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Lima, 11 de Noviembre de 2025

CARTA N° 495-2025-SG-UPNW-CP

Mgtr. Ray Nikky Damian Gronerth,
Director
Institución Educativa Jiménez Pimentel – Tarapoto.
Jr. Alfonso Ugarte 5ta. Cuadra con Jr. Orellana 3ra cuadra – distrito de Tarapoto– Provincia
de San Martín y Departamento de San Martín.

ASUNTO: Autorización para aplicación de estudio de campo

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez presentar a la Licenciada en Enfermería **Melissa Adalid Rentería Velasco**, con código de matrícula **2025801665** con la finalidad de solicitar se brinde todas las facilidades pertinentes para que pueda aplicar los instrumentos de recolección de datos a 120 estudiantes.

Toda la información que solicita la Licenciada **Melissa Adalid Rentería Velasco**, para la elaboración de su Trabajo Académico denominado: **"Uso de redes sociales y bienestar psicológico de los alumnos de secundaria en una Institución Educativa, Tarapoto – 2025"** dirigido por la asesora de tesis, Mg. Rutsmy Angel Manuel Gallegos Pacheco. para la obtención del Título de Especialista en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría.

Agradeciendo por anticipado su autorización a la tesista para que logre su propósito, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Firmado digitalmente por:
Khristian Vigil Vega
DNI: 44025157
RUC: 20466246370
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 11/11/2025 Hora: 13:29:06

Tarapoto, 11 de noviembre de 2025

CARTA N.º 495-2025-DIR-IEJP

Lic. Melissa Adalid Rentería Velasco

C. de matrícula N.º 2025801665

Presente.-

ASUNTO: Autorización para aplicación de instrumentos de recolección de datos

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo. Por medio de la presente, en mi calidad de Director de la Institución Educativa Jiménez Pimentel – Tarapoto, tengo el agrado de autorizar la aplicación de los instrumentos de recolección de datos correspondientes al estudio titulado:

"Uso de redes sociales y bienestar psicológico de los alumnos de secundaria en una Institución Educativa, Tarapoto – 2025", elaborado bajo la asesoría de la Mg. Rutsmy Angel Manuel Gallegos Pacheco, como parte del proceso para la obtención del Título de Especialista en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría.

La autorización comprende la aplicación de dichos instrumentos a 120 estudiantes de nivel secundaria de nuestra institución, en los espacios y horarios previamente coordinados con la jefatura académica y el equipo docente, garantizando siempre el respeto al bienestar, confidencialidad y protección de la información de nuestros estudiantes.

Asimismo, se autoriza el uso del nombre de la Institución Educativa Jiménez Pimentel – Tarapoto para fines exclusivamente académicos relacionados con el presente estudio.

Agradezco su disposición para llevar a cabo esta investigación, la cual consideramos de relevancia para comprender y promover el bienestar de nuestros estudiantes.

Sin otro particular, reitero mis consideraciones y estima personal.

Atentamente,



CODIENRO REGIONAL DE SAN MARTÍN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE GESTIÓN INSTITUCIONAL
IE JIMÉNEZ PIMENTEL
Mg. Ray Nikky Damian Gronerth
DIRECTOR

Mgtr. Ray Nikky Damian Gronerth

Director

Institución Educativa Jiménez Pimentel – Tarapoto

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 18%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 16% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 18% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	hdl.handle.net	3%
2	Internet	repositorio.unheval.edu.pe	1%
3	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
4	Trabajos entregados	DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE CIENCIAS DE LA SALUD on 2026-07-17	1%
5	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2021-12-03	1%
6	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2022-07-27	<1%
7	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
8	Internet	www.researchgate.net	<1%
9	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2025-07-16	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2020-01-07	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2026-01-23	<1%