



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

“UTILIZACIÓN ADECUADA DE LAS REDES SOCIALES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN RODRIGUEZ. LICÁN, RIOBAMBA 2022”

Trabajo de Titulación

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

AUTOR: VILLACRES SAQUICARAY ERIKA NATALY

DIRECTOR/A: PSIC. DARÍO JAVIER GUERRERO VACA PHD.

Riobamba – Ecuador

2023

©2023, Erika Nataly Villacrés Saquicaray

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor.

Yo, Erika Nataly Villacrés Saquicaray, declaro que el presente Trabajo de Titulación es de mi autoría y los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este Trabajo de Titulación; el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 27 de enero de 2023.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Erika Villacrés', is written over a horizontal line. The signature is stylized and somewhat cursive.

Erika Nataly Villacrés Saquicaray

C.C: 0604063081

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El Trabajo de Titulación, Tipo: Proyecto de Investigación, “**UTILIZACIÓN ADECUADA DE LAS REDES SOCIALES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN RODRIGUEZ. LICÁN, RIOBAMBA 2022**”, realizado por la señorita: **ERIKA NATALY VILLACRES SAQUICARAY**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal autoriza su presentación.

	FIRMA	FECHA
Lcda. Kathy Violeta Serrano Ávalos PRESIDENTA DEL TRIBUNAL	 _____	2023-01-27
Psic. Darío Javier Guerrero Vaca PhD. DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	 _____	2023-01-27
Lcda. Patricia Alejandra Ríos Guarango Mg.Sc. ASESOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	 _____	2023-01-27

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, una institución de gran prestigio por conceder en mi formación académica adquiriendo conocimientos y experiencias que permitirán desenvolverme en la vida profesional.

Al Psic. Darío Guerrero Director de tesis, que, con su paciencia, conocimientos y guiarme permitió poder culminar esta meta tan anhelada.

A mis Docentes y Compañeros que cada día compartieron sus conocimientos para formarnos con valores y principios en el camino a ser profesionales de calidad.

Erika

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado en primer lugar a Dios, por brindarme esta oportunidad en la vida de cumplir mis sueños y metas de su mano durante todo el camino.

A mi padre, hermanos quienes son mi fortaleza y a mi madre que desde el cielo me guía para seguir a delante.

A mi esposo e hijo quienes son mi pilar fundamental, motivación, felicidad y mi apoyo incondicional para no rendirme.

Erika

ÍNDICE DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	xi
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xii
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

1. MARCO TEORICO CONCEPTUAL.....	5
1.1. Adolescencia.....	5
1.1.1. <i>Adolescencia temprana</i>	5
1.1.2. <i>Adolescencia media</i>	5
1.1.3. <i>Adolescencia tardía</i>	6
1.2. Características De La Adolescencia.....	6
1.2.1. <i>Inestabilidad emocional</i>	6
1.2.2. <i>Inmadurez</i>	6
1.2.3. <i>Impulsividad</i>	6
1.2.4. <i>Búsqueda de recompensa</i>	7
1.3. Cambios físicos.....	7
1.3.1. <i>Cambios físicos de las mujeres en la adolescencia:</i>	7
1.3.2. <i>Cambios físicos de los hombres en la adolescencia:</i>	7
1.4. Cambios psicológicos.....	7
1.5. Salud Mental.....	8
1.5.1. <i>Salud mental en los adolescentes</i>	8
1.5.2. <i>Beneficios de la salud mental en la adolescencia</i>	8
1.5.3. <i>Recomendaciones para mantener una buena salud mental en la adolescencia</i>	9

1.6.	Redes sociales	9
1.6.1.	<i>Características de las redes sociales</i>	10
1.6.2.	<i>Las redes sociales pueden causar</i>	10
1.7.	Facebook	10
1.8.	WhatsApp	10
1.9.	Twitter	11
1.10.	Instagram	11
1.11.	Tiktok	11
1.12.	YouTube	11
1.13.	Factores de riesgos en el uso excesivo de las redes sociales.	12
1.13.1.	<i>Cyberbullying</i>	12
1.13.1.1.	<i>Fases del cyberbullying</i>	12
1.13.1.2.	<i>Signos y Síntomas víctimas de cyberbullying</i>	12
1.13.2.	<i>Grooming</i>	12
1.13.2.1.	<i>Fases del grooming</i>	13
1.13.2.2.	<i>Signos y Síntomas víctimas de grooming</i>	13
1.13.3.	<i>Sexting</i>	14
1.13.3.1.	<i>Factores que interviene en el sexting</i>	14
1.13.3.2.	<i>Síntomas y signo de la víctima de sexting</i>	14
1.14.	Propuestas para la acción para la promoción de la salud mental	14
1.14.1.	<i>Alianzas para impulsar la promoción de salud mental en la adolescencia.</i>	14
1.14.2.	<i>La promoción de salud mental y los medios de comunicación.</i>	15

CAPÍTULO II

2.	MARCO METODOLÓGICO	16
2.1.	Localización y temporalización	16
2.2.	Variables	16
2.3.	Definición	16
2.4.	Operacionalización.....	17
2.5.	Tipo de diseño y estudio	20
2.6.	Universo	20
2.7.	Descripción de procedimientos.....	20

CAPÍTULO III

3.	MARCO DE RESULTADOS, DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS ..	21
-----------	---	-----------

CAPÍTULO IV

DISEÑO DE LA PROPUESTA	47
CONCLUSIONES.....	68
RECOMENDACIONES.....	69

GLOSARIO

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1-2:	Operacionalización	17
Tabla 1-3:	Edad.....	21
Tabla 2-3:	Sexo.....	22
Tabla 3-3:	¿Tienes internet en casa?	23
Tabla 4-3:	¿Desde dónde sueles conectarte habitualmente a Internet?	24
Tabla 5-3:	Tecnologías presentes en casa.....	25
Tabla 6-3:	Tiempo de las tecnologías en casa	26
Tabla 7-3:	¿Con que frecuencia utilizas las siguientes tecnologías?.....	28
Tabla 8-3:	Grado de dominio de las tecnologías	30
Tabla 9-3:	¿Cuándo te conectas a Internet, sueles hacerlo acompañado de...?	32
Tabla 10-3:	¿Con que frecuencia utilizas internet?	33
Tabla 11-3:	Red social más utilizada.....	35
Tabla 12-3:	De las redes sociales ¿Cuál más te gusta más?.....	36
Tabla 13-3:	¿Consultas a alguien a la hora de empezar a usar redes sociales?	37
Tabla 14-3:	¿Por qué utilizas redes sociales?	38
Tabla 15-3:	¿Con que frecuencias utilizas las redes?	39
Tabla 16-3:	¿Cuánto tiempo pasas conectado?.....	40
Tabla 17-3:	Importancia del número de amigos agregados	41
Tabla 18-3:	¿A quién añades a tus listas de amigos?.....	42
Tabla 19-3:	¿Quién puede consultar tu perfil?	43
Tabla 20-3:	Precauciones básicas de seguridad de las redes sociales	44
Tabla 21-3:	Conductas en las redes sociales.....	45
Tabla 1-4:	Plan de acción.....	50
Tabla 2-4:	Taller N° 1	52
Tabla 3-4:	Taller N° 2	53
Tabla 4-4:	Taller N° 3	54
Tabla 5-4:	Taller N° 4	55
Tabla 6-4:	Taller N° 5	56
Tabla 7-4:	Taller N° 6	57
Tabla 8-4:	Taller N° 7	58
Tabla 9-4:	Taller N° 8	59
Tabla 10-4:	Tabla de Comparación: Resultados obtenidos.....	62

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1-3: Edad	21
Ilustración 2-3: Sexo	22
Ilustración 3-3: ¿Tienes internet en casa?	23
Ilustración 4-3: ¿Desde dónde sueles conectarte habitualmente a Internet?	24
Ilustración 5-3: Tecnologías presentes en casa	25
Ilustración 6-3: Tiempo de las tecnologías en casa	27
Ilustración 7-3: ¿Con que frecuencia utilizas las siguientes tecnologías?	29
Ilustración 8-3: Grado de dominio de las tecnologías	31
Ilustración 9-3: ¿Cuándo te conectas a Internet, sueles hacerlo acompañado de...?	32
Ilustración 10-3: ¿Con que frecuencia utilizas internet?	34
Ilustración 11-3: Red social más utilizada	35
Ilustración 12-3: De las redes sociales ¿Cuál más te gusta más?	36
Ilustración 13-3: ¿Consultas a alguien a la hora de empezar a usar redes sociales?	37
Ilustración 14-3: ¿Por qué utilizas redes sociales?	38
Ilustración 15-3: Con que frecuencias utilizas las redes?	39
Ilustración 16-3: ¿Cuánto tiempo pasas conectado?	40
Ilustración 17-3: Importancia del número de amigos agregados	41
Ilustración 18-3: ¿A quién añades a tus listas de amigos?	42
Ilustración 19-3: ¿Quién puede consultar tu perfil?	43
Ilustración 20-3: Precauciones básicas de seguridad de las redes sociales	44

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A: ENCUESTA

ANEXO B: TALLER ENTORNOS Y REDES SOCIALES FAVORABLES

ANEXO C: USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES

RESUMEN

Los adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez del Cantón Licán, son muy propensos a tomar decisiones inadecuadas dentro de la utilización de las plataformas de internet, esto afecta directamente su condición mental, además los adolescentes presentaron conocimientos mínimos sobre las normas de utilización de internet, por lo tanto, el objetivo de esta investigación se basó en fomentar el uso adecuado de las redes sociales para la promoción la salud mental en los adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez en el cantón Licán. La metodología implementada tuvo un enfoque descriptivo de corte transversal e investigación no experimental, se aplicó en un periodo de tres meses comprendido en un periodo de julio a agosto del 2022; la población de estudio fue 40 adolescentes entre 13 y 16 años a los mismos que se aplicó una encuesta debidamente validada, la misma que contuvo tres variables a investigar; datos sociodemográficos, conocimientos y prácticas. En cuanto a los resultados de la investigación estos permitieron evidenciar un aumento significativo después de la ejecución del programa educacional evidenciando el manejo correcto de redes sociales de los adolescentes y se logró promover conductas de respeto, también obtuvieron conocimiento de los riesgos presentes en la utilización de nuevas tecnologías, así también se originó la práctica de aplicar normas básicas de protección de la información personal y promocionar un entorno de redes sociales saludable, que son fundamentales para una correcta promoción de la Salud Mental. En ese contexto se concluye que los adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez aumentaron sus conocimientos acerca de la utilización de las diferentes plataformas de internet y mejoraron su condición mental conociendo los riesgos y las prácticas seguras dentro de los medios tecnológicos y de esta manera mejoraron sus estilos de vida.

Palabras clave: <SALUD MENTAL>, <REDES SOCIALES>, <PROGRAMA EDUCOMUNICACIONAL>, <ADOLESCENTES>, <LICÁN (CANTÓN)>.

0631-DBRA-UPT-2023



ABSTRACT

Adolescents of the Simón Rodríguez Educational Unit of the Licán parish are prone to make inappropriate decisions using internet platforms affecting their mental condition directly. Additionally, the adolescents presented minimal knowledge about the rules of internet utilization. This research was based on encouraging the proper use of social networks promoting mental health in adolescents of the Simón Rodríguez Educational Unit of the Licán parish. A cross-sectional, descriptive, and non-experimental approach was applied. The study was conducted over three months: July-August 2022. The study population was a group of forty adolescents (13-16 years old) who participated in a survey focused on three components: sociodemographic data, knowledge, and practices. The data obtained from the implementation of the Educational Communication program showed a significant increase in the participants' correct use of social networks, promoting values such as respect. Furthermore, participants became aware of the risks involved in using new technologies, the practice of applying basic rules for protecting personal information, and, promoting a healthy environment in social networks that are essential for the proper promotion of Mental Health, as well. On the other hand, the researcher concluded that the adolescents of the Simón Rodríguez Educational Unit increased their knowledge about different internet platforms and improved their mental condition by knowing the risks and safe practices within the technological media and improved their lifestyles.

Keywords: < MENTAL HEALTH>, < SOCIAL NETWORKS>, < EDUCATIONAL COMMUNICATION PROGRAM >, < ADOLESCENTS >, < LICÁN (PARISH) >



Lcda. Silvia Nataly Bejarano Criollo, Mgs.

0603475765

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de transición donde los jóvenes empiezan con su independencia y la necesidad de tener su propio criterio, tomando un poco de distancias con los padres y acercándose más a los amigos.

Dentro de las características de la adolescencia aparecen la inestabilidad emocional produciendo una variación constante de los sentimientos o emociones. Se le denomina Trastorno de Inestabilidad Emocional (TIE) y constituye el trastorno de salud mental más habitual en la adolescencia. Se la puede definir como un conjunto de síntomas que aparecen en la etapa juvenil produciendo desequilibrios en emociones y sentimientos. El adolescente pasa de un estado de indiferencia a uno de afectación emocional sin motivo aparente, también se observan cambios emocionales por causas muy insignificantes, ira o malestar emocional repentinos. Este problema llega a afectar hasta a un 6% de los adolescentes, una cifra que aumenta si existen agravantes de la situación familiar.

La inmadurez y la impulsividad son atribuidas a la falta de autocontrol propios de la edad. Sin embargo, un nuevo estudio de la Weill Cornell Medical Collage de Nueva York (EE.UU.) ha revelado que el cerebro tiene mayor dificultad para frenar estos impulsos durante esta etapa de desarrollo.

Otra de las características es la búsqueda de recompensa que forma parte de la adaptación evolutiva que le permite aprender de su entorno, una de las recompensas más valoradas en la adolescencia es la social ya que le ayuda en el aprendizaje de patrones y la toma de decisiones. La adolescencia es una etapa vulnerable para el desarrollo de trastornos mentales es así que la Unicef (2018) menciona que el 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren de problemas mentales y de comportamiento, la mitad de los trastornos comienzan a la edad de los 14 años siendo las más prevalentes la ansiedad y la depresión.

Otro de los trastornos asociados a esta etapa del desarrollo se encuentra enfocada en las adicciones comportamentales, como por ejemplo la adicción al internet. Se sabe que el 91% de los jóvenes entre 16 y 24 años usa el internet exclusivamente para navegar por las redes sociales, y el uso de estas está vinculado a mayores tasas de ansiedad, depresión y falta de sueño. Las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado 70% en los últimos 25 años. (Edición Médica, 2018)

Las redes sociales sin duda alguna son una influencia positiva en la vida de un estudiante siempre y cuando sean utilizadas moderadamente, ya que también es el medio por el cual se puedes

comunicar no solo para charlar de la vida, sino también para hacer tareas y planear algún trabajo grupal. Pero el problema radica cuando el estudiante abusa de esta y deja a un lado su vida normal para tener una vida virtual. (Mejía Zambrano, 2018).

Un informe de “Generaciones Interactivas en el Ecuador” (2019) señala que el 53% de los jóvenes utilizan la red social Facebook, WhatsApp, Instagram, Tiktok, Twitter, YouTube. Esto implica que la mayoría de los jóvenes ecuatorianos dedican la mayor parte de su tiempo a realizar diferentes actividades en las redes sociales, tales como: subir fotos, comentar publicaciones, editar su perfil o simplemente a visitar el muro de algún amigo. (Molina Campoverde & Toledo Naranjo, 2014).

Al hablar de salud mental se debe tomar en cuenta la implementación de las nuevas tecnologías y como impactan las mismas en los adolescentes, así como las perciben en la actualidad y el entorno en el que se desenvuelven.

Según el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística. El uso de las redes sociales como Instagram, Facebook, Twitter, Tiktok y YouTube es un hábito relativamente reciente, por lo que todavía se está tratando de comprender los efectos de esta nueva forma de interacción social en diferentes poblaciones. El aumento del tiempo dedicado al uso de las redes sociales está relacionado con la sensación de aislamiento del mundo real, lo que puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales y amenazas como el ciberbullying, grooming y sexting.

Más de US\$30 mil millones se pierden en las economías de América Latina y el Caribe cada año debido a los trastornos de salud mental de los jóvenes.

La OMS trabaja para desarrollar estrategias, programas y herramientas dirigidos a ayudar a los gobiernos a dar respuesta a las necesidades de salud de los adolescentes. También ha elaborado un módulo sobre trastornos mentales y del comportamiento en niños y adolescentes como parte de la guía de intervención del mhGAP 2.0. En ella figuran protocolos clínicos basados en pruebas para evaluar y tratar diversos trastornos mentales en entornos de atención no especializada. Además, la OMS está desarrollando y probando intervenciones psicológicas evolutivas para tratar trastornos emocionales en adolescentes, y orientaciones sobre servicios de salud mental para ese grupo de edad. (OMS, 2020)

Siendo así intervenciones muy escasas y solamente enfocadas a tratamiento de trastornos mentales más no a la prevención y dejando de parte a la promoción de la salud mental que de

suma importancia en la etapa de la adolescencia. Por tanto, se ha enfocado un programa orientado a mejorar los conocimientos sobre la correcta utilización de estas plataformas virtuales y poder identificar lo beneficioso de saber cuál es información constructiva. Como investigación se ha desarrollado capítulos que detallan la base de esta investigación. En el capítulo número uno abordamos conceptos, científicos, datos nacionales e internaciones sobre la utilización de las redes sociales por parte de los adolescentes, abordamos propuestas, ejemplos de programas que han implementado países vecinos. En el Capítulo número Dos abordamos la metodología de trabajo el tiempo que necesitamos y la población que se presentan como actores fundamentales dentro de la investigación. Dentro del Capítulo número 3 hablamos del diseño de la propuesta a implementar, los temas de desarrollo en cada uno de los talleres a impartir en las y los adolescentes. Como capítulo Final denominado cuarto capítulo hablamos de los resultados del proceso de aprendizaje entre los adolescentes.

OBJETIVOS

Objetivo general

Fomentar el uso adecuado de las redes sociales para la promoción la salud mental en los adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez. Licán, Riobamba 2022.

Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas de los adolescentes.
- Explorar los conocimientos y prácticas sobre la utilización adecuada de las redes sociales en los adolescentes.
- Aplicar talleres educomunicacionales a los adolescentes.
- Valorar el resultado de la aplicación de los talleres en los adolescentes.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEORICO CONCEPTUAL

1.1. Adolescencia

Es el período de transición entre la niñez y la adultez. Incluye algunos cambios grandes, tanto en el cuerpo como en la forma en la que un joven se relaciona con el mundo. (American Academy of Pediatrics, 2019).

Adolescencia tiene mala prensa. Socialmente esta etapa suele verse como un período complicado. Muchas veces nos vinculamos con los adolescentes desde el miedo, ubicándolos en el lugar de “problemáticos”, sin darnos cuenta de que hemos rodeado esta etapa de prejuicios. (Unicef, 2021)

Adolescencia es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos. Pero esencialmente es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas. Es una etapa desafiante, de muchos cambios e interrogantes para los adolescentes, pero también para sus padres y adultos cercanos.

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa.

1.1.1. Adolescencia temprana

Entre los 10 y 13 años. Las hormonas sexuales comienzan a estar presentes y por esto se dan cambios físicos: “pegan el estirón”, cambian la voz, aparece vello púbico y en axilas, olor corporal, aumento de sudoración y con esto surge el enemigo de los adolescentes: el acné. Comienzan a buscar cada vez más a los amigos.

1.1.2. Adolescencia media

Entre los 14 y 16 años. Comienzan a evidenciarse cambios a nivel psicológico y en la construcción de su identidad, cómo se ven y cómo quieren que los vean. La independencia de sus padres es casi obligatoria y es la etapa en la que pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo.

1.1.3. Adolescencia tardía

Desde los 17 y puede extenderse hasta los 21 años. Comienzan a sentirse más cómodos con su cuerpo, buscando la aceptación para definir así su identidad. Se preocupan cada vez más por su futuro y sus decisiones están en concordancia con ello. Los grupos ya no son lo más importante y comienzan a elegir relaciones individuales o grupos más pequeños. (Unicef, 2021)

La adolescencia es una etapa de florecimiento, de proyectos, de descubrimiento de sí mismos y del entorno

1.2. Características de la adolescencia

1.2.1. Inestabilidad emocional

Es una disfunción en la estructura psíquica, que puede llegar a ser un trastorno, que se caracteriza por la variación constante de sentimientos y estados de ánimo sin motivo o por causas insignificantes que, al adolescente que lo padece, le parecen razones suficientes para cambiar de la alegría a la tristeza y viceversa poniendo en riesgo a la salud mental.

1.2.2. Inmadurez

Un adolescente inmaduro busca realizar actividades que considera divertidas a toda costa y cuantas veces se pueda, sin importar las responsabilidades que tenga. Trata de obtener placer y satisfacción en todo lo que hace. Esto implica un modo de vida hedonista, consumista y materialista que no le da importancia a su estado mental ya que el adolescente se siente enérgico en sus actividades.

1.2.3. Impulsividad

La conducta impulsiva de los jóvenes suele ser atribuida a la inmadurez o la falta de autocontrol propios de la edad, en esta etapa dejan de lado el análisis sin pensar en las consecuencias dando paso al desarrollo de trastornos.

1.2.4. Búsqueda de recompensa

Durante esta etapa se incrementa en la sensibilidad a la dopamina, neurotransmisor encargado de las recompensas y que ayuda al aprendizaje y toma de decisiones, permitiéndole vivir sus propias experiencias involucrando tanto la salud física como la salud mental.

1.3. Cambios físicos

1.3.1. Cambios físicos de las mujeres en la adolescencia:

- Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- Crecimiento de vello púbico y axilar.
- Aumento de estatura.
- Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.

1.3.2. Cambios físicos de los hombres en la adolescencia:

- Desarrollo de la musculatura.
- Crecimiento de los testículos, y alargamiento del pene.
- Crecimiento del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba).
- Aparecen las primeras erecciones y la primera eyaculación.
- Empiezan las eyaculaciones nocturnas (poluciones).
- Crece en el cuello una protuberancia conocida como la manzana de Adán.
- Aumento de estatura.
- La voz cambia y se hace más gruesa.
- Aumento de sudoración, olor corporal fuerte y acné.

1.4. Cambios psicológicos

- El o la adolescente puede volverse agresivo/a, rebelde, aislado/a e inestable.
- Experimentan cambios en los estados de ánimo, de repente sienten depresiones o rabia y luego felicidad.
- Crece la necesidad de sentirse admirado y valorado en los grupos a los cuales pertenecen.

- Empiezan a cuestionar las órdenes de sus padres, buscan libertad e independencia para escoger a sus amigos, amigas o pareja.
- Se sienten presionados a tomar decisiones con las que no están de acuerdo.
- Empiezan a sentir atracción erótico-afectiva por otras personas y a tener “amores platónicos”.
- Todos estos cambios físicos y emocionales son normales, si tenemos en cuenta que están expuestos a fuertes cambios hormonales que los hacen sentir en crisis con el mundo.

1.5. Salud mental

Es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. (OMS, 2018)

Organización de los Servicios de Salud Mental en el Ecuador En el Ecuador, existe una dependencia del Ministerio de Salud Pública a nivel central encargada de brindar asesoría a las autoridades del Ministerio sobre políticas y legislación en salud mental. Esta dependencia está involucrada en la planificación, coordinación y supervisión de los servicios de salud mental del país y en la capacitación del personal que trabaja en dichas unidades y en investigaciones muy puntuales. (OMS, 2008)

Cuidar de nuestra mente no es una cuestión de evitar a toda costa el estrés o negar emociones como la tristeza, el miedo y la ira, sino de aprender a gestionar de forma eficiente los pensamientos y emociones a diario.

1.5.1. Salud mental en los adolescentes

Son muchos los factores que afectan a la salud mental. Cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental.

Algunos adolescentes corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de la excesiva exposición a las redes sociales.

1.5.2. Beneficios de la salud mental en la adolescencia

- Buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas

- Relaciones de calidad con las personas del entorno
- Estado de bienestar constante y proyectos para el futuro
- Mejorar la calidad de vida de los individuos

1.5.3. Recomendaciones para mantener una buena salud mental en la adolescencia

- Tener buenos hábitos alimenticios
- Realizar ejercicio con regularidad
- Conservar buenas relaciones interpersonales
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol
- Dormir como mínimo de 8 horas diarias
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas
- Fomentar el hábito de la lectura: leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés

1.6. Redes sociales

“Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos”, afirma (Celaya, 2011)

Según el semanario *The Economist* “la mayor contribución de las redes sociales ha consistido en dotar de un lugar en el mundo a una humanidad sumida en la soledad de un mundo frío y tecnológico. Otra gran aportación consiste en haberlas transformado en inmejorables herramientas de comunicación masiva”. (Ferrari, Ureña, Blanco, & Valdecasa, 2011)

Las redes sociales digitales poseen la capacidad de socializar a un grupo de personas de manera paralela a la realidad social física, las redes sociales son nuevas maneras perfeccionadas, renovadas y diferenciadas, de existir juntos.

Las redes sociales digitales se tornan en una alternativa a la comunicación física que se expande mucho más y de forma más rápida gracias al espacio social que ofrecen las redes digitales, ellas permiten la comunicación en segundos no solo escrito ahora también se les puede observar por medio de una pantalla en cualquier parte del mundo.

1.6.1. Características de las redes sociales

Las redes sociales poseen un carácter dinámico determinado por el flujo continuo de intercambios que en las mismas se dan, ese flujo combina elementos emocionales o de soporte social, así como elementos instrumentales o materiales de forma que el intercambio implica diversas unidades de circulación de productos que incluyen información, alimentos, salud, consejos, apoyo afectivo y muchos otros factores. Esa multiplicidad de elementos que fluyen en los intercambios son los que enriquecen la naturaleza dinámica de la red y complejizan la circulación de productos sociales.

1.6.2. Las redes sociales pueden causar

- Sentirse excluido: ver publicaciones o ‘posts’ sobre eventos a los cuales no fueron invitados
- Miedo de perderse de algo (o FOMO, por sus siglas en inglés): el miedo de no estar al tanto de lo que pasa en las redes sociales porque no se estaba en línea
- Presión de caerle bien a otros: sentir que se necesita publicar cosas positivas o atractivas sobre uno mismo para conseguir ‘likes’/ ‘me gusta’ y comentarios de amigos
- Sentirse sin poder: cuando otros publican cosas sobre uno mismo y no poder cambiar o controlarlo
- Incomodidad debido a altos niveles de comunicación: sentir que un amigo, compañero o su pareja quiere mensajear más de lo que ellos están cómodos mensajeando.

1.7. Facebook

Es una red social gratuita que te ayuda a mantener contacto con tus amigos, familiares o conocidos alrededor del mundo. Además, te permite generar relaciones profesionales al establecer contacto directo con empresas o perfiles de usuario. Por sus características, ofrece la oportunidad de conocer más gente y compartir con otros usuarios publicaciones, música, videos, aplicaciones, juegos y fotografías. (GUIK, 2019)

1.8. WhatsApp

Es una aplicación para smartphones o teléfonos inteligentes, puesta en el mercado en el año 2009. Consiste en un sistema de mensajería instantánea y gratuita (al menos para dispositivos con sistema operativo Android), que permite compartir diferentes recursos como fotos, videos, archivos de audio y contactos. También integra la interoperabilidad con Twitter, Facebook, Instagram, YouTube, correo electrónico o chats. Permite la creación de grupos y cuenta con

herramientas de localización que permiten dar a conocer en qué lugar del planeta estamos parados. Permite la comunicación con elementos lingüísticos y no lingüísticos, que se contextualiza e interpreta según los códigos y contexto de los comunicadores.

1.9. Twitter

Es un servicio de mensajería que forma parte de la categoría de los microblogs, que combinan atributos de los blogs con propiedades de las redes sociales como Facebook. “Twitter es en la actualidad el medio social más rápido, simple y económico por donde circula todo tipo de informaciones, noticias, ideas, eventos, rumores, materiales multimedia, etc. emitido desde cualquier medio profesional u otros medios sociales en tiempo real”.

1.10. Instagram

Es una plataforma de Foto Sharing, que se centra en la publicación de fotos y vídeos y en la valoración de estas por los usuarios. La red fue creada por Kevin Systrom y Mike Krieger, y lanzada en 2010 como aplicación para teléfono, aunque dos años después fue adquirida por Facebook.

1.11. Tiktok

El nombre original de la aplicación es Douyin que significa "sacudir la música" en chino. Este nombre le viene bien, ya que se trata de una red social basada en compartir pequeños clips musicales. TikTok permite crear, editar y subir video selfis musicales de 1 minuto, pudiendo aplicarles varios efectos y añadirles un fondo musical. También tiene algunas funciones de Inteligencia Artificial, e incluye llamativos efectos especiales, filtros, y características de realidad aumentada. (Xataka, 2021)

1.12. YouTube

Es una plataforma para subir y compartir vídeos. Los usuarios crean vídeos que comparten consiguiendo un gran número de visitas, escogida mayoritariamente a la hora de buscar vídeos, compartirlos o subirlos ya que crear un canal es gratuito.

1.13. Factores de riesgos en el uso excesivo de las redes sociales.

1.13.1. Cyberbullying

Se trata de emplear cualquiera de las posibilidades de uso de las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación para hostigar con ensañamiento a su víctima. En un análisis reciente realizado por Belsey sobre el fenómeno del Cyberbullying señala que se define como el uso de algunas Tecnologías de la Información y la Comunicación como el correo electrónico, los mensajes del teléfono móvil, la mensajería instantánea, los sitios personales vejatorios y el comportamiento personal en línea difamatorio, de un individuo o un grupo, que deliberadamente, y de forma repetitiva y hostil, pretende dañar otro (Belsey, 2019).

1.13.1.1. Fases del cyberbullying

- Provocación
- Hostigamiento
- Denigración
- Suplantación de la personalidad
- Violación de la intimidad
- Exclusión

1.13.1.2. Signos y Síntomas víctimas de cyberbullying

- Pensamientos suicidas o intentos de suicidio
- Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes
- Relaciones deterioradas con sus padres
- Pérdida de interés en la tecnología
- Pérdida de confianza en sí mismos
- Baja autoestima

1.13.2. Grooming

Se define como el ciberacoso ejercido de forma deliberada por un adulto para establecer una relación y un control emocional sobre un menor con el fin de preparar el terreno para un abuso sexual.

1.13.2.1. Fases del grooming

- Enganche
- Fidelización
- Seducción
- Acoso

1.13.2.2. Signos y Síntomas víctimas de grooming

Cambios en los hábitos en relación a diferentes ámbitos

- Abandono o ausencia en actividades
- Variaciones en las actividades de ocio
- Disminución de la capacidad de concentración y de su mantenimiento
- Ocultamiento especial cuando se comunica por internet o teléfono móvil

Cambios de estado de ánimo

- Cambio de humor
- Momento de tristeza, diferencia o apatía

Cambios en sus relaciones

- Cambios extraños en el grupo de personas con las que relaciona o ausencia de amistades y de relaciones sociales.
- Excesivas reservas en las comunicaciones
- Miedo u oposición al salir de casa

Cambios físicos o psicosomáticos

- Modificaciones en el lenguaje corporal
- Pérdida o deterioro de prendas
- Dolores de cabeza o estomago
- Diarreas frecuentes sin vómitos y fiebres
- Lesiones físicas sin explicación razonable

1.13.3. Sexting

Consiste en el envío de imágenes o videos de tipo sexual, producidos por el propio remitente, principalmente a través del teléfono móvil, o por otros dispositivos tecnológicos. El termino es un anglicismo que proviene de unir la palabra sex y texting , envío de mensajes, la traducción al español sería sexteo. (Palmer, 2018)

1.13.3.1. Factores que intervienen en el sexting

- **Voluntariedad inicial:** el protagonista comparte contenidos sexuales de forma voluntaria.
- **Dispositivos tecnológicos:** Acceso los medios tecnológicos para la difusión de los contenidos sexuales
- **Lo sexual frente a lo atrevido:** para que sea sexting los contenidos deben ser explícitamente sexuales y no sugerentes.
- **La importancia de la edad:** si es menor de edad existen mayor implicación (Medina & Ruales, 2018)

1.13.3.2. Síntomas y signo de la víctima de sexting

- Cuadros de ansiedad y depresión
- Aislamiento social
- Bajo rendimiento escolar
- Arrepentimiento
- Culpabilidad
- Percepción de decepción a la familia y amistades (Alabau, 2019)

1.14. Propuestas para la acción para la promoción de la salud mental

1.14.1. Alianzas para impulsar la promoción de salud mental en la adolescencia.

- Fortalecen la gestión y ayuda para alcanzar resultados en donde la responsabilidad es compartida por diferentes actores y sectores.
- Generan nuevos entendimientos, exploran mecanismos apropiados de intervención conjunta, evalúan las intervenciones y mejoran la base de datos para tomar decisiones.

1.14.2. La promoción de salud mental y los medios de comunicación.

- Diseñar e implementar campañas educativas dirigidas a grupos específicos, en especial hacia aquellos en situaciones especiales o de vulnerabilidad.
- Establecer mecanismos de cooperación sistemático y práctico con los medios de comunicación para la difusión u omisión de programas favorables a la salud mental de niños y niñas adolescentes.
- Asegurar que entre los medios de comunicación se incluya medios sociales basados en el desarrollo de las TIC's. (OMS, 2021)

CAPÍTULO II

2. MARCO METODOLÓGICO

2.1. Localización y temporalización

Localización: La investigación se realizó con los adolescentes de 13 a 16 años de edad de la Unidad Educativa Simón Rodríguez, utilizando sus espacios de infraestructura que se encuentra ubicado de la parroquia Licán de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo.

Temporalización: El tiempo de ejecución de la presente investigación comprende un periodo de 3 meses de junio a agosto 2022.

2.2. Variables

Identificación

- Características sociodemográficas.
- Conocimientos y prácticas.

2.3. Definición

Características sociodemográficas: Aquí se puede recolectar la información que formar parte del grupo de estudio como son edad, sexo, nacionalidad, número de hermanos y nivel estudio de los padres.

Conocimientos y prácticas: Conocimientos es la información recibida durante un tiempo de algún tema que deja un aprendizaje al que recibe dicha información. Práctica es una consecuencia de las actividades desarrolladas a partir de los conocimientos adquiridos y los que darán experiencia.

2.4. Operacionalización

Tabla 1-2: Operacionalización

VARIABLE	ESCALA	INDICADOR
Características sociodemográficas.	Sexo	%según sexo
	<ul style="list-style-type: none"> • Hombre • Mujer 	
	Edad	%según edad
	<ul style="list-style-type: none"> • Años • 14-15 años • 16-17años • 18-19 años 	
	Tiene internet en el hogar	%según si tiene o no internet
	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	
	Personas que conviven en el hogar	%según persona en el hogar
	<ul style="list-style-type: none"> • Uno • Dos • Tres • Cuatro • Más de cinco 	
	Quienes utilizan internet	%según quienes utilizan internet
	<ul style="list-style-type: none"> • Padre • Madre • Hermanos • Tu 	
Número de hermanos	%según el número de hermanos	
<ul style="list-style-type: none"> • Uno • Dos • Tres • Cuatro • Más de cinco 		
Nivel de estudio de los padres		

	<ul style="list-style-type: none"> • Sin estudios • Estudios primarios • Graduado escolar • Bachiller superior • Estudios universitarios <p>Jornada Laboral de los padres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jornada completa • Media jornada • No trabaja 	<p>%según el nivel estudio de los padres</p> <p>%según la jornada laboral de los padres</p>
Conocimientos y prácticas.	<p>Donde suele conectarse habitualmente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Casa • Casa de un amigo • Móvil • Biblioteca • Ciber • Redes inalámbricas <p>Tecnologías se tiene en casa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teléfono móvil • Ordenador de mesa • DVD • Videoconsola • Smartphone • TDT • ADSL • Libro electrónico <p>Frecuencia que utiliza las tecnologías</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Diario • Semanal • mensual 	<p>%según donde suelen conectarse</p> <p>%según tecnologías se tiene en casa</p> <p>%según la frecuencia de utilización</p>

2.5. Tipo de diseño y estudio

El presente estudio es de carácter descriptivo de corte transversal.

2.6. Universo

La investigación se realizará con el total de la población, en la Unidad Educativa Simón Rodríguez con los adolescentes de 13 a 16 años de edad. Se efectuará la aplicación de 40 encuestas.

2.7. Descripción de procedimientos

1. Para dar cumplimiento al objetivo uno se identificará las características sociodemográficas de cada uno de los adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez obteniendo de esta manera información que ayudará al desarrollo de la investigación.
2. Para cumplir el segundo objetivo se tiene comprendido aplicar la encuesta validada por profesionales donde se explorará los conocimientos y prácticas de las adolescentes posterior a la obtención de la información se procesará a la tabulación a través de Excel.
3. Para dar cumplimiento al tercer objetivo se realizará talleres educativos comunicacionales para la promoción de la salud mental en los adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez abordando temas sobre salud mental, utilización del tiempo libre, la utilización adecuada de las redes sociales, Si se conocen o no las precauciones que se debe tener al tener una red social.
4. Para valorar el resultado que tendrán los talleres se aplicará nuevamente la encuesta y se realizará una comparación entre los conocimientos y prácticas iniciales con las obtenidas

CAPÍTULO III

3. MARCO DE RESULTADOS, DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Características Sociodemográficas

1.- Edad

Tabla 1-3: Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
13 Años	22	55%
14 Años	18	45%
total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

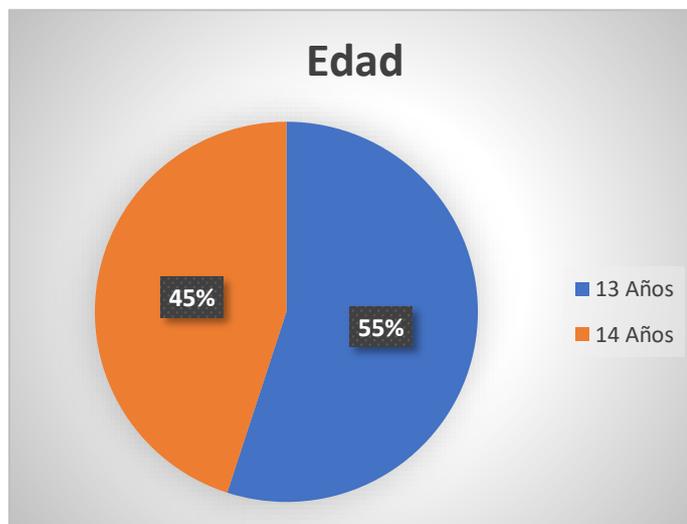


Ilustración 1-3: Edad

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

De acuerdo con la información se puede observar que existe un mayor porcentaje de adolescentes de 13 años de edad con un 55%, y con un 45% de 14 años quienes colaboraron en la investigación.

2.- Sexo

Tabla 2-3: Sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	16	40%
Mujer	24	60%
total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de las redes sociales
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

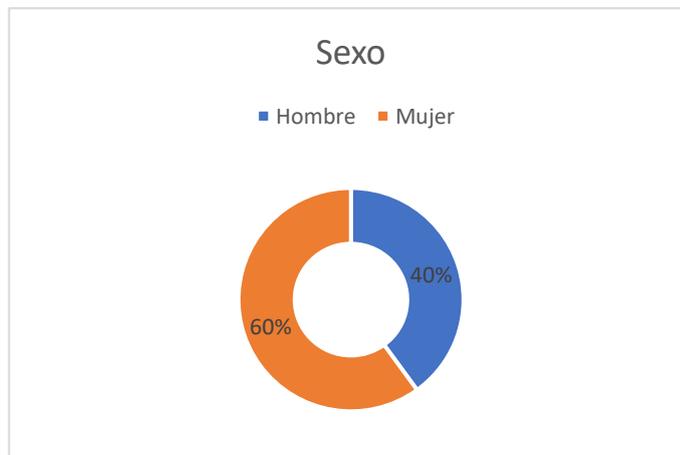


Ilustración 2-3: Sexo

Fuente: Encuesta Uso de la redes sociales
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e interpretación

Según la encuesta aplicada muestra que en su mayoría son hombres con un 60% mientras que las mujeres solamente cubren un 40% del total de la población que participaron en la investigación.

3.- ¿Tienes internet en casa?

Tabla 3-3: ¿Tienes internet en casa?

¿Tienes internet en casa?	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	75%
No	10	25%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

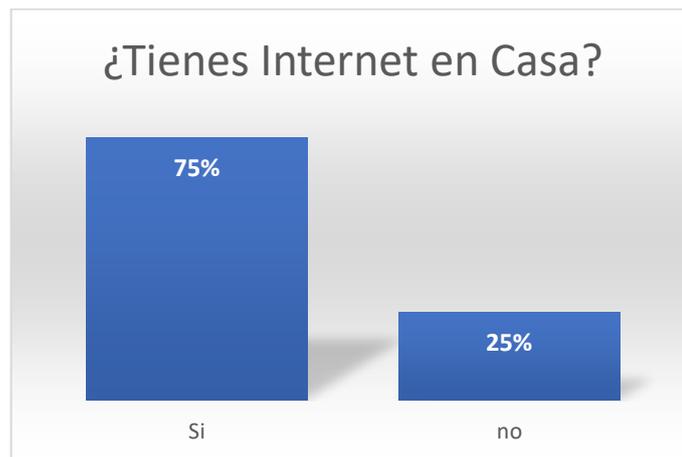


Ilustración 3-3: ¿Tienes internet en casa?

Fuente: Encuesta Uso de Redes Sociales.
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

Como se observa, del 100% de los adolescentes encuestados, se registra que el 75% si tienen internet en su casa mientras que 25% no cuenta.

Uso de Redes Sociales:

4.- ¿Desde dónde sueles conectarte habitualmente a Internet?

Tabla 4-3: ¿Desde dónde sueles conectarte habitualmente a Internet?

¿Desde dónde sueles conectarte habitualmente a Internet?	Frecuencia	Porcentaje
Casa	16	40%
Biblioteca	5	13%
Cíber	6	15%
Instituto	8	20%
Redes Inalámbricas en la calle	5	13%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de la Redes Sociales
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

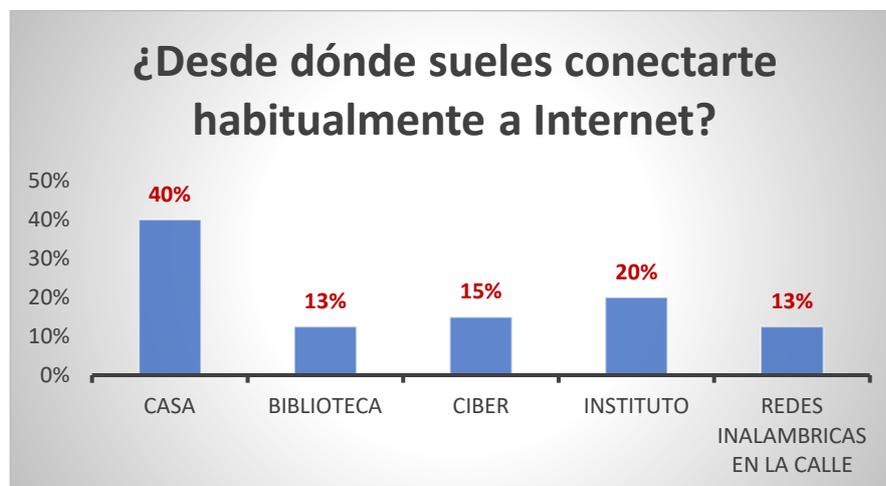


Ilustración 4-3: ¿Desde dónde sueles conectarte habitualmente a Internet?

Fuente: Encuesta Uso de Redes Sociales
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

Se muestra que el 40% de los adolescentes suelen conectarse en su casa ya que cuentan con internet fijo, seguido del 13% que se conectan en la biblioteca por motivos de tareas, el 15% acude a un ciber por el motivo que no cuentan con un ordenador de mesa o portátil, mientras que 20% suele conectarse en la institución y un 13% se conectan a las redes inalámbricas en la calle.

5.- Tecnologías en casa

Tabla 5-3: Tecnologías presentes en casa

De las siguientes tecnologías indica cuáles tienes en tu casa ¿Cuántos?	Frecuencia	Porcentaje
Teléfono Móvil (1 a 2)	18	45%
Teléfono Móvil (3 en adelante)	22	55%
No tiene	0	
Ordenador de Mesa (1 a 2)	27	68%
Ordenador de Mesa (3 en adelante)	7	18%
No tiene	6	15%
Ordenador Portátil (1 a 2)	31	78%
Ordenador Portátil (3 en adelante)	3	8%
No tiene	6	15%
Total	47	118%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

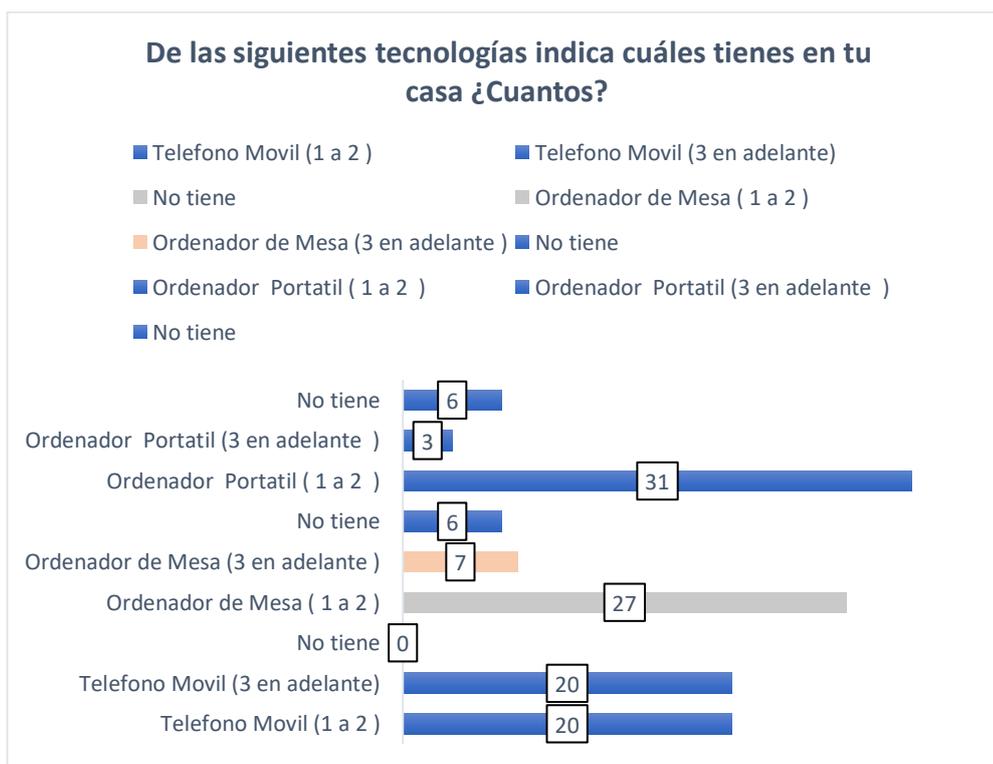


Ilustración 5-3: Tecnologías presentes en casa

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

Con respecto a las tecnologías que tienen en casa se registran que 18 adolescentes cuentan con 1 a 2 teléfonos móviles dentro del hogar, 22 adolescentes tienen de 3 en adelante contado así 40 adolescentes tienen esa tecnología. Se observa que 27 adolescentes cuentan con de 1 a 2 ordenadores de mesa en el hogar, mientras que 7 registran que tienen de 3 en adelante siendo propios y algún familiar dentro del hogar y solo 6 adolescentes no cuentan con esta tecnología por situaciones económicas. De los adolescentes encuestados 31 tienen de 1 a 2 ordenadores portátiles en casa, 3 cuentan con 3 en adelante siendo propios y de familiares en el hogar y tan solo 6 no tienen ordenador portátil en casa. Esto causando afectaciones a su salud mental ya se está más pendiente de estas tecnologías que lo que pasa en su alrededor.

6.- Tiempo de las tecnologías en casa

Tabla 6-3: Tiempo de las tecnologías en casa

De las siguientes tecnologías indica cuáles tienes en tu casa (Desde cuándo)	¿Cuánto?	Frecuencia	Porcentaje
Teléfono Móvil	Menos de un año	11	28%
	De 1 a 5 años	19	48%
	más de 5 años	10	25%
Ordenador de Mesa	Menos de un año	17	43%
	De 1 a 5 años	12	30%
	más de 5 años	11	28%
Ordenador Portátil	Menos de un año	17	43%
	De 1 a 5 años	16	40%
	más de 5 años	7	18%

Fuente: Encuesta Uso de Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

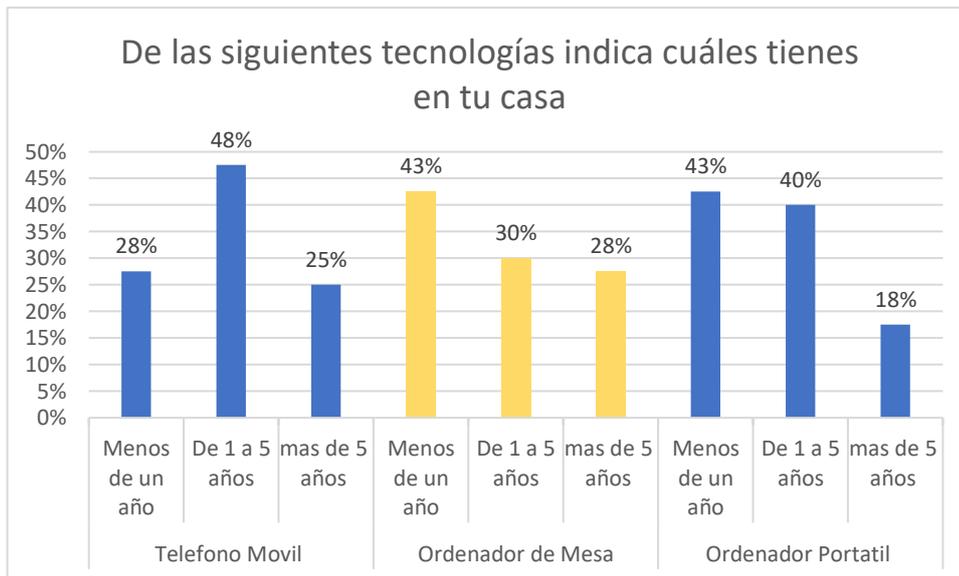


Ilustración 6-3: Tiempo de las tecnologías en casa

Fuente: Encuesta Uso de la Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

Dentro del tiempo que tienen las tecnologías en casa se puede observar que el 28% tiene teléfono móvil menos de un año, mientras que 48% tienen dentro de los 5 años y un 25% están más de los 5 años siendo esta la tecnología que más afecta a la salud mental de las adolescentes por su facilidad de manejo. En caso del ordenador de mesa se manifiesta que 43% de los adolescentes tienen esta tecnología menos de un año, el 30% dentro de 1 a 5 años y que 28% tienen más de 5 años completando así el total de la población. El 43% de los adolescentes mencionaron que tiene un ordenador portátil menos de un año, el 40% manifestó que tiene de 1 a 5 años su portátil y que solo un 18% más de 5 años de lo que el obtuvo.

7.- ¿Con que frecuencia utilizas las siguientes tecnologías?

Tabla 7-3: ¿Con que frecuencia utilizas las siguientes tecnologías?

¿Con que frecuencia utilizas las siguientes tecnologías?	Temporalidad	Frecuencia	Porcentaje
Internet	Nunca	0	0%
	Diario	29	73%
	Semanal	9	23%
	Mensual	2	5%
Ordenador	Nunca	1	3%
	Diario	24	60%
	Semanal	12	30%
	Mensual	3	8%
Teléfono móvil	Nunca	0	0%
	Diario	34	85%
	Semanal	6	15%
	Mensual	0	0%
Redes Sociales	Nunca	5	13%
	Diario	33	83%
	Semanal	1	3%
	Mensual	1	3%
Correo Electrónico	Nunca	31	78%
	Diario	0	0%
	Semanal	9	23%
	Mensual	0	0%

Fuente: Encuesta Uso de Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

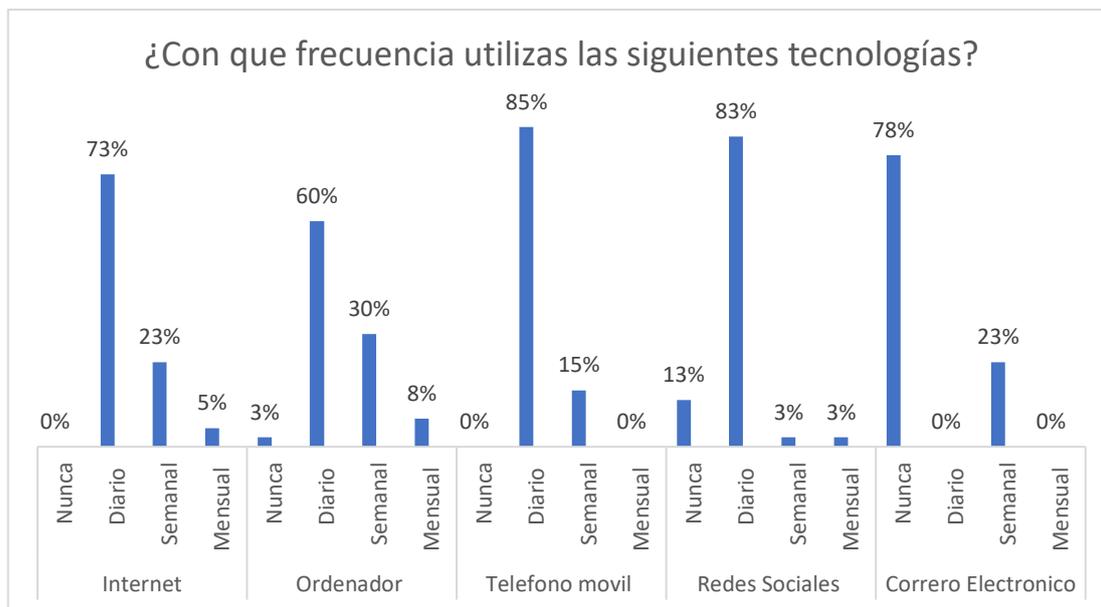


Ilustración 7-3: ¿Con que frecuencia utilizas las siguientes tecnologías?

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

De acuerdo a la frecuencia que utilizan las tecnologías se puede ver que el 73% de los adolescentes utilizar el internet a diario, el 23% lo utiliza semanal y tan solo el 5% es mensual, en el caso del ordenador se registra que el 3% nunca lo utiliza mientras que el 60% de los adolescentes lo utilizan a diario, observando que el 30% y 8% lo utilizan semanal y mensual respectivamente. En la utilización del teléfono móvil se indica que 85% de los adolescentes la utilizan a diario y que el 15% es semanal. En caso de las redes sociales menciona que 13% nunca lo utilizan, el 83% a diario, que 3% semanal y el otro 3% es mensual, el correo electrónico el 78% indico que nunca lo ocupa y tan solo el 23% lo utiliza semanal.

8.- Grado de dominio de las tecnologías

Tabla 8-3: Grado de dominio de las tecnologías

¿Con que grado de dominio utilizas las siguientes tecnologías?	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Internet	Ninguno	3	8%
	Bajo	8	20%
	Medio	20	50%
	Alto	9	23%
Ordenador	Ninguno	0	0%
	Bajo	13	33%
	Medio	26	65%
	Alto	1	3%
Teléfono móvil	Ninguno	0	0%
	Bajo	15	38%
	Medio	18	45%
	Alto	7	18%
Redes Sociales	Ninguno	0	0%
	Bajo	5	13%
	Medio	12	30%
	Alto	33	83%
Navegadores (Explorer, Chrome, Mozilla)	Ninguno	0	0%
	Bajo	13	33%
	Medio	15	38%
	Alto	12	30%

Fuente: Encuesta Uso de Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

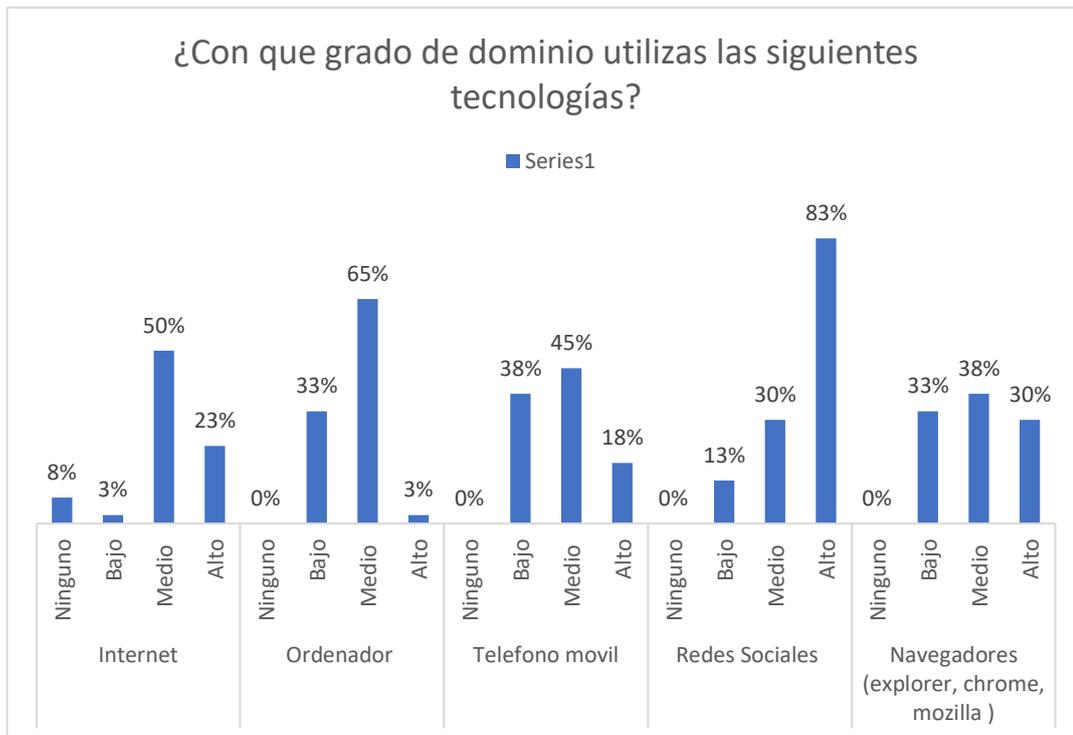


Ilustración 8-3: Grado de dominio de las tecnologías

Fuente: Encuesta Uso de Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

El 8% indica que no tiene ningún dominio sobre el tema del internet, el 3% tiene un nivel bajo de dominio mientras que el 50% tiene un dominio medio siendo el porcentaje más alto y que el 23% tiene el nivel alto de dominio sobre el internet, en el caso del dominio del ordenador en nivel bajo registra el 33% mientras que 65% se encuentra en medio y solo el 3% tiene un alto dominio en el tema del ordenador. Se observa que 38% tienen un dominio bajo en el caso del teléfono móvil, el 45% tiene un dominio medio y que solo el 18% tiene un dominio alto, en las redes sociales se reconoce que el 13% está en dominio bajo, 30% en medio y el 83% en alto siendo así el porcentaje más alto. En la parte del dominio de los navegadores se señala que el 33% se encuentra en nivel bajo, en el nivel medio está el 38% y el nivel más alto de dominio se detecta el 30%.

9.- ¿Cuándo te conectas a Internet, sueles hacerlo acompañado de...?

Tabla 9-3: ¿Cuándo te conectas a Internet, sueles hacerlo acompañado de...?

¿Cuándo te conectas a Internet, sueles hacerlo acompañado de...?	Frecuencia	Porcentaje
Amigos	10	25%
Mis padres	4	10%
Mis Hermanos	1	3%
Profesores	0	0%
Solo	25	63%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

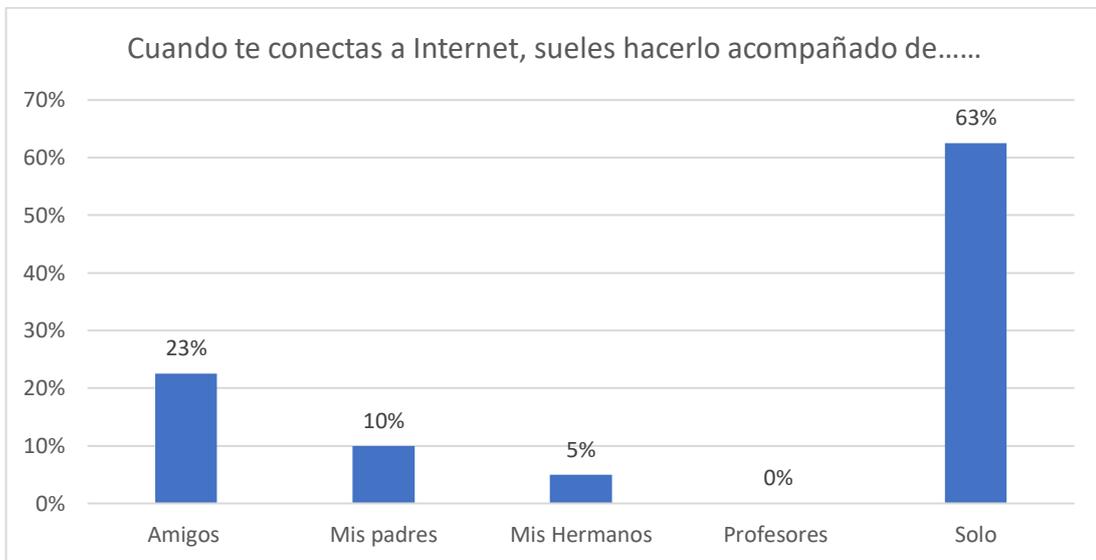


Ilustración 9-3: ¿Cuándo te conectas a Internet, sueles hacerlo acompañado de...?

Fuente: Encuesta Uso de Redes Sociales
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

Los adolescentes mencionaron que suelen conectarse acompañados de amigos un 25%, de los padres un 10% y 3% de hermanos, ninguno adolescentes se conecta en compañía de profesores y 63% de los adolescentes se conectan solo siendo el porcentaje más alto de la población.

10.- ¿Con que frecuencia utilizas internet?

Tabla 10-3: ¿Con que frecuencia utilizas internet?

¿Con qué frecuencia utilizas internet para?.	Cuando	Frecuencia	Porcentaje
Consulta de Noticias, prensa...	Nunca	34	85%
	Diario	1	3%
	Semanal	2	5%
	Mensual	3	8%
Redes Sociales (Facebook, WhatsApp. TV)	Nunca	0	0%
	Diario	38	95%
	Semanal	1	3%
	Mensual	1	3%
Entretenimiento (Juegos, You tube)	Nunca	0	0%
	Diario	33	83%
	Semanal	4	10%
	Mensual	3	8%
Descargar Archivos	Nunca	0	0%
	Diario	26	65%
	Semanal	13	33%
	Mensual	1	3%
Recurso Educativos (Wikipedia, Pagina Web, blog)	Nunca	2	5%
	Diario	29	73%
	Semanal	7	18%
	Mensual	2	5%
Hacer Búsqueda de Contenido Escolares	Nunca	1	3%
	Diario	18	45%
	Semanal	21	53%
	Mensual	0	0%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

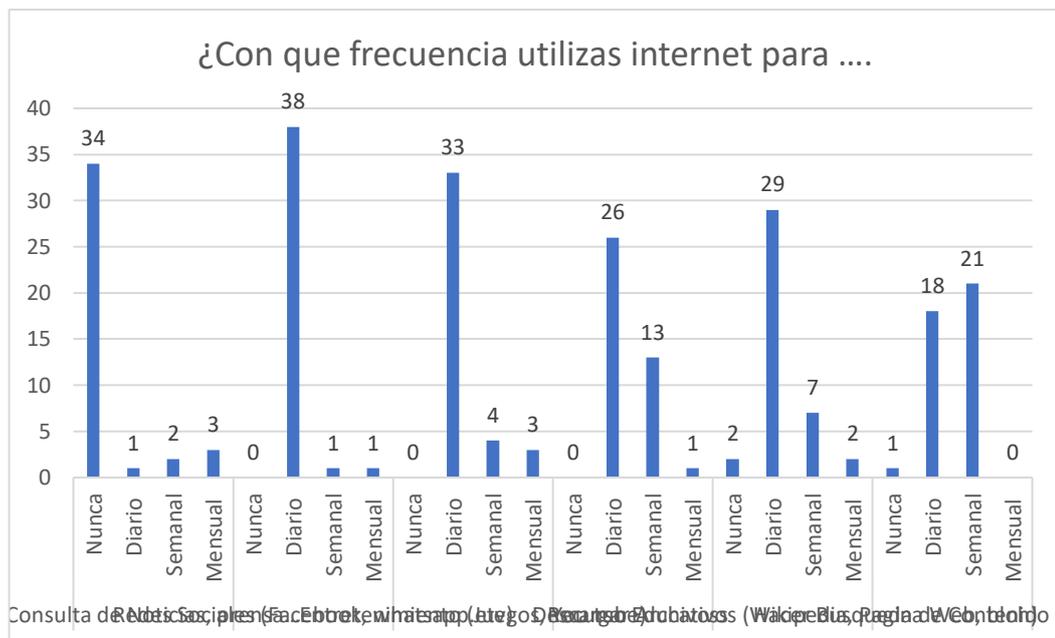


Ilustración 10-3: ¿Con que frecuencia utilizas internet?

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

Se puede reconocer que 34 adolescentes nunca utilizan el internet para consultas de noticias, que 1 adolescente lo utiliza diario, 2 semanal y 3 mensual, de la utilización del internet para las redes sociales 38 adolescentes lo maneja a diario, 1 semanal y 1 mensual, dentro del entretenimiento se puede notar que 33 adolescentes usan diario, 13 semanal y 3 mensual, para la descargas de archivos 26 están dentro de lo diario, 13 semanal y 1 mensual, la utilización del internet para recursos educativos se muestra que 29 adolescentes emplea a diario, 7 semanal y tan solo 2 mensual, en hacer búsqueda de contenido escolares se indica 1 nunca lo utiliza. 18 diario, 21 semanal completando de esta manera el total de la población.

11.- Red social más utilizada

Tabla 11-3: Red social más utilizada

Que redes sociales utilizas, desde cuándo y con qué frecuencia	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Facebook	Si	34	85%
	No	6	15%
Desde Cuando	Menos de un año	12	30%
	De 1 a 5 años	23	58%
	más de 5 años	5	13%
Frecuencia	Nunca	1	3%
	Diario	33	83%
	Semanal	6	15%
	Mensual	0	0%

Fuente: Encuesta Uso de Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

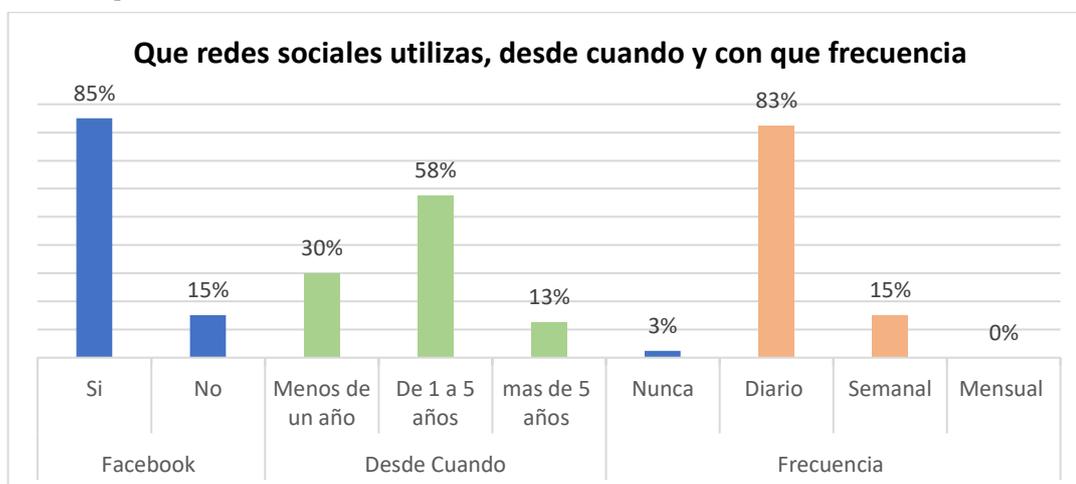


Ilustración 11-3: Red social más utilizada

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

De acuerdo con que redes sociales utiliza se ha mencionado que 85% emplea Facebook y el 15% no, desde menos de un año el 30%, el 58% se observa dentro del 1 a 5 años y de 5 años a más representa el 13% de utilización de esta red social. A hablar de la frecuencia del manejo de la misma se estable que el 83% de los adolescentes lo utiliza diariamente seguido de un 15% que lo utiliza de forma semanal y afirma el 3% que no ha utilizado o creado un perfil en esta red social demostrando así que el uso de esta plataforma representa uno de los mayores porcentajes de utilización de todas las redes sociales dentro de los adolescentes.

12.- De las redes sociales ¿Cuál más te gusta más?

Tabla 12-3: De las redes sociales ¿Cuál más te gusta más?

De las redes sociales ¿Cuál te gusta más?	Frecuencia	Porcentaje
Facebook	13	33%
Instagram	8	20%
WhatsApp	7	18%
Tik tok	12	30%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

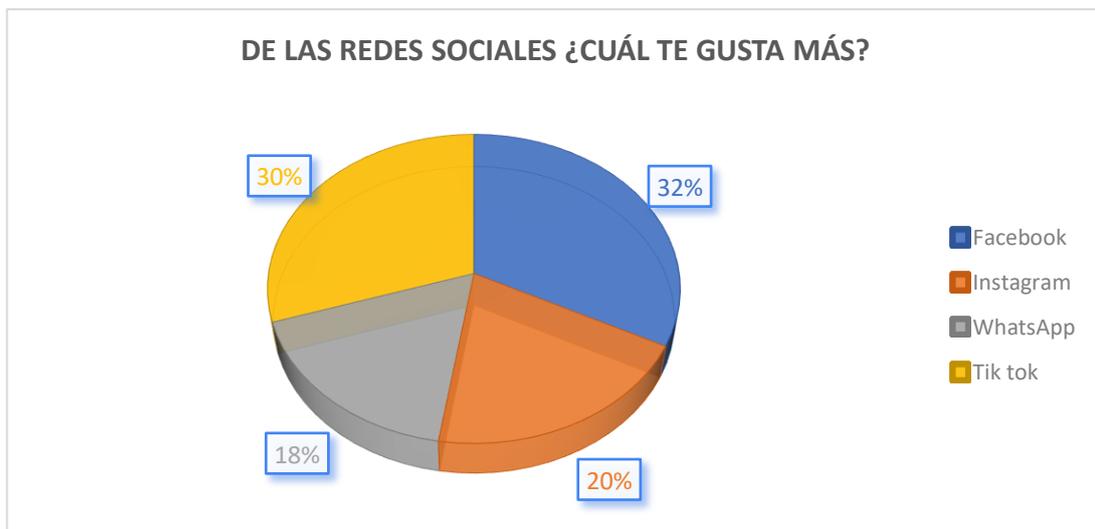


Ilustración 12-3: De las redes sociales ¿Cuál más te gusta más?

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

Del total de los adolescentes encuestados manifiestan que de todas las redes sociales la plataforma Facebook está dentro de las favoritas represando un 32%, la plataforma Instagram representa un 20% estando por debajo de las demandas de los adolescentes, el 18% se representa mediante la plataforma WhatsApp mientras que el 30% está en Tik Tok figurando a la par con Facebook siendo así las dos plataformas con más demanda en los adolescentes

13.- ¿Consultas a alguien a la hora de empezar a usar redes sociales?

Tabla 13-3: ¿Consultas a alguien a la hora de empezar a usar redes sociales?

¿Consultas a alguien a la hora de empezar a usar redes sociales?	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	20%
No	32	80%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

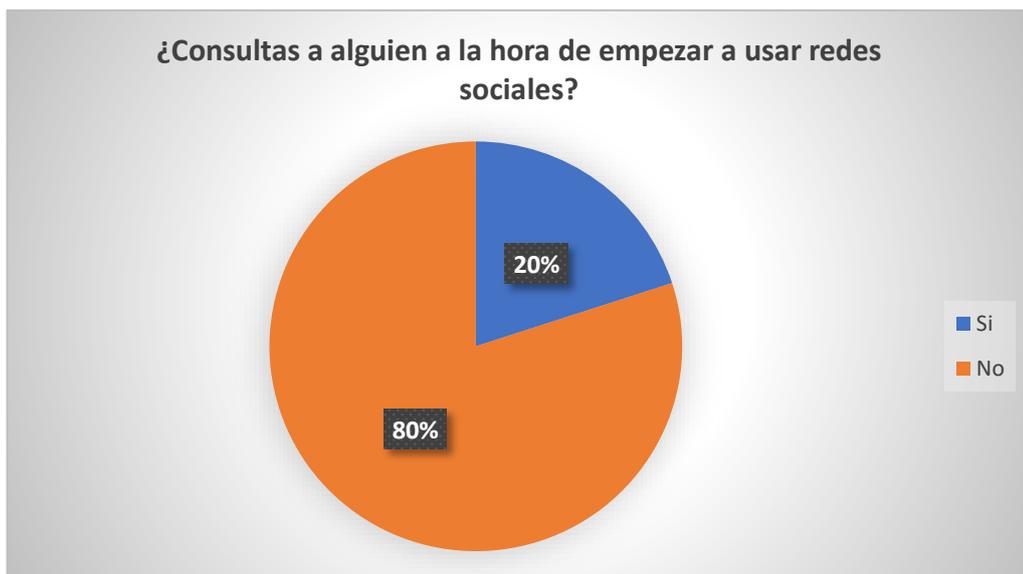


Ilustración 13-3: ¿Consultas a alguien a la hora de empezar a usar redes sociales?

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

Los adolescentes encuestados mencionaron que el 80% de ellos no consultaron a alguien a la hora de empezar a usar redes sociales siendo un porcentaje muy alto mientras que el 20% afirma haber consultado.

14.- ¿Por qué utilizas redes sociales?

Tabla 14-3: ¿Por qué utilizas redes sociales?

¿Por qué utilizas redes sociales?	Frecuencia	Porcentaje
Comunicarme con Mis Amigos	5	13%
Tener más Información de mis amigos	4	10%
Hablar de mi	2	5%
compartir videos y fotografías	12	30%
Hacer anuncio políticos y apoyar a causas	0	0%
hacer mi propia publicidad	1	3%
Encontrar nuevos amigos	6	15%
Utilizar el chat	9	23%
Encontrar antiguos amigos	1	3%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

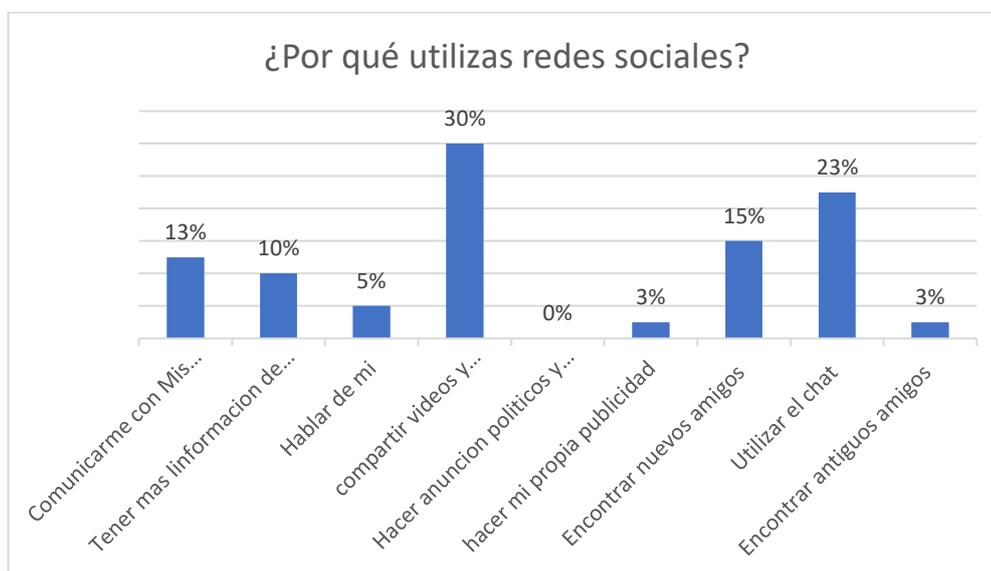


Ilustración 14-3: ¿Por qué utilizas redes sociales?

Fuente: Encuesta Uso de Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

El 13% de los adolescentes encuestados manifestaron utilizan las redes sociales porque las ayuda a comunicarse con los amigos, el 10% para tener más información de amigos, el 5% hablar de sí mismo mientras que 30% mencionaron porque comparten videos y fotografías en sus redes sociales, el 3% indico porque hacen su propia publicidad y para encontrar amigos un 15%, por la utilización del chat y encontrar antiguos amigos el 23% y 3% respetivamente.

15.- ¿Con que frecuencias utilizas las redes?

Tabla 15-3: ¿Con que frecuencias utilizas las redes?

¿Con que frecuencia utilizas las redes para...?	Frecuencia	Porcentaje
Compartir videos	5	13%
Ver videos	4	10%
Subir Fotografías	4	10%
Ver las fotografías de mis amigos	11	28%
Actualizar mi perfil	2	5%
Hacer comentarios sobre los perfiles/fotografías/videos colgados por mis amigos	2	5%
Jugar	6	15%
Encontrar Información sobre la Actualidad, el tiempo y el horóscopo, etc.	0	0%
Unirse a grupos	1	3%
Crear grupos	0	0%
Consultar los perfiles de mis amigos	1	3%
Buscar a mis antiguos amigos	1	3%
Utilizar aplicaciones	2	5%
Otros	1	3%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

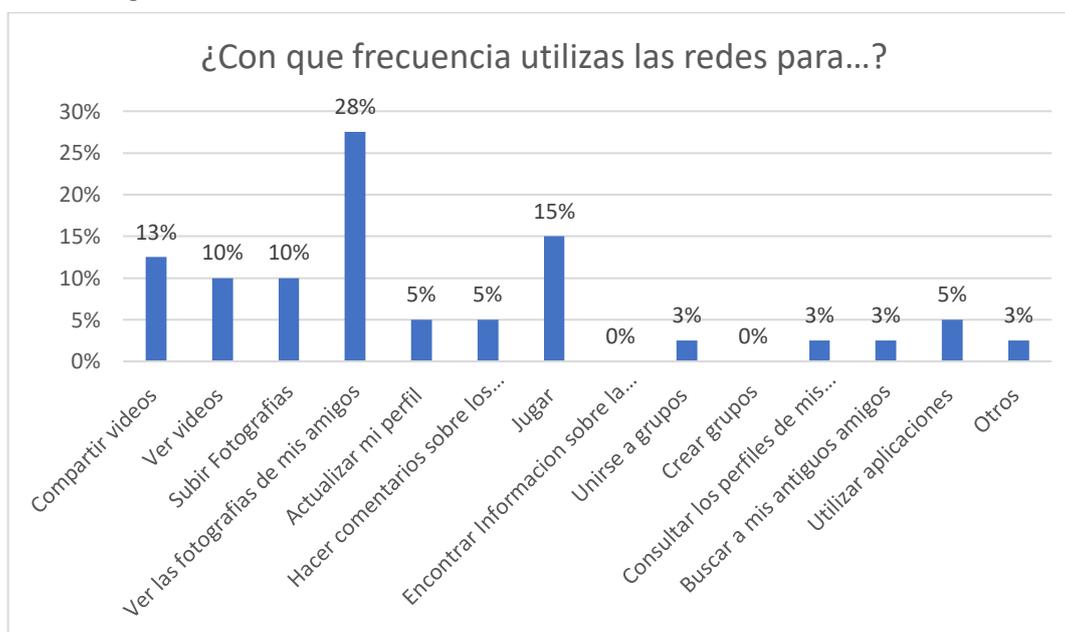


Ilustración 15-3: Con que frecuencias utilizas las redes?

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

Dentro de la frecuencia de la utilización de las redes se registra que 13% y 10% las utilizan para compartir y ver videos respectivamente, el 10% y 28% de los adolescentes las usan para ver fotografías de los amigos y actualizar el perfil respectivamente, el 5% para hacer comentarios y 15% para jugar siendo un desencadenante de la inseguridad emocional de los adolescentes, 3% para unirse a grupos, 3% para consultar perfiles, 3% para buscar a los amigos, 5% para la utilización de aplicaciones y 3% para otros.

16.- ¿Cuánto tiempo pasas conectado?

Tabla 16-3: ¿Cuánto tiempo pasas conectado?

¿Cuánto tiempo pasas conectado?	frecuencia	porcentaje
5-10 minutos	4	10%
10-30 minutos	7	18%
30-60 minutos	13	33%
más de 60 minutos	16	40%
total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.



Ilustración 16-3: ¿Cuánto tiempo pasas conectado?

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

Los adolescentes encuestados mencionaron que pasan conectados de 5 a 10 minutos el 10% siendo un porcentaje bajo, el 17% se conecta de 10 a 30 minutos, 33% se conecta de 30 a 60 minutos diarios, mientras que 40% de los adolescentes se conectan más de 60 minutos.

17.- Importancia del número de amigos agregados

Tabla 17-3: Importancia del número de amigos agregados

¿Es importante para ti el número de amigos que tienes agregados a las redes?	Frecuencia	Porcentaje
Si	19	48%
No	21	53%
total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

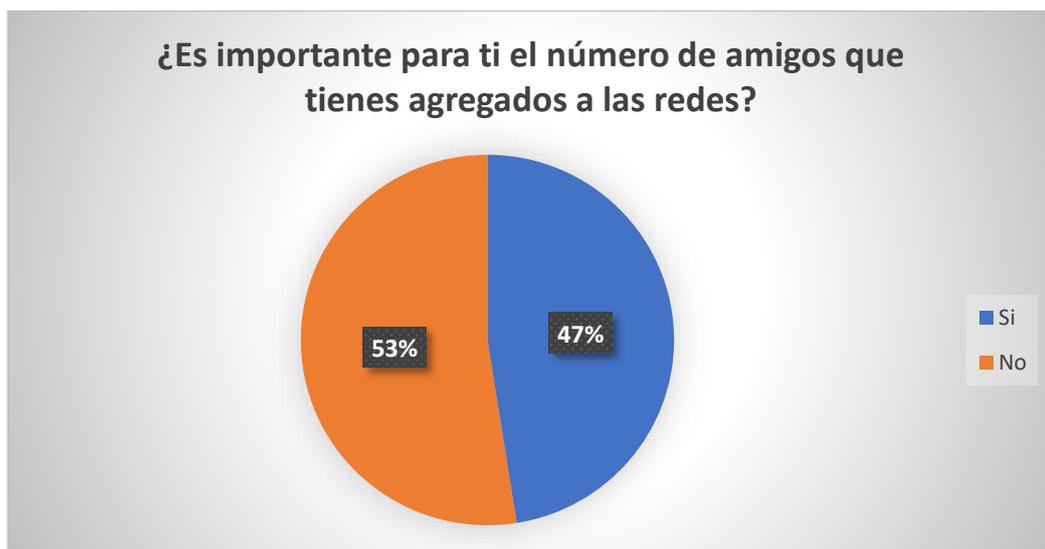


Ilustración 17-3: Importancia del número de amigos agregados

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales.

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

El 53% de los adolescentes encuestados mencionaron que no es importante el número de amigos que tienen agregados a las redes sociales mientras que el 47% registró que si es importante

18.- ¿A quién añades a tus listas de amigos?

Tabla 18-3: ¿A quién añades a tus listas de amigos?

¿A quién añades a tus listas de amigos?	Frecuencia	Porcentaje
Añado a los amigos que conozco en la vida Real	10	25%
Añado a todo el mundo lo conozca o no	9	23%
Añado a los amigos de mis amigos	10	25%
Miembros de mi Familia	7	18%
Otro	4	10%
total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

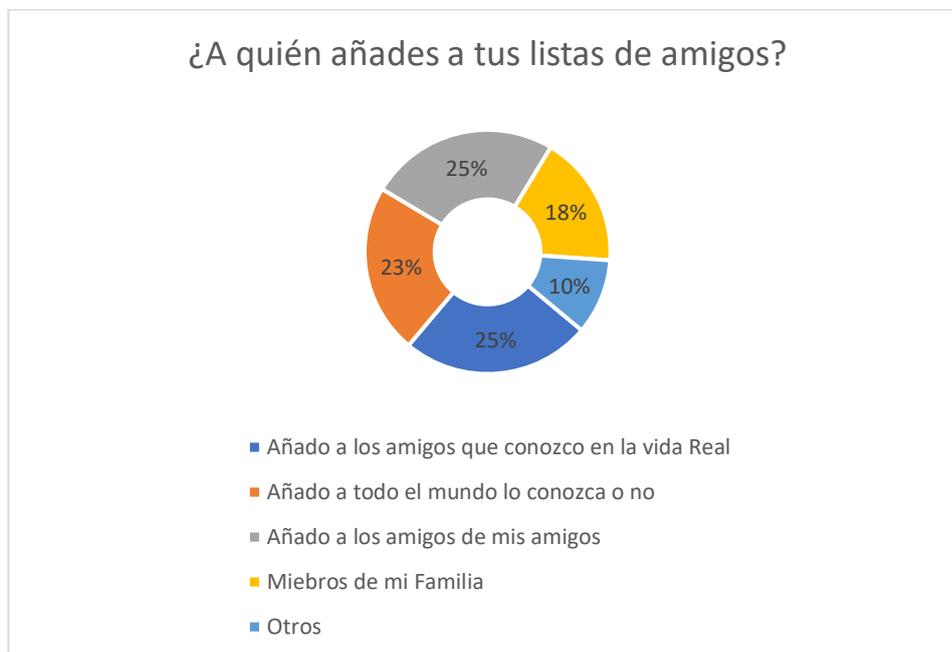


Ilustración 18-3: ¿A quién añades a tus listas de amigos?

Fuente: Encuestas Uso de las Redes Sociales.

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

Se registra que el 25% de los adolescentes añaden a sus listas de amigos a lo que conocen en la vida real, el 23% añade a todo el mundo lo conozco o no, 25% añade a amigos de los amigos, el 18% añade a familia y solo el 10% añade a otros.

19.- ¿Quién puede consultar tu perfil?

Tabla 19-3: ¿Quién puede consultar tu perfil?

¿Quién puede consultar tu perfil?	frecuencia	porcentaje
Solamente tus amigos	11	28%
Tus amigos y los amigos de estos	15	38%
Todo el mundo	4	10%
Solamente a quien doy permiso	9	23%
No lo Recuerdo	1	3%
total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

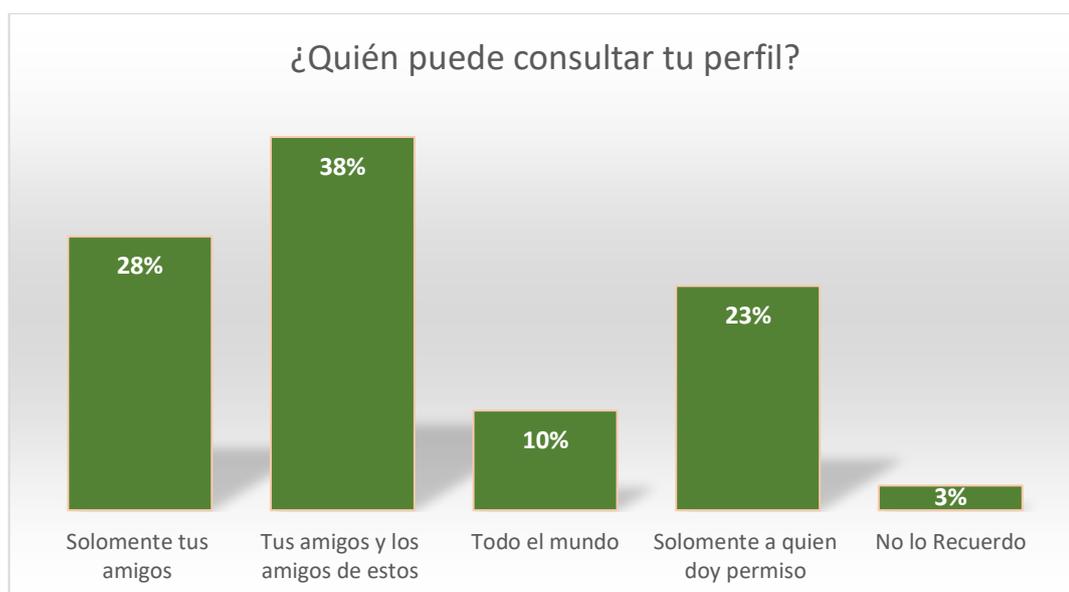


Ilustración 19-3: ¿Quién puede consultar tu perfil?

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Elaborado por: Erika Villacrés.

Análisis e Interpretación

En cuestión de que quien puede consultar tu perfil se muestra que el 28% de los adolescentes utilizan la seguridad de solamente tus amigos, el porcentaje más alto es del 38% de tus amigos y los amigos de estos, y el 10% todo el mundo, en solamente a quien doy permiso está el 23%, siendo el porcentaje más bajo con el 3% de no lo recuerdo.

20.- Precauciones básicas de seguridad de las redes sociales

Tabla 20-3: Precauciones básicas de seguridad de las redes sociales

¿Conoces las precauciones básicas de seguridad en las redes sociales?	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	40%
No	24	60%
total	40	100%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

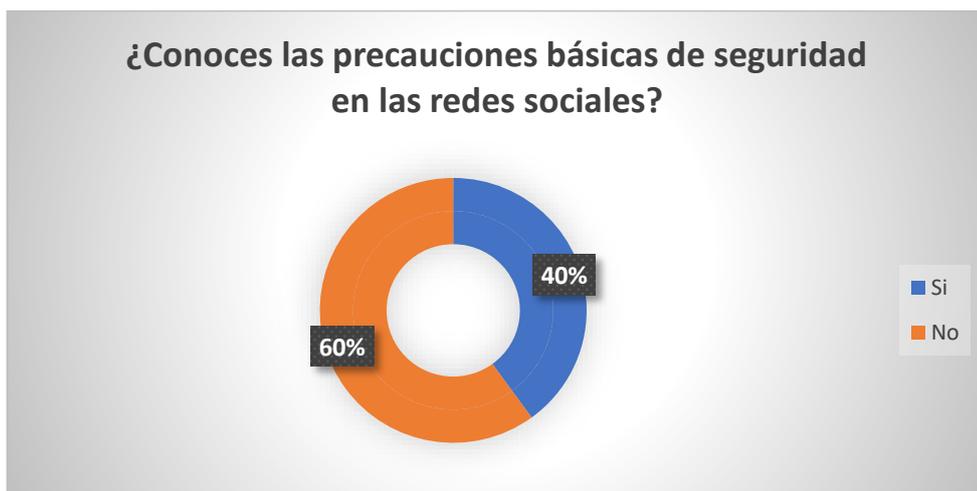


Ilustración 20-3: Precauciones básicas de seguridad de las redes sociales

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

El 60% de los adolescentes encuestados mencionaron que si conoces las precauciones básicas de seguridad en las redes sociales mientras que el 40% que no conoce.

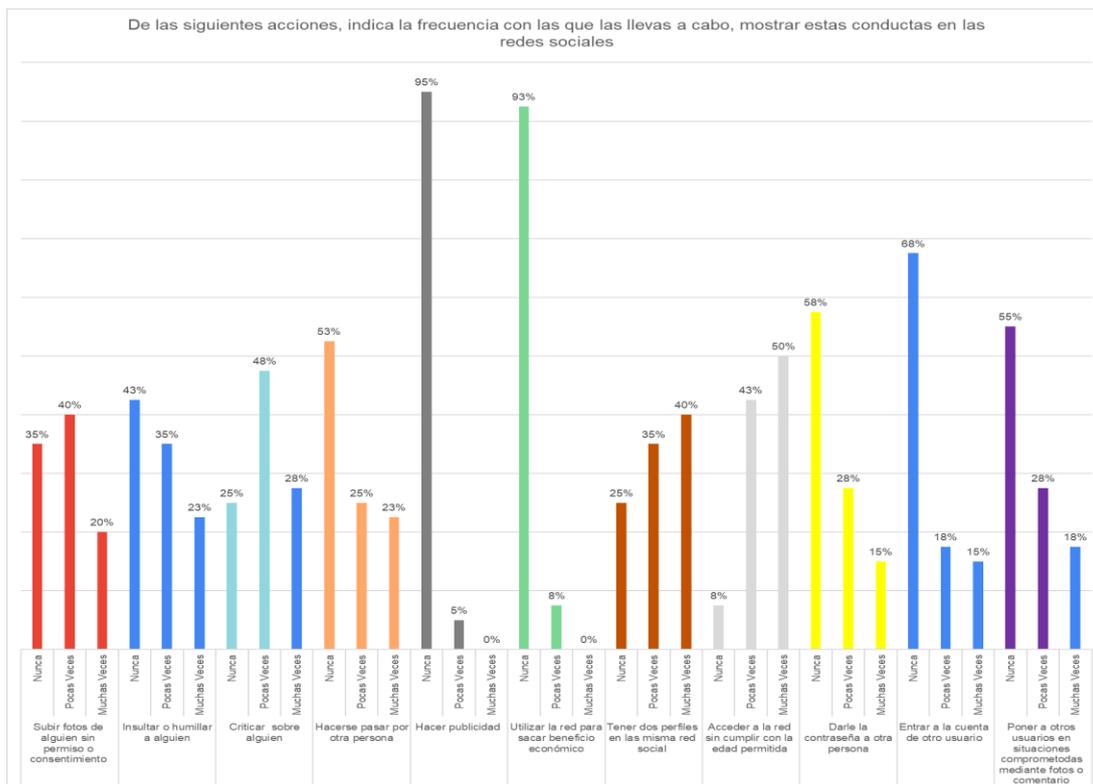
21.- Conductas en las redes sociales

Tabla 21-3: Conductas en las redes sociales

De las siguientes acciones, indica la frecuencia con las que las llevas a cabo, mostrar estas conductas en las redes sociales	Cuando	Frecuencia	Porcentaje
Subir fotos de alguien sin permiso o consentimiento	Nunca	14	35%
	Pocas Veces	16	40%
	Muchas Veces	8	20%
Insultar o humillar a alguien	Nunca	17	43%
	Pocas Veces	14	35%
	Muchas Veces	9	23%
Criticar sobre alguien	Nunca	10	25%
	Pocas Veces	19	48%
	Muchas Veces	11	28%
Hacerse pasar por otra persona	Nunca	21	53%
	Pocas Veces	10	25%
	Muchas Veces	9	23%
Hacer publicidad	Nunca	38	95%
	Pocas Veces	2	5%
	Muchas Veces	0	0%
Utilizar la red para sacar beneficio económico	Nunca	37	93%
	Pocas Veces	3	8%
	Muchas Veces	0	0%
Tener dos perfiles en las misma red social	Nunca	10	25%
	Pocas Veces	14	35%
	Muchas Veces	16	40%
Acceder a la red sin cumplir con la edad permitida	Nunca	3	8%
	Pocas Veces	17	43%
	Muchas Veces	20	50%
Darle la contraseña a otra persona	Nunca	23	58%
	Pocas Veces	11	28%
	Muchas Veces	6	15%
Entrar a la cuenta de otro usuario	Nunca	27	68%
	Pocas Veces	7	18%
	Muchas Veces	6	15%
Poner a otros usuarios en situaciones comprometedoras mediante fotos o comentario	Nunca	22	55%
	Pocas Veces	11	28%
	Muchas Veces	7	18%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.



Fuente: Encuesta uso de las redes sociales

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis e Interpretación

Dentro de la encuesta aplicado a los adolescentes se encuentra la frecuencia con la que se lleva a cabo mostrar conductas en las diferentes redes sociales dentro de las cuales el subir fotos sin permiso o consentimiento está representado por el 20% de personas que lo realizan muchas veces, seguido de un 40% que lo realiza en muy pocas ocasiones y el óptimo porcentaje que se adecuado se viene a representar con un 35%.

De otra forma se puede entender que insultar o humillar a alguien el 35% y 23% son personas que practican estas conductas, el criticar alguna persona se convierte en 48% y 28% de la población que está practicando estas conductas dentro de las redes sociales generando así un espacio inseguro. De tal forma se evidencia que estas conductas como: hacerse pasar por otras personas, utilizar la red para sacar beneficio económico, tener dos perfiles en la mismas red social, acceder a la red sin cumplir con el edad permitida, darle la contraseña a otra persona, entrar a la cuenta de otro usuario y poner en situación comprometedoras mediante fotos y comentarios, se encuentra representando los porcentajes más altos de practica de estas conductas dentro de los adolescentes, situación que genera un problema tanto social, como mental, y que se debe abordar mediante la implementación de acciones que beneficien la salud de los adolescentes.

CAPÍTULO IV

DISEÑO DE LA PROPUESTA

Datos informativos

Título de la propuesta: Propuesta de talleres educomunicacionales sobre la utilización adecuada de las redes sociales y la promoción de la salud mental en los adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez

Participantes: Adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez

Responsable del diseño: Erika Nataly Villacrés Saquicaray

Responsables de la ejecución: Erika Nataly Villacrés Saquicaray

Periodo: abril 2022- septiembre 2022

Justificación

La adolescencia es una etapa vulnerable con una serie de cambios que afectan tanto emocional como mentalmente es su desarrollo y empieza el descubriendo de sí mismo y de su entorno.

La salud mental hoy en día es una parte fundamental del ser humano y más al hablar de los adolescentes, donde cambia la manera de relacionarse con el mundo y más que en la actualidad con la implementación de las nuevas tecnologías.

Según datos del informe Ecuador Estado Digital; Facebook, Instagram, TikTok y Twitter son las más populares en Ecuador, siendo Facebook la red social más visitada en navegadores web.

El estudio reporta que un adolescentes pasa en promedio 18,50 minutos por día en Facebook y revisa 8,83 páginas por visita. (Alvino, 2021)

Las redes sociales y los adolescentes están muy relacionados ya que pasan gran tiempo conectados contribuyendo a la distracción, alteraciones en el sueño, a trastornos mentales como son la ansiedad y la depresión, así como también a presentarse factores de riesgo como el cyberbullying, grooming, sexting poniendo en juego su salud mental.

Por ello es importante fortalecer conocimientos y prácticas en los adolescentes sobre la utilización adecuada de las redes sociales y la promoción salud mental mediante talleres educomunicacionales.

Objetivos

General

Ejecutar talleres educomunicacionales sobre la utilización adecuada de las redes sociales y la promoción de la salud mental en los adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez.

Específicos

- Elaborar talleres educomunicacionales sobre la utilización adecuada de las redes sociales y promoción de la salud mental.
- Diseñar material educativo sobre la utilización adecuada de las redes sociales y salud mental.
- Comparar conocimientos y prácticas iniciales con los obtenidos.

Meta

A octubre 2022 lograr un incremento del 60% en el nivel de conocimientos y prácticas sobre la utilización adecuada de las redes sociales y la promoción de la salud mental en los adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez.

Metodología

Ubicación y temporalización

La Unidad Educativa Simón Rodríguez se encuentra ubicada en la parroquia Licán de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo.

Población beneficiada

Este grupo de estudio estuvo constituido de 40 adolescentes entre hombres y mujeres.

Métodos y técnicas

Métodos

- Activo participativo
- Lúdico

Técnicas

- Lluvia de ideas
- Dinámicas de ambientación
- Talleres educomunicacionales
- Audio y Video

Recursos Humanos

- Adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez.
- Docentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez.
- Educadora para la salud.

Materiales

- Cartulinas
- Marcadores
- Esferos
- Hojas
- Capetas
- Sillas
- Mesas
- Talleres educomunicacionales

Tecnológicos

- Computadora
- Proyector

Económicos

- Transporte

Plan de acción

Tabla 1-4: Plan de acción

ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	RESULTADOS ESPERADOS
Aplicación de la encuesta a los adolescentes	Materiales Transporte Formato de encuesta Materiales de oficina Humanos Adolescentes Docentes Educadora para la salud	Educadora para la salud Erika Villacrés	Información para realizar los planes de clase y conocer al grupo de estudio
Taller N.º 1 Salud mental <ul style="list-style-type: none"> Higiene de la salud mental Promoción y Cuidados de la salud mental 	Materiales Transporte Hojas Esferos Marcadores Materiales de oficina Humanos Adolescentes Docentes Educadora para la salud	Educadora para la salud Erika Villacrés	Adolescentes que asistan al taller expongan su punto de vista y conocimientos y ponga en práctica lo aprendido.
Taller N.º 2 Desarrollo de hábitos sociales y emocionales.	Materiales Computadora flash hojas Humanos adolescentes docentes Educadora para la salud	Educadora para la salud Erika Villacrés	Adolescentes que asistan al taller expongan su punto de vista y conocimientos y ponga en práctica lo aprendido.
Taller N.º 3 Factores que afectan a la salud mental <ul style="list-style-type: none"> Uso excesivo de las redes sociales 	Materiales Hojas Esferos Transporte Computadora Humanos Adolescentes Docentes Educadora para la salud	Educadora para la salud Erika Villacrés	Adolescentes que asistan al taller expongan su punto de vista y conocimientos y ponga en práctica lo aprendido.
Taller N.º 4 Entornos y redes sociales favorables	Materiales Hojas Esferos Transportes Marcadores Flash Humanos Adolescentes Docentes Educadora para la salud	Educadora para la salud Erika Villacrés	Adolescentes que asistan al taller expongan su punto de vista y conocimientos y ponga en práctica lo aprendido.
Taller N.º 5 Influencia de las redes sociales en la salud mental.	Materiales Hojas Esferos Transporte Marcadores Humanos Adolescentes Docentes Educadora para la salud	Educadora para la salud Erika Villacrés	Adolescentes que asistan al taller expongan su punto de vista y conocimientos y ponga en práctica lo aprendido.

<p>Taller N.º 6 Precauciones que se debe conocer al tener una red social.</p>	<p>Materiales Transporte Hojas Esferos Sillas Masas Humanos Adolescentes Docentes Educatadora para la salud</p>	<p>Educatadora para la salud Erika Villacrés</p>	<p>Adolescentes que asistan al taller expongan su punto de vista y conocimientos y ponga en práctica lo aprendido.</p>
<p>Taller N.º 7 Utilización adecuada de las redes sociales.</p>	<p>Materiales Transporte Hojas Esferos Mesas Sillas Humanos Adolescentes Docentes Educatadora para la salud</p>	<p>Educatadora para la salud Erika Villacrés</p>	<p>Adolescentes que asistan al taller expongan su punto de vista y conocimientos y ponga en práctica lo aprendido.</p>
<p>Taller N.º 8 Factores Protectores • Utilización del tiempo libre</p>	<p>Materiales Hojas Esferos Masas Sillas Humanos Adolescentes Docentes Educatadora para la salud</p>	<p>Educatadora para la salud Erika Villacrés</p>	<p>Adolescentes que asistan al taller expongan su punto de vista y conocimientos y ponga en práctica lo aprendido.</p>
<p>• Aplicación de la encuesta y finalización de las intervenciones</p>	<p>Materiales Esferos Hojas Sillas Mesas Carteles Humanos Adolescentes Docentes Educatadora para la salud</p>	<p>Educatadora para la salud Erika Villacrés</p>	<p>Agradecimiento y despedida a los adolescentes que asistan. Obtención de la información después de las intervenciones.</p>

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

TALLER N° 1

Tema: Salud Mental.

Objetivo: Promover la salud mental en los adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez.

Población beneficiaria: Adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez.

Responsable: Erika Nataly Villacrés Saquicaray.

Metodología: Activo participativo, lúdica, taller educomunicativo, lluvia de ideas.

Tiempo: 45 min.

Tabla 2-4: Taller N° 1

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS		
			HUMANOS	MATERIALES	ECONÓMICOS
Presentación de la educadora	Salud de bienvenida a los y las adolescentes, dando a conocer las indicaciones correspondientes para el transcurso de la actividad.	2 min	Educadora Adolescentes	<ul style="list-style-type: none">• Diapositivas• Computadora• Pantalla• Flash• Proyector• Cámara• Esferos• Hojas• Mesas• Sillas• Papelotes	<ul style="list-style-type: none">• Transporte
Dinámica de ambientación	Se iniciará con una dinámica rompehielos “El mesero”	3 min	Educadora		
Construcción	Se iniciará con una lluvia de ideas como el tema a tratar	5 min	Educadora		
Presentación de tema	Salud mental <ul style="list-style-type: none">• Higiene de la salud mental• Promoción y Cuidados de la salud mental	30 min	Educadora		
Evaluación	Preguntas y respuesta sobre el tema tratado	5 min	Educadora		

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

TALLER N° 2

Tema: Desarrollo de hábitos sociales y emocionales.

Objetivo: Desarrollar de hábitos sociales y emocionales.

Población beneficiaria: Adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez.

Responsable: Erika Nataly Villacrés Saquicaray.

Metodología: Activo participativo, lúdica, taller educomunicativo, lluvia de ideas.

Tiempo:45 min.

Tabla 3-4: Taller N° 2

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS		
			HUMANOS	MATERIALES	ECONÓMICOS
Saludo y bienvenida	Indicaciones correspondientes	2 min	Educadora Adolescentes	<ul style="list-style-type: none">• Diapositivas• Computadora	<ul style="list-style-type: none">• Transporte
Dinámica de ambientación.	Se iniciará con una dinámica rompehielos la que permitirá un ambiente de confianza "El globo"	3 min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Pantalla• Flash• Proyector• Cámara• Esferos• Hojas• Mesas	
Construcción	Lluvia de ideas	5min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Sillas• Papelotes	
Desarrollo del tema	Desarrollo de hábitos sociales y emocionales.	30min	Educadora		
Evaluación	Preguntas y respuestas del tema tratado	5min	Educadora		

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

TALLER N° 3

Tema: Factores que afectan a la salud mental.

Objetivo: Reconocer factores que afectan a la salud mental.

Población beneficiaria: Adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez.

Responsable: Erika Nataly Villacrés Saquicaray.

Metodología: Activo participativo, lúdica, taller educomunicativo, lluvia de ideas.

Tiempo:45 min.

Tabla 4-4: Taller N° 3

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS		
			HUMANOS	MATERIALES	ECONÓMICOS
Saludo y bienvenida	Indicaciones correspondientes	2 min	Educadora Adolescentes	<ul style="list-style-type: none">• Diapositivas• Computadora	<ul style="list-style-type: none">• Transporte
Dinámica de ambientación.	Se iniciará con una dinámica rompehielos la que permitirá un ambiente de confianza	3 min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Pantalla• Flash• Proyector• Cámara• Esferos• Hojas• Mesas• Sillas• Papelotes	
Construcción	Lluvia de ideas	5min	Educadora		
Desarrollo del tema	Factores que afectan a la salud mental	30min	Educadora		
Evaluación	Preguntas y respuestas del tema tratado	5min	Educadora		

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

TALLER N° 4

Tema: Entornos y redes sociales favorables.

Objetivo: Promover entorno y redes sociales favorables.

Población beneficiaria: Adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez.

Responsable: Erika Nataly Villacrés Saquicaray.

Metodología: Activo participativo, lúdica, taller educomunicativo, lluvia de ideas.

Tiempo: 45 min.

Tabla 5-4: Taller N° 4

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS		
			HUMANOS	MATERIALES	ECONÓMICOS
Saludo y bienvenida	Indicaciones correspondientes	2 min	Educadora Adolescentes	<ul style="list-style-type: none">• Diapositivas• Computadora	<ul style="list-style-type: none">• Transporte
Dinámica de ambientación.	Se iniciará con una dinámica rompehielos la que permitirá un ambiente de confianza	3 min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Pantalla• Flash• Proyector• Cámara• Esferos• Hojas• Mesas	
Construcción	Lluvia de ideas	5min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Sillas	
Desarrollo del tema	Entornos y redes sociales favorables	30min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes	
Evaluación	Preguntas y respuestas del tema tratado	5min	Educadora		

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

TALLER N° 5

Tema: Influencia de las redes sociales en la salud mental

Objetivo: Identificar como influyen las redes sociales en la salud mental

Población beneficiaria: Adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez.

Responsable: Erika Nataly Villacrés Saquicaray.

Metodología: Activo participativo, lúdica, taller educomunicativo, lluvia de ideas.

Tiempo:45min.

Tabla 6-4: Taller N° 5

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS		
			HUMANOS	MATERIALES	ECONÓMICOS
Saludo y bienvenida	Indicaciones correspondientes	2 min	Educadora Adolescentes	<ul style="list-style-type: none">• Diapositivas• Computadora	<ul style="list-style-type: none">• Transporte
Dinámica de ambientación.	Se iniciará con una dinámica rompehielos la que permitirá un ambiente de confianza	3 min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Pantalla• Flash• Proyector• Cámara• Esferos• Hojas	
Construcción	Lluvia de ideas	5min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Mesas	
Desarrollo del tema	Influencia de las redes sociales en la salud mental	30min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Sillas• Papelotes	
Evaluación	Preguntas y respuestas del tema tratado	5min	Educadora		

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

TALLER N° 6

Tema: Precauciones que se debe conocer al crearse una red social.

Objetivo: Enumerar las precauciones que se debe conocer al tener una red social.

Población beneficiaria: Adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez.

Responsable: Erika Nataly Villacrés Saquicaray.

Metodología: Activo participativo, lúdica, taller educomunicativo, lluvia de ideas.

Tiempo:45 min.

Tabla 7-4: Taller N° 6

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS		
			HUMANOS	MATERIALES	ECONÓMICOS
Saludo y bienvenida	Indicaciones correspondientes	2 min	Educadora Adolescentes	<ul style="list-style-type: none">• Diapositivas• Computadora	<ul style="list-style-type: none">• Transporte
Dinámica de ambientación.	Se iniciará con una dinámica rompehielos la que permitirá un ambiente de confianza	3 min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Pantalla• Flash• Proyector• Cámara• Esferos• Hojas	
Construcción	Lluvia de ideas	5min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Mesas	
Desarrollo del tema	Precauciones que se debe conocer al tener una red social.	30min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Sillas• Papelotes	
Evaluación	Preguntas y respuestas del tema tratado	5min	Educadora		

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

TALLER N° 7

Tema: Utilización adecuada de las redes sociales.

Objetivo: Utilización correcta las redes sociales.

Población beneficiaria: Adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez.

Responsable: Erika Nataly Villacrés Saquicaray.

Metodología: Activo participativo, lúdica, taller educomunicativo, lluvia de ideas.

Tiempo:45 min.

Tabla 8-4: Taller N° 7

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS		
			HUMANOS	MATERIALES	ECONÓMICOS
Saludo y bienvenida	Indicaciones correspondientes	2 min	Educadora Adolescentes	<ul style="list-style-type: none">• Diapositivas• Computadora	<ul style="list-style-type: none">• Transporte
Dinámica de ambientación.	Se iniciará con una dinámica rompehielos la que permitirá un ambiente de confianza	3 min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Pantalla• Flash• Proyector• Cámara• Esferos• Hojas	
Construcción	Lluvia de ideas	5min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Mesas	
Desarrollo del tema	Utilización adecuada de las redes sociales.	30min	Educadora	<ul style="list-style-type: none">• Sillas• Papelotes	
Evaluación	Preguntas y respuestas del tema tratado	5min	Educadora		

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

TALLER N° 8

Tema: Factores Protectores.

Objetivo: Identificar los factores protectores.

Población beneficiaria: Adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez.

Responsable: Erika Nataly Villacrés Saquicaray.

Metodología: Activo participativo, lúdica, taller educomunicativo, lluvia de ideas.

Tiempo: 45 min.

Tabla 9-4: Taller N° 8

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS		
			HUMANOS	MATERIALES	ECONÓMICOS
Saludo y bienvenida	Indicaciones correspondientes	2 min	Educadora Adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Computadora 	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte
Dinámica de ambientación.	Se iniciará con una dinámica rompehielos la que permitirá un ambiente de confianza	3 min	Educadora	<ul style="list-style-type: none"> • Pantalla • Flash • Proyector • Cámara • Esferos • Hojas 	
Construcción	Lluvia de ideas	5min	Educadora	<ul style="list-style-type: none"> • Mesas • Sillas • Papelotes 	
Desarrollo del tema	Factores Protectores <ul style="list-style-type: none"> • Utilización del tiempo libre 	30min	Educadora		
Evaluación	Preguntas y respuestas del tema tratado	5min	Educadora		
Clausura del Programa Educativo	Aplicación de la encuesta y finalización de las intervenciones	15min	Educadora	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta • Refrigerios 	

Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Diseño de Material Educativo

Se implementó el siguiente material educativo, con el objetivo de otorgar conocimiento y prácticas para que puedan comprender y aplicar el uso adecuado de las nuevas tecnologías, a través de utilización de lenguaje no técnico y familiar, tomando en cuenta los siguientes métodos

Métodos Directos

- Talleres Educativos: Con el objetivo de abarcar a toda la población de estudio.
- Dinámicas: Se realizó varias dinámicas como "El Globo"
- Métodos Indirectos: Presentaciones de audio y video

Implementación de los planes de capacitación

La planificación y ejecución se coordinó con los adolescentes de las Unidad Educativa Simón Rodríguez, mediante:

Identificación

Identificar y ordenar los temas a tratar de acuerdo a las necesidades del grupo de estudio.

Temas identificados

1. Salud Mental
 - Higiene de la salud mental
 - Promoción y cuidados de la salud
2. Desarrollo de hábitos sociales y emocionales
3. Factores que afectan la salud mental
4. Entornos y redes sociales favorables
5. Influencia de las redes sociales en la salud mental
6. Precauciones que se debe conocer al tener una red social
7. Factores protectores
8. Utilización del tiempo libre

Ejecución

En las intervenciones se empleó: carteles, diapositivas, videos, imágenes

Recursos humanos

Adolescentes de 13 y 14 años

Educadora para la salud

Temporalidad

El proceso de aprendizaje se ejecutó bajo el cronograma siguiente:

- Tema 1: Salud Mental
Grupo Estudio: 5/09/22 9:00 am a 9:45 am
- Tema 2: Desarrollo de hábitos sociales y emocionales
Grupo Estudio: 06/09/22 9:00 am a 9:45 am
- Tema 3: Factores que afectan a la salud mental
Grupo Estudio: 07/09/22 9:00 am a 9:45 am
- Tema 4: Entornos y redes sociales favorables
Grupo Estudio: 08/09/22 9:00 am a 9:45 am
- Tema 5: Influencia de las redes sociales en la salud mental
Grupo Estudio: 09/09/22 9:00 am a 9:45 am
- Tema 6: Precauciones que se debe conocer al tener una red social
Grupo Estudio: 12/09/22 9:00 am a 9:45 am
- Tema 7: Utilización adecuada de las redes sociales
Grupo Estudio: 13/09/22 9:00 am a 9:45 am
- Tema 8: Factores Protectores
Grupo Estudio: 14/09/22 9:00 am a 9:45 am

Evaluación del programa educativo

Finalmente se evaluó la efectividad del programa educativo mediante el post test el cual se aplicó a todos los adolescentes de estudio posterior a culminar con los temas identificados, esta evaluación que se realizó fue de suma importancia ya que ayudo a analizar un antes y un después como mejoro las conocimientos y prácticas de la utilización adecuada de las redes sociales.

Análisis e Interpretación de la Aplicación del pre y post test en los Adolescentes de la Unidad Educativa Simón Rodríguez

Tabla de Comparación: Resultados obtenidos.

Tabla 10-4: Tabla de Comparación: Resultados obtenidos.

PREGUNTAS	Categorías	Temporalidad	ANTES DE LA APLICACIÓN DEL TEST		DESPUES DE LA APLICACIÓN DEL TEST	
			Respuestas	Porcentaje	Respuestas	Porcentaje
¿Con que frecuencia utilizas las siguientes tecnologías?	Internet, ordenador, teléfono móvil, redes sociales, correo electrónico y navegadores	Nunca	1	3%	1	3%
		Diario	24	60%	9	22%
		Semanal	12	30%	25	62%/
		Mensual	3	8%	5	12%
¿Con que frecuencia utilizas internet ?.	Consulta de Noticias, prensa... Redes Sociales (Facebook, whatsapp. Etc.) Entretenimiento (Juegos, You tube) Descargar Archivos Recurso Educativos (Wikipedia, Pagina Web, blog) Hacer Búsqueda de Contenido Escolares	Nunca	7	18%	9	23%
		Diario	17	43%	10	25%
		Semanal	6	15%	12	30%
		Mensual	10	25%	9	23%

Que redes sociales utilizas y con qué frecuencia	Facebook	Nunca	1	3%	1	3%
		Diario	33	83%	18	45%
		Semanal	6	15%	14	35%
		Mensual	0	0%	7	17%
Motivos por los cuales utilizas redes sociales	Compartir videos Ver videos Subir Fotografías Ver las fotografías de mis amigos Actualizar mi perfil Hacer comentarios sobre los perfiles/fotografías/videos colgados por mis amigos Jugar Encontrar Información sobre la Actualidad el tiempo y el horóscopo, etc. Unirse a grupos Crear grupos Consultar los perfiles de mis amigos Buscar a mis antiguos	Nunca	0	0%	0	0%
		Pocas veces	4	10%	2	5%
		A veces	7	18%	5	13%
		Bastante	23	58%	20	50%
		Muy a menudo	6	15%	13	33%

	amigos Utilizar aplicaciones Otros				
Cuanto tiempo pasas conectado?	5-10 minutos	4	10%	8	20%
	10-30 minutos	7	18%	12	30%
	30-60 minutos	13	33%	15	37%
	más de 60 minutos	16	40%	5	13%
¿A quién añades a tus listas de amigos?	Añado a los amigos que conozco en la vida Real .Añado a todo el mundo lo conozca o no	10	25%	18	45%
	.Añado a los amigos de mis amigos, Miembros de mi Familia, Otro	9	23%	5	13%
		10	25%	4	10%
		7	18%	12	30%
		4	10%	1	3%
¿Quién puede consultar tu perfil?	Solamente tus amigos	11	28%	20	50%
	Tus amigos y los amigos de estos	15	38%	9	23%
	Todo el mundo	4	10%	1	3%
	Solamente a quien doy permiso	9	23%	10	25%
	No lo Recuerdo	1	3%	0	0%
¿Conoces las precauciones básicas de seguridad de las redes sociales?	Si	16	40%	39	98%
	No	24	60%	1	3%
¿Cuándo te conectas a Internet, sueles hacerlo?	Solo	25	63%	7	18%
	Acompañado	15	38%	33	82%

Fuente: Encuesta Uso de las Redes Sociales
Realizado por: Villacrés, Erika, 2023.

Análisis y Discusión

Se pudo evidenciar que el 60% utilizaba las tecnologías como el internet, ordenador, teléfono móvil, redes sociales, correo electrónico y navegadores diariamente posterior a la aplicación de los talleres educacionales se logró observar una disminución y se registra que un 38% de adolescentes ya no lo hacen debido a las prácticas adoptas y al percatarse que las tecnologías en especial las redes sociales son de gran ayuda si se las utiliza de la manera y tiempo adecuado

Los adolescentes utilizaban el internet a diario para consultas de noticias, redes sociales, entretenimiento, descarga de archivos, recursos educativos el 43% luego de comprender temas como higiene de la salud mental se redujo a un 25% motivándoles a utilizar el internet más con el fin académico precautelando su salud mental.

Por medio de los adolescentes encuestado se logró reconocer que la red social más utiliza entre ellos es Facebook con el 83% luego de asistir a los talleres se redujo a un 45% debido a que se tocaron temas como es la utilización de las redes sociales, salud mental que permitió que los adolescentes tomen conciencia de los riesgos que conlleva el uso excesivo de esta tecnología sin tener las medidas necesarias.

Se notó que el 40% de los adolescentes se conectaban más de 60 minuto al día sin saber que eso afectaba su salud mental potencializando la explosión a sufrir trastornos como la ansiedad y depresión, posterior a la aplicación de los talleres se redujo a un 13% que tomo conciencia del tiempo dedicado a las redes sociales no era de provecho para su salud lo que optaron por conectar el menor tiempo posible.

El 18% de los adolescentes agregaba a redes a personas sin conocerlas, amigos de los amigos sin tener precaución del peligro que esto trae como presentar ciberbullying, croming o sexting, los adolescentes al conocer de estos temas reconocieron que era preferible crear entornos y redes sociales favorables, conocer las medidas de seguridad que permitan cuidar su integridad y sobre todo su salud mental por lo que se vio un incremento de 30% de adolescentes atienden la parte de quien puede estar agregado a su perfil .

Al momento de quien puede consultar tu perfil se encontró que el 38% de los adolescentes tenían en la opción todo el mundo desconociendo que ponían en juego su salud mental por tantos acosos, robo de información personal que existe en el mundo de las tecnologías, pero gracias a que en los talleres se habló de utilización adecuada de las redes sociales, entornos y redes favorables,

factores protectores se logró reducir a un 22% que cuida quien puede consular su perfil en cada red social.

Al inicio el 60% de los adolescentes no conocían de las precauciones básicas de seguridad de las redes sociales, pero por medio de los talleres educomunicacionales se logró que el 98% de ellos comprendan y apliquen las precauciones debidas para no sufrir algún tipo de peligro.

Al momento de conectar los adolescentes lo hacían solos un 63% ahora lo hacen acompañados un 82% gracias a que dio la oportunidad de impartirles temas de promoción y cuidados de la salud mental, entornos y redes sociales favorables, ya que tiene un acompañante que les puede ayudar a identificar si se presenta algún tipo de riesgo o peligros que les afecte.

Programas sobre la salud mental especialmente en los adolescentes han tenido buena acogida en más de 91 países con resultados favorables, por ejemplo, en Barcelona se aplicó "Programa de promoción de la salud en la salud mental en la población adolescente" demostrando un cambio del 98% en la población cuidando su salud.

En Quito, se trabaja por lograr un modelo de salud mental de base comunitaria, centrado en las personas y basado en los derechos, que promueve la desinstitucionalización, la misión destacó por la importancia de ampliar en salud mental en la atención primaria de salud, fortalecer la inversión en salud mental y avanzar en el proyecto de ley de salud, la OPS seguirá brindando asesoría técnica para la definición e implementación del proyecto de ley de salud mental y generando espacios de diálogo con diversos actores con la salud mental con énfasis en los usuarios de los servicios de salud mental y familiares. (OPS, 2022)

Con el objetivo de fortalecer la salud mental en el país. El Ministerio de Salud Pública (MSP) trabaja en la elaboración de políticas y normativas para el fortalecimiento de servicios de salud mental en los establecimientos y tratamientos de los diferentes trastornos, la implementación correcta del modelo de salud mental comunitario en el Sistema Nacional de Salud es la meta. (Ministerio de Salud Pública, 2022)

Aunque no se ha logrado reducir en gran porcentaje los trastornos mentales en los adolescentes, pero se ha notado cambios muy favorables en la salud mental por medios de aplicación de programas relacionados a estos temas, talleres, estrategias y políticas que están permitiendo atender esta problemática de gran interés mundial obteniendo resultados considerados que están haciendo un buen trabajo en los adolescentes

El mundo y en especial el país se está fortaleciendo en la promoción de la salud mental ya que es un tema importante que afecta en el desarrollo de las personas en todo ámbito más ahora que estamos rodeados de tecnologías que cada vez nos obliga a estar conectados a ellas por varios motivos dejando así nuestro cuidado mental.

Por eso es importante la implantación de más talleres educomunicacionales no solo dirigidos a los adolescentes sino a toda la población que permitan la promoción de la salud mental,

CONCLUSIONES

Se identificó correctamente las características socio demografías, las cuales fueron un aporte elemental en la investigación observando así un mayor porcentaje de participación de mujeres adolescentes con un 60% del total del grupo de estudio.

Se demuestra que los adolescentes que forman parte de la investigación, posterior a la aplicación del taller educomunicacional, cuentan con los conocimientos básicos sobre la utilización adecuada de las redes sociales y las prácticas que les permiten tener una buena salud mental.

Se ha aplicó los talleres educomunicacionales al 100% de la población permitiendo de esta manera reforzar conocimientos y prácticas en los adolescentes y se evidencia un incremento de la utilización adecuada de las redes sociales y sobre todo la salud mental.

Se valoró la aplicación de los talleres en los adolescentes obteniendo así un cambio en ellos sobre la utilización adecuada de las redes sociales para la promoción de la salud.

RECOMENDACIONES

La salud mental es un tema elemental a la hora de hablar de los adolescentes por lo cual es importante establecer estrategias y programas donde involucren este tipo de temas más ahora que están rodeados de tecnologías y redes sociales que perjudican su entorno alternando así sus conductas, emociones, pensamientos.

El personal de salud se debe enfocar en la promoción de la salud mental ya que es una parte esencial del ser humano y más en la etapa vulnerable que es la adolescencia desarrollando espacios donde los jóvenes expongan sus ideas, pensamientos, sentimientos, emociones y sientan acompañados de más personas de su edad y sobre de un profesional que les brinde la confianza necesaria.

Las autoridades y docentes de la Unidad Educativa deben implementar un espacio donde se mencionen temas de salud mental en los adolescentes que les permitan relacionarse de la mejor manera y crean un ambiente sano.

GLOSARIO

Cyberbullying: Uso de algunas Tecnologías de la Información y la Comunicación como el correo electrónico, los mensajes del teléfono móvil, la mensajería instantánea, los sitios personales vejatorios y el comportamiento personal en línea difamatorio, de un individuo o un grupo, que deliberadamente, y de forma repetitiva y hostil, pretende dañar otro. (Hernández & Solano, 2007, pág. 24)

Grooming: “Se llama GROOMING a la acción deliberada de un adulto de acosar sexualmente a un niño o niña mediante el uso de Internet” (UNICEF, 2014).

Redes Sociales: “Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos” (Hutt, 2012).

Salud Mental: “Es el estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades” (Carrazana, 2003).

Sexting: El termino (“sexting”: “sex” =sexo, “texting” =envío de mensajes de texto a través de telefonía móvil) lo que implica enviar fotografías y vídeos con contenido de cierto nivel sexual, tomadas o grabados por el protagonista de los mismos, mediante el teléfono móvil. (Fajardo, Gordillo, & Regalado, 2013).

BIBLIOGRAFÍA

ALABAU, Irene. *Qué es el sexting: consecuencias y cómo prevenirlo* [blog]. España: Psicología Online, 2019. [Consulta: 21 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-sexting-consecuencias-y-como-prevenirlo-4703.html#:~:text=Consecuencias%20psicol%C3%B3gicas%3A%20la%20exposici%C3%B3n%20p%C3%ABlica,amistades%2C%20aislamiento%20social%2C%20etc.>

ALVINO, Clay. *Estadísticas de la situación digital de Ecuador en el 2020-2021* [blog]. Ecuador: Branch, 2021. [Consulta: 25 agosto 2022]. Disponible en: <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-ecuador-en-el-2020-2021/#:~:text=Seg%C3%BAn%20datos%20del%20informe%20Ecuador,8%2C83%20p%C3%A1ginas%20por%20visita.>

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. *Etapas de la adolescencia* [blog]. [Consulta: 28 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>

BELSEY, Bill. *Cyberbullying: An Emerging Threat to the “Always on” Generation* [blog]. 2019. [Consulta: 21 agosto 2022]. Disponible en: https://docs.google.com/presentation/d/1OwbJ4mmnAXMQT1so-coliAPI6qXlXpUQIiePEUKiB8Q/present?includes_info_params=1&eisi=CNPGkp_yiuYCFdUu gQodpJsAFA&slide=id.g5c974c03cf_0_81

CARRAZANA, V. “El concepto de salud mental en psicología humanista–existencial”. Scielo [en línea], 2003, (Bolivia) 1(1), pp. 1-19. [Consulta: 21 marzo 2023]. ISSN 2077-2161. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001&lng=es&nrm=iso

CELAYA, J. *La empresa en la web 2.0* [En línea]. Barcelona – España: Centro Libros PAPP, S. L. U, 2011. [Consulta: 26 agosto 2022]. Disponible en: <https://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1NK1FPVV5-2DJTVN2-1FS0/La%20empresa%20web.pdf>

EDICIÓN MÉDICA. *Redes sociales provocan impacto negativo para la salud mental* [blog]. Ecuador: Royal Society of Public Health, 14 diciembre, 2018. [Consulta: 28 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/redes-sociales-provocan-impacto-negativo-para-la-salud-mental-93344>

FAJARDO, María; et al. “Sexting: nuevos usos de la tecnología y la sexualidad en adolescentes”. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [en línea], 2013, (España) 1(1), pp. 521-533. [Consulta: 21 marzo 2023] ISSN 0214-9877 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852058045.pdf>

FERRARI, Annie; et al. *Las redes sociales en internet* [en línea]. España: ONTSI, 2011. [Consulta 28 agosto 2022]. Disponible en: https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf

GUIK. *Facebook* [blog]. E MKT Digital Media. [Consulta: 29 agosto 2022]. Disponible en: <http://www.aeped.es/sites/default/files/manual-facebook.pdf>

HERNÁNDEZ, M., & SOLANO, I. “Ciberbullying, un problema de acoso escolar”. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia* [en línea], 2007, (Madrid) 10(1), pp. 17-36. [Consulta: 21 marzo 2023]. ISSN 1138-2783. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3314/331427206002.pdf>

HUTT, H. “Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión”. *Reflexiones* [en línea], 2012, (Costa Rica) 91(2), pp. 121-128. [Consulta: 21 marzo 2023]. ISSN 1021-1209. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>

MEDINA PACHECO, Andrea Carolina. & RUALES REYES, María Belén. *Percepción de la práctica sexting (Trabajo de Titulación) (Educación Superior)*. [En línea] Universidad del Azuay, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Escuela de Psicología Clínica. Ecuador. 2018. pp. 1-85. [Consulta: 2022-08-28]. Disponible en: <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/8521/1/14239.pdf>

MEJÍA ZAMBRANO, Viviana Jessenia. *Análisis de la influencia de las redes sociales en la formación de los jóvenes de los colegios del Cantón Yaguachi (Trabajo de Titulación) (Educación Superior)*. [En línea] Universidad de Guayaquil, Facultad de Comunicación Social. Ecuador. 2015. pp. 1-71. [Consulta: 2022-08-29]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/7468/1/TESIS%20%20COMPLETA.pdf>

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. *MSP apunta al fortalecimiento de la salud mental* [blog]. [Consulta: 28 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/msp-apunta-al-fortalecimiento-de-la-salud-mental/>

MOLINA CAMPOVERDE, Gabriela Lorena & TOLEDO NARANJO, Ruth Karina. *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes (Trabajo de titulación) (Educación Superior)*. [En línea] Universidad del Azuay, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Escuela de Psicología Clínica. Ecuador. 2014. pp. 1-80. [Consulta: 2023-03-21]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/FredyGonzlez8/las-redes-sociales-y-su-influencia-en-el>

OMS. *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta* [blog]. [Consulta 25 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un%20estado%20de%20bienestar%20en%20el,de%20contribuir%20a%20su%20comunidad.>

OMS. *¿Cómo define la OMS la salud?* [blog]. [Consulta: 28 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

OMS. *Salud mental del adolescente* [blog]. [Consulta: 28 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=En%20el%20caso%20de%20la,otros%20instrumentos%20de%20derechos%20humanos.>

OPS. *Ecuador trabaja por lograr un modelo de salud mental de base comunitaria, centrado en las personas y basado en los derechos, que promueva la desinstitucionalización* [blog]. [Consulta: 29 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/5-9-2022-ecuador-trabaja-por-lograr-modelo-salud-mental-base-comunitaria-centrado-personas#:~:text=promueva%20la%20desinstitucionalizaci%C3%B3n,Ecuador%20trabaja%20por%20lograr%20un%20modelo%20de%20salud%20mental%20de,de>

PALMER PADILLA, Javier. Seguridad y Riesgos: Cyberbullying, Grooming y Sexting (Trabajo de Titulación) (Maestría). [En línea] Universidad Autónoma de Barcelona, España. 2018. pp.1-96. [Consulta: 2022-08-26]. Disponible en: <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/67105/6/fpalmerpTFM0617memoria.pdf>

ROMERO, H. " Los problemas de salud mental en los adolescentes, el derecho a la salud en la actual política de salud y el papel del profesional de enfermería". Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo [en línea], 2011, (Colombia) 13(1), pp. 79-92. [Consulta: 28 agosto 2022]. ISSN 0124-2059. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1452/145221282005.pdf>

UNICEF. *Información y consejos para entender y prevenir el acoso a través de Internet* [blog]. [Consulta: 21 marzo 2023]. Disponible en: http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/guiagrooming_2014_0.pdf

UNICEF. *¿Qué es la adolescencia?* [blog]. [Consulta: 28 agosto 2022]. Disponible en: Obtenido de <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

XATAKA BASICS. *Qué es TikTok, de dónde viene y qué ofrece la red social de vídeos* [blog]. [Consulta: 29 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.xataka.com/basics/que-tiktok-donde-viene-que-ofrece-red-social-videos>



ANEXOS

ANEXO A: ENCUESTA

USO DE LAS REDES SOCIALES

Cuestionario para adolescentes

Olivia Albert García y M^a Ángeles Hernández Prados
Universidad de Murcia

Para contestar al cuestionario debes marcar con una cruz "X" solo una respuesta en cada pregunta, excepto si se indica lo contrario. No hay límite de tiempo. No hay respuestas correctas o erróneas. Por favor, se sincero en tus contestaciones y responde a todas las preguntas. Este cuestionario es anónimo.

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

CURSO:

EDAD:

SEXO: Hombre Mujer

NACIONALIDAD: Española Otra: _____

¿Tienes Internet en casa? Si No

¿Cuántas personas conviven en tu hogar incluido tu? _____

De ellas ¿Quiénes utilizan Internet? Padre Madre Hermanos Tu Otros _____

¿Cuántos hermanos tienes? _____ Orden que ocupas: _____

EDAD PADRE: _____ EDAD MADRE: _____

NACIONALIDAD PADRE: Española Otra: _____

NACIONALIDAD MADRE: Española Otra: _____

Nivel de estudios. Tacha con una cruz lo que corresponda.

PADRE	<input type="checkbox"/> Sin estudios	<input type="checkbox"/> Estudios primarios	<input type="checkbox"/> Graduado Escolar, o ESO	<input type="checkbox"/> Bachiller Superior, FP II, modulo Superior	<input type="checkbox"/> Estudios Universitarios
MADRE	<input type="checkbox"/> Sin estudios	<input type="checkbox"/> Estudios primarios	<input type="checkbox"/> Graduado Escolar, o ESO	<input type="checkbox"/> Bachiller Superior, FP II, modulo Superior	<input type="checkbox"/> Estudios Universitarios

¿Qué jornada laboral tienen tus padres?

Padre: Jornada completa. Media jornada. No trabaja.

Madre: Jornada completa. Media jornada. No trabaja.

CUESTIONES SOBRE EL USO DE LAS REDES SOCIALES

1. ¿Desde donde sueles conectarte habitualmente a Internet?

- Desde mi casa Desde la biblioteca En el instituto
 Desde la casa de un amigo Desde un ciber Redes inalámbricas en la calle
 Desde el móvil Otros: _____

2. De las siguientes tecnologías indica cuáles tienes en tu casa

	¿Cuántos?	¿Desde cuándo?		
Teléfono móvil		Menos de 1 año	De 1 a 5 años	Más de 5
Ordenador de mesa		Menos de 1 año	De 1 a 5 años	Más de 5
Ordenador portátil		Menos de 1 año	De 1 a 5 años	Más de 5
DVD		Menos de 1 año	De 1 a 5 años	Más de 5
Videoconsola		Menos de 1 año	De 1 a 5 años	Más de 5
Smartphone (Blackberry, iPhone...)		Menos de 1 año	De 1 a 5 años	Más de 5
TDT		Menos de 1 año	De 1 a 5 años	Más de 5
Videocámara		Menos de 1 año	De 1 a 5 años	Más de 5
ADSL		Menos de 1 año	De 1 a 5 años	Más de 5
Libro electrónico		Menos de 1 año	De 1 a 5 años	Más de 5

3. ¿Con que frecuencia y grado de dominio utilizas las siguientes tecnologías?

	FRECUENCIA				GRADO DE DOMINIO			
	Nunca	diario	semanal	mensual	Ninguno	Bajo	Medio	Alto
Internet								
Ordenador								
Teléfono móvil								
USB								
Reproductor Mp3								
TDT								
GPS (localización por satélite)								
Redes sociales								
Correo electrónico								
Navegadores (explorer, chrome, mozilla...)								

4. Cuando te conectas a Internet, sueles hacerlo acompañado de.....

amigos mis padres mi hermano/a profesores Solo

5. Con que frecuencia utilizas Internet para...

Consulta de noticias, prensa...	Nunca	A diario	semanalmente	mensual
Redes sociales (Facebook, tuenti...)	Nunca	A diario	semanalmente	mensual
Entretenimiento (juegos, youtube...)	Nunca	A diario	semanalmente	mensual
Descarga de archivos	Nunca	A diario	semanalmente	mensual
Recursos educativos (Wikipedia, página wb o blog del instituto...)	Nunca	A diario	semanalmente	mensual
Hacer búsquedas de contenidos escolares	Nunca	A diario	semanalmente	mensual

6. Que redes sociales utilizas, desde cuando y con que frecuencia

	USO		Desde cuando			FRECUENCIA			
	SI	NO	< 1 año	De 1 a 5	> 5 años	Nunca	diario	semanal	Mensual
Facebook	SI	NO	< 1 año	De 1 a 5	> 5 años	Nunca	diario	semanal	Mensual
Tuenti	SI	NO	< 1 año	De 1 a 5	> 5 años	Nunca	diario	semanal	Mensual
Hi5	SI	NO	< 1 año	De 1 a 5	> 5 años	Nunca	diario	semanal	Mensual
Myspace	SI	NO	< 1 año	De 1 a 5	> 5 años	Nunca	diario	semanal	Mensual
Otras:	SI	NO	< 1 año	De 1 a 5	> 5 años	Nunca	diario	semanal	Mensual

7. Desde el año pasado, me conecto a las redes sociales...

Menos a menudo Igual de a menudo Más a menudo

¿Por qué? Explica el motivo _____

8. De todas las redes sociales ¿cuál es la que más te gusta?

9. ¿Consultaste a alguien a la hora de empezar a usar redes sociales? Si No

En caso afirmativo, ¿a quien?

amigos mis padres hermano/a profesores nadie Otros: _____

10. ¿Por qué utilizas redes sociales (5 es el motivo más importante y 1 el menos importante)

Comunicarme con mis amigos	1	2	3	4	5
Tener mas información sobre mis amigos	1	2	3	4	5
Hablar de mi	1	2	3	4	5
Compartir videos y fotografías	1	2	3	4	5
Hacer anuncios políticos, apoyar causas	1	2	3	4	5
Hacer mi propia publicidad	1	2	3	4	5
Encontrar a nuevos amigos	1	2	3	4	5
Utilizar el Chat	1	2	3	4	5
Encontrar a mis antiguos amigos	1	2	3	4	5
Otros	1	2	3	4	5

11. ¿Con que frecuencia utilizas las redes para...?

1= Nunca 2= Pocas veces 3= A veces 4= Bastante 5= Muy a menudo

Compartir videos	1	2	3	4	5
Ver videos	1	2	3	4	5
Subir fotografías	1	2	3	4	5
Ver las fotos de mis amigos	1	2	3	4	5
Actualizar mi perfil	1	2	3	4	5
Hacer comentarios sobre los perfiles/fotografías/videos colocados por mis amigos	1	2	3	4	5
Jugar	1	2	3	4	5
Encontrar información sobre la actualidad, el tiempo, el horóscopo, etc.	1	2	3	4	5
Unirse a grupos	1	2	3	4	5
Crear grupos	1	2	3	4	5
Consultar los perfiles de mis amigos	1	2	3	4	5
Buscar a mis antiguos amigos	1	2	3	4	5
Utilizar aplicaciones (Farmville, Mafiawars, CafeWorld, etc.)	1	2	3	4	5
Otros	1	2	3	4	5

12. En general, te conectas a las redes sociales...

- Por la mañana
 Al medio día
 Por la tarde
 Por la noche
 En cualquier momento
 Todo el tiempo

13. **Cuánto tiempo pasas conectado?**

- 5-10 minutos 10-30 minutos 30-60 minutos más de 60 minutos

14. **¿Es importante para ti el número de amigos que tienes agregados a las redes?** Sí No

En caso afirmativo, ¿podrías indicar el por qué?

- Para que se vea que tengo muchos
 Poder visitar el perfil de más gente
 Mostrar mis intereses al mayor número posible de personas
 Tener mas usuarios con los que jugar en las aplicaciones
 Ser conocido por mucha gente
 Que muchos sepan lo que hago
 Otras (indica cuál) _____

15. **¿A quién añades a tus listas de amigos? (varias respuestas posibles)**

- Añadido a los amigos que conozco en la vida real Añadido a los amigos de mis amigos
 Añadido a todo el mundo, lo conozca o no Miembros de mi familia
 Otros: _____

16. **¿Has ignorado alguna petición de amistad?** Sí No

¿Por qué razón has decidido ignorarlas? _____

17. **¿Quién puede consultar tu perfil?**

- Solamente tu amigos Tus amigos y los amigos de estos Todo el mundo
 Solo a quien das permiso para visitar tu perfil No lo recuerdo

18. **¿Qué información proporcionas en tu perfil? (varias opciones)**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sexo | <input type="checkbox"/> Situación sentimental |
| <input type="checkbox"/> Fecha de nacimiento | <input type="checkbox"/> Los miembros de tu familia |
| <input type="checkbox"/> Origen | <input type="checkbox"/> Intereses (hombres/mujeres) |
| <input type="checkbox"/> Residencia actual | <input type="checkbox"/> En busca de (amistad, encuentro, una relación...) |
| <input type="checkbox"/> Tu número de teléfono | <input type="checkbox"/> Intereses (actividades, música, libros, televisión, e |
| <input type="checkbox"/> Tu dirección | <input type="checkbox"/> Opinión política |
| <input type="checkbox"/> Tu email | <input type="checkbox"/> Religión |

19. ¿Piensas que tu perfil refleja quien eres realmente? Si No

20. ¿Conoce las precauciones básicas de seguridad en las redes sociales? Si No

¿Podrías citar alguna? _____

21. De las siguientes acciones, indica la frecuencia con las que las llevas a cabo, y valora si es adecuado o inadecuado mostrar estas conductas en las redes sociales

	FRECUENCIA			VALORACIÓN		
	Nunca	pocas veces	Muchas veces	Adecuado	Indiferente	Inadecuado
Subir fotos de alguien sin permiso o consentimiento	Nunca	pocas veces	Muchas veces	Adecuado	Indiferente	Inadecuado
Insultar o humillar a alguien	Nunca	pocas veces	Muchas veces	Adecuado	Indiferente	Inadecuado
Criticar y cotillear sobre alguien	Nunca	pocas veces	Muchas veces	Adecuado	Indiferente	Inadecuado
Hacerse pasar por otra persona	Nunca	pocas veces	Muchas veces	Adecuado	Indiferente	Inadecuado
Hacer publicidad	Nunca	pocas veces	Muchas veces	Adecuado	Indiferente	Inadecuado
Utilizar la red para sacar beneficio económico	Nunca	pocas veces	Muchas veces	Adecuado	Indiferente	Inadecuado
Tener dos perfiles en la misma red social	Nunca	pocas veces	Muchas veces	Adecuado	Indiferente	Inadecuado
Acceder a la red sin cumplir con la edad permitida	Nunca	pocas veces	Muchas veces	Adecuado	Indiferente	Inadecuado
Darle tu contraseña a otra persona	Nunca	pocas veces	Muchas veces	Adecuado	Indiferente	Inadecuado
Entrar en la cuenta de otro usuario	Nunca	pocas veces	Muchas veces	Adecuado	Indiferente	Inadecuado
Poner a otros usuarios en situaciones comprometidas mediante fotos o comentarios	Nunca	pocas veces	Muchas veces	Adecuado	Indiferente	Inadecuado

  **ESPOCH**

Entornos y redes sociales favorables

Erika Nataly Villacres

Promoción y Cuidados de la Salud

Uso excesivo de las redes sociales *



Factores de Riesgo

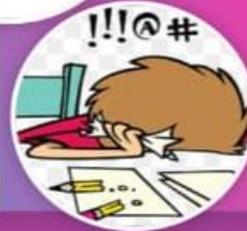
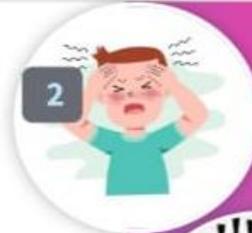
1

- Preocupación
- Ansiedad
- Cyberbullying
- Grooming
- Sexting



Signos y Síntomas

- Pensamientos Suicidas
- Insomnio
- Baja autoestima
- Aislamiento Social
- Culpabilidad
- Bajo rendimiento





esPOCH

Dirección de Bibliotecas y
Recursos del Aprendizaje

UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS Y ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO Y
DOCUMENTAL

REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA

Fecha de entrega: 10/04/2023

INFORMACIÓN DEL AUTOR/A (S)
Nombres – Apellidos: Erika Nataly Villacrés Saquicaray
INFORMACIÓN INSTITUCIONAL
Facultad: Salud Pública
Carrera: Promoción y Cuidados de la Salud
Título a optar: Licenciada en Promoción y Cuidados de la Salud
f. Analista de Biblioteca responsable: Ing. Rafael Inty Salto Hidalgo

0631-DBRA-UPT-2023