

**IMPACTO DEL USO DE TECNOLOGÍA EN LA SALUD FÍSICA DEL
ADOLESCENTE: FACTORES DETERMINANTES Y CONSIDERACIONES PARA LA
INTERVENCIÓN DE DOS COLEGIOS EN MARIANO ROQUE ALONSO DURANTE
EL PRIMER SEMESTRE DE 2024**

IMPACT OF THE USE OF TECHNOLOGY ON THE PHYSICAL HEALTH OF THE
ADOLESCENT: DETERMINING FACTORS AND CONSIDERATIONS FOR THE
INTERVENTION OF TWO SCHOOLS IN MARIANO ROQUE ALONSO DURING THE
FIRST SEMESTER OF 2024

Méndez Ramírez, Gisselle Jacqueline del Rosario
Universidad de la Integración de las Américas

RESUMEN

El tema de la investigación propone el “Impacto del Uso de Tecnología en la Salud Física del Adolescente: Factores Determinantes y Consideraciones para la Intervención de dos colegios en Mariano Roque Alonso durante el primer semestre de 2024”

Presenta como objetivo general evaluar los diferentes factores del entorno digital que afectan el rendimiento físico de los adolescentes en dos colegios de la ciudad de Mariano Roque Alonso durante el primer semestre de 2024.

El contexto de desarrollo se determina en el Colegio Nacional María Leona Paredes de Diez Pérez y el colegio Nac. Juan Manuel Frutos de Mariano Roque Alonso en el Primer Semestre de 2024.

El Enfoque de la Investigación es mixto permite una perspectiva más integral, proporcionando tanto la evidencia numérica (cuantitativa) como el contexto de significado y experiencia (cualitativa) se siguió el diseño de triangulación concurrente, otorgando validez cruzada y una visión completa de los factores que influyen en el rendimiento físico de los estudiantes y el impacto del uso de dispositivos digitales. La investigación revela que una alta proporción de adolescentes

(57%) no realiza ninguna actividad física regular, y aquellos que practican deporte lo hacen con poca frecuencia y durante periodos cortos, lo que acentúa los problemas de salud física.

En conclusión, en el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes se verificó la relación existente entre el uso de medios digitales y el rendimiento físico. Se analizaron factores mediadores o moderadores que influyen en la relación entre ambas variables y varias reseñas bibliográficas concuerdan con el impacto negativo resultante en el sedentarismo.

Palabras claves: Impacto, Salud Física, Tecnología.

ABSTRACT

The research topic proposes the "Impact of Technology Use on Adolescents' Physical Health: Determining Factors and Considerations for Intervention in Two Schools in Mariano Roque Alonso during the First Semester of 2024."

Its main objective is to evaluate the various factors of the digital environment that affect the physical performance of adolescents in two schools in the city of Mariano Roque Alonso during the first semester of 2024.

The development context is defined at the Colegio Nacional María Leona Paredes de Diez Pérez and the Nac. Juan Manuel Frutos School in Mariano Roque Alonso in the first semester of 2024. The research approach is mixed, allowing for a more comprehensive perspective by providing both numerical evidence (quantitative) and the context of meaning and experience (qualitative). A concurrent triangulation design was followed, providing cross-validation and a complete view of the factors influencing students' physical performance and the impact of digital device usage. The research reveals that a high proportion of adolescents (57%) do not engage in any regular physical activity, and those who do participate in sports do so infrequently and for short periods, exacerbating physical health issues.

In conclusion, regarding adolescents' use of social media, the relationship between digital media use and physical performance was verified. Mediating or moderating factors that influence the relationship between these two variables were analyzed, and several bibliographic reviews concur with the resulting negative impact on sedentary behavior.

Keywords: Impact, Physical Health, Technology.

1. Introducción

Los problemas asociados a las nuevas tecnologías que con más frecuencia afectan a los jóvenes están relacionados con uso desmedido de éstas y con problemas de seguridad personal, ello eclipsa las múltiples ventajas señaladas de las nuevas tecnologías y las convierte en herramientas que pueden provocar graves daños en los adolescentes. (1)

Sin duda, las Nuevas Tecnologías están contribuyendo a aumentar nuestra calidad de vida, facilitarnos gestiones o comunicaciones a distancia, reducir el tiempo empleado en desplazamientos y ofrecernos más opciones de entretenimiento, entre otros muchos aspectos. Internet, los teléfonos móviles y los juegos interactivos tienen innegables beneficios que han contribuido a su rápida implantación en la vida cotidiana de las familias, pero también es cierto que hacer un uso inadecuado de ellos implica riesgos para los más jóvenes. Es conocido el riesgo de que el menor reciba mensajes inadecuados o que llegue a citarse con personas que no conoce; es menos frecuente pero también arriesgado que se desarrolle una adicción, si estas herramientas se utilizan de forma incontrolada. Esta falta de control es especialmente preocupante en una etapa vital inestable, como es la adolescencia o primera juventud. (2)

El trabajo responde la línea de investigación en cuanto a la salud del adolescente en el contexto digital; en los últimos años se ha publicado mucho sobre el impacto de la tecnología en la salud del adolescente. Este rápido aumento puede deberse a diversas razones: la tecnología

ocupa una parte cada vez mayor de la vida cotidiana de los adolescentes, en esta etapa no aceptan fácilmente los límites de los padres, el bienestar emocional muestra más fluctuaciones que en otras edades, asumen más riesgos, se establecen los hábitos de vida saludables y pueden surgir enfermedades mentales como la depresión. Dado que el mundo digital ofrece a los adolescentes oportunidades para participar en comportamientos de riesgo, unirse a comunidades peligrosas e interactuar con extraños fuera de la supervisión de los padres, es justificable que se quiera comprender los efectos del mundo digital sobre la salud de los adolescentes. (3)

Existe una preocupación creciente sobre los efectos negativos del sedentarismo y la falta de actividad física que desemboca en el impacto en la salud de los adolescentes, que puede contribuir al aumento de problemas como la obesidad, diabetes y otras enfermedades relacionadas en edad temprana.

Objetivo General

Evaluar los diferentes factores del entorno digital que afectan el rendimiento físico de los adolescentes en dos colegios de la ciudad de Mariano Roque Alonso durante el primer semestre de 2024.

Objetivos específicos

Verificar los diferentes factores desencadenantes que pueden influir en el rendimiento físico de los estudiantes en los dos colegios seleccionados en Mariano Roque Alonso durante el primer semestre de 2024.

Analizar los tipos de actividades digitales más frecuentemente realizadas por los adolescentes y su relación con la actividad física.

Determinar el impacto del uso prolongado de dispositivos digitales en los hábitos de salud de los adolescentes.

Establecer recomendaciones basadas en los hallazgos para promover un equilibrio saludable entre el uso de dispositivos digitales y la actividad física en los adolescentes.

2. Materiales y Metodología

Para el contexto de la investigación fueron seleccionados ambos colegios en edad escolar valorada para el contexto en la ciudad de Mariano Roque Alonso teniendo en cuenta la edad de los adolescentes y una clase social media predominante en la población, teniendo en cuenta la problemática analizada y los conflictos que los adolescentes desencadenan en el ámbito escolar, además de quejas de padres de familia, directivos y docentes respecto a rasgos conductuales por parte de los estudiantes por las actividades académicas que se desarrollan en el interior de las aulas, entre ellas las que involucran las actividades físicas y/o deportivas.

En la presente investigación se utilizó el enfoque mixto obteniendo una comprensión completa del fenómeno al utilizar herramientas de cuantitativas y cualitativas con el diseño específico de cada diseño genérico que sería de Triangulación Concurrente.

Del enfoque Cuantitativo: permitió medir variables de manera objetiva y es fundamental para identificar patrones y tendencias numéricas dentro de la población; del enfoque Cualitativo: permitió profundizar en las experiencias y percepciones de los adolescentes, permitiéndote explorar cómo ellos viven la relación entre el uso de dispositivos digitales y su actividad física.

La combinación de estos enfoques permite una perspectiva más integral, proporcionando tanto la evidencia numérica (cuantitativa) como el contexto de significado y experiencia (cualitativa).

Diseño de Triangulación Concurrente: Acorde con Hernández Sampieri (2018) este modelo se utiliza cuando se pretende confirmar o corroborar resultados y efectuar validación cruzada entre los datos cualitativos y cuantitativos, así como aprovechar las ventajas de cada método y minimizar sus debilidades. (5). Se siguió el diseño de triangulación concurrente debido a que los datos se recolectaron de manera simultánea y se analizaron al mismo tiempo, otorgando validez cruzada y una visión completa de los factores que influyen en el rendimiento físico de los estudiantes y el impacto del uso de dispositivos digitales.

Los datos CUAN fueron recolectados mediante las tres escalas validadas que se detallan en el apartado de técnicas en Instrumentos. Los datos CUAL fueron recolectados mediante la entrevista con respuestas que reflejan la subjetividad del análisis.

El universo está compuesto por todos los estudiantes adolescentes matriculados desde el noveno grado hasta el tercer año de la media en los dos colegios seleccionados, es decir, el Colegio Nacional María Leona Paredes de Diez Pérez y el Colegio Nacional Juan Manuel Frutos en Mariano Roque Alonso, durante el primer semestre de 2024.

La población suma un total de 114 alumnos para el elemento CUAN y los mismos para el elemento CUAL teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

Considerada en la presente investigación incluye a estudiantes adolescentes del Colegio Nacional María Leona Paredes de Diez Pérez y el Colegio Nacional Juan Manuel Frutos en la ciudad de Mariano Roque Alonso, quienes están matriculados desde el noveno grado hasta el tercer año de la educación media. Se eligieron estos colegios debido a su ubicación en la misma

área geográfica y la representatividad de su alumnado en cuanto a características socioeconómicas, acceso a dispositivos digitales y realización de actividad física.

Criterios de inclusión: Se incluyeron en la muestra estudiantes de entre 13 y 19 años, matriculados en los colegios mencionados, quienes utilizan dispositivos digitales de manera habitual (como smartphones, tablets, o computadoras) y realizan alguna actividad física regular.

Criterios de exclusión: Se excluyeron de la muestra los estudiantes que, por razones médicas o físicas, no participaban en actividades físicas o no tenían acceso a dispositivos digitales.

La muestra quedó finalmente compuesta por 114 estudiantes, distribuidos en los grados correspondientes del noveno grado al tercer año de la media. Los estudiantes fueron seleccionados de forma no probabilística, ya que la participación estuvo basada en la disponibilidad de estos dentro del período de estudio.

Los instrumentos utilizados para el análisis Cuantitativo fueron validados; Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI). La misma consta de 29 ítems agrupados en cuatro factores: síntomas-adicción, uso-social, rasgos-frikis y nomofobia (Apéndice 1). El factor síntomas-adicción contiene 9 ítems y chequean conductas de adicción a sustancias no tóxicas, como “Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora”; “Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI”. La escala quedo conformada por cuatro factores: satisfacción/tolerancia, problemas, obsesión por estar informado y necesidad/obsesión de estar conectado.

La encuesta para caracterizar la actividad física en el tiempo libre en adolescentes y sus expectativas frente a los programas de actividades física y deportiva que fue tomada es el “Cuestionario ad hoc sobre práctica de actividad físico-deportiva”.

La Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido cuenta con 12 ítems que permiten indagar acerca del apoyo social en tres fuentes: Familia, Amigos y Otros significativos.

El proceso cualitativo fue tomado mediante una Entrevista realizada a los participantes; la misma cuenta con preguntas orientadas a que los participantes se sientan cómodos para compartir sus experiencias, percepciones y actitudes en profundidad.

El instrumento confeccionado tiene rasgos de una entrevista en profundidad (6) porque las preguntas preestablecidas demuestran al entrevistado la intención de la entrevista, lo que se quiere investigar y lo que interesa de la entrevista, sin influir en las respuestas, y se mantiene la conversación enfocada sobre el tema en particular: “Uso excesivo de tecnologías digitales”.

Con el objeto de analizar y relacionar con exactitud los determinantes identificados en nuestro estudio, se llevaron a cabo análisis factoriales confirmatorios, tanto del uso excesivo y periodicidad de este en relación con la percepción acerca del apoyo social referido por los adolescentes.

Se solicitaron los consentimientos informados a los miembros directivos de los centros educativos, padres / tutores legales y a los propios participantes. Las escalas y entrevista fueron tomadas por el autor del trabajo de investigación en la aplicación de las herramientas de evaluación, llevándose a cabo en los centros educativos en horas lectivas y sin acceso a teléfonos móviles en el momento de la toma de muestra. Se realizó un análisis exhaustivo documental y de contenido que facilitan acceder a la cantidad de alumnos que corresponden a las características de

inclusión del análisis; en rango de edad y sexo que se ejecutaron a fin de recabar los datos necesarios.

Las entrevistas se llevaron a cabo en un promedio no mayor a diez días, en sesiones de aproximadamente cuatro horas diarias, con una duración promedio de 15 minutos para cada entrevista, con previa investigación de artículos científicos, revistas; se observaron antecedentes, precedentes de estudios similares a fin de otorgar la relevancia del tema propuesto.

Para el procedimiento para análisis se recolecta datos mediante escalas y entrevista tomadas a los alumnos de los colegios mencionados del 9no al 3er curso de la media; categorizando según edad escolar, sexo, a fin de observar su prevalencia.

Se fundamenta el tema mediante la revisión sistemática de fuentes bibliográficas para estudio causal comparativo.

3. Resultados

La investigación presenta un enfoque mixto; se recopilaron datos mediante respuestas brindadas por la población estudiada, se analizaron correlaciones de las escalas y se integraron los resultados cuantitativos con los fenómenos cualitativos que sirven como determinantes en el impacto de la salud física y el uso de la tecnología en el adolescente.

Entre los seis ítems del cuestionario las respuestas destacadas al tema de estudio sobresalen las siguientes; realización de deporte en el presente; aunque los adolescentes tengan como materia educación física, acotan que es optativa la elección, en su minoría afirmaron que el 41 por ciento de los mismos lo realiza, edad promedio de inicio de la práctica deportiva responde a un 55 por ciento después de los 15 años de edad.

Realización de actividad física en el presente en un 40 por ciento afirmativo, llama la atención que en un 57 por ciento, es decir más de la mitad de la población no realiza ningún tipo de actividad

o práctica deportiva, también llama la atención que aquellos que realizan actividad deportiva suman en un 56 por ciento en la frecuencia de menos de 3 días, de las cuales la duración de sesiones realizadas responde en un 41 por ciento entre 20min, 36 por ciento entre 20 a 40 min., 18 por ciento lo realiza entre 40 a 60 min., 9 por ciento entre 60 a 80 min, y 7 por ciento 90 min o más como respuesta de los entrevistados.

Se ha tenido en cuenta la correlación existente en la Escala Multidimensional del Apoyo Percibido que mide el grado en el cual la persona percibe el apoyo tanto de la familia como de amigos. Ciertos autores conceptualizan el apoyo social como provisiones instrumentales y/o expresivas, reales y percibidas, aportadas por la comunidad, redes sociales y amigos íntimos. (4). La incidencia de la percepción del apoyo emocional repercute significativamente en las acciones y/o toma de decisiones del adolescente. Uno de los recursos que los mismos utilizan para hacer frente a estas dificultades es la conexión por largas horas al uso desmedido del internet, buscando redes de conexiones, distracciones, amistades ficticias. Percibir que se recibe un trato justo, empático, afectivo y honesto por parte de la familia, amigos y otros permite aprender a sobrellevar los obstáculos presentes en la vida cotidiana, así como las buenas relaciones personales contribuyen a la autoestima positiva.

De acuerdo con los resultados que se obtuvieron, puede afirmarse que todas las respuestas que formaron parte de la intervención del factor uno permitió visualizar la capacidad de contención que los encuestados recibían de su familia, tanto de su familia de origen como de su familia extendida (abuelo, primo, etc.). En el cual un 60 por ciento responde en “algo en desacuerdo, apoyo un 52 por ciento en “bastante desacuerdo”, diálogo de los problemas con la familia en un 82 por ciento en bastante desacuerdo, disposición de la familia en la toma de decisiones en un 79 por ciento

bastante en desacuerdo. Resaltando que este factor más del 50 por ciento refiere percepción en desacuerdo con relación al apoyo familiar.

Los ítems del segundo factor estuvieron relacionados con la percepción de apoyo social, y evalúa la percepción de los individuos sobre el grado en que pueden contar con personas allegadas afectivamente en su entorno. El 62 por ciento de la población se encuentra algo de acuerdo en la expresión “mis amigos tratan de ayudarme”, 59 por ciento bastante de acuerdo “puedo contar con mis amigos cuando las cosas van mal”, 51 por ciento bastante en desacuerdo “tengo mis amigos con los cuales puedo compartir mis alegrías y penas”, 62 por ciento algo en desacuerdo “puedo hablar de mis problemas con mis amigos”.

El último factor se compone de ítems relacionados con el apoyo de los amigos, no solamente en lo relativo a la percepción de ayuda, sino también a la recepción del afecto; la existencia de una persona especial en el momento necesario “algo en desacuerdo” en un 59 por ciento, la existencia de una persona especial a fin de compartir alegrías y tristezas “algo en desacuerdo” en un 57 por ciento, la existencia de una persona real que resulta ser un consuelo en un 61 por ciento “algo de acuerdo”.

La ERA-RSI puede ser aplicada a adolescentes como una prueba para detectar el riesgo de adicción a las redes sociales e internet en las cuatro dimensiones estudiadas; destacando la implicancia del uso de tecnología en relación al sedentarismo. Se ha tenido en cuenta el rango de edad y sexo.

Los adolescentes entre 13-19 años obtuvieron marcaciones superiores que determinan síntomas de adicción, uso social, nomofobia y en el total de la escala de adicción. Mediante análisis de los estudios se identificaron cuatro factores: síntomas-adicción 26 por ciento, uso-social 23 por ciento, rasgos-frikis un 23 por ciento y nomofobia, que explican el 28 por ciento del total. Estos

porcentajes evidencian la ecuanimidad entre los rasgos. Se hallaron relaciones entre la adicción a RSI con ansiedad social y estilo de apego ansioso, así como afectaciones con la autoestima y apego confiado.

Durante la entrevista se notaron los siguientes temas emergentes sobre el uso de redes sociales y la actividad física, en orden de mayor a menor surgieron la reducción del tiempo dedicado a la práctica de actividad física debido al tiempo dedicado a las redes sociales, en segundo lugar se ubicó el uso de las redes sociales como motivación para la práctica de actividad física, en tercer lugar se posicionó el uso de las redes sociales como un distractor durante la práctica de actividad física y en cuarto lugar se ubicó la conexión social a través de la actividad física, es decir establecer y afianzar vínculos con personas similares. Además, al plantear la falta de conexión a las redes sociales se notaron los siguientes temas emergentes como resultado de emociones negativas asociadas a la ansiedad que se ubicó en el primer puesto como tema emergente más mencionado, seguido en segundo lugar por el agobio de no estar conectado, en tercer lugar, se ubicó a la irritabilidad y en cuarto lugar a la soledad como emociones negativas que surgen al desconectarse de las redes sociales.

Se realizó un análisis exhaustivo de los fenómenos dados representados en un diagrama causal, en el cual se manifiesta la relación existente entre el uso y/o adicción, influencia y su impacto en la salud física, los fenómenos dados y evaluados repercuten de manera negativa en los adolescentes en cuanto a la interferencia con la realización de actividad física y el uso excesivo de la tecnología; la frecuencia con que dedican la mayor parte del tiempo diariamente a estar en conexión a las redes sociales e internet, minimizando de esa manera la práctica deportiva.

4. Conclusiones

El estudio encontró datos que demuestran una correlación significativa entre el uso excesivo de tecnología digital y el aumento de problemas de salud física entre los adolescentes en Mariano Roque Alonso

Los factores que se consideraron incluyen:

1. Datos cuantitativos: Se recopilaron y analizaron datos sobre el uso de tecnología y los problemas de salud.
2. Análisis estadístico: Se realizaron pruebas estadísticas que indiquen una relación significativa.
3. Revisión de literatura: Se apoya la hipótesis con estudios previos y antecedentes.
4. Limitaciones: Se consideraron otras variables que podrían influir en los resultados, fenómenos y moderadores que se presentan en el análisis.

Estas condiciones son favorables a la hipótesis, por lo tanto se acepta la hipótesis de que el uso excesivo de tecnología está asociado con problemas de salud física.

De acuerdo con los resultados que se obtuvieron, puede afirmarse que todas las respuestas que formaron parte de la intervención estuvieron relacionados con la identificación, clasificación de los diferentes factores desencadenantes que influyen en el rendimiento físico del adolescente respondiendo de esta manera al primer objetivo específico; de verificar los diferentes factores desencadenantes que pueden influir en el rendimiento físico de los estudiantes en los dos colegios seleccionados en Mariano Roque Alonso durante el primer semestre de 2024.

Entre los hallazgos principales se evidencia la relación entre el uso de tecnología y salud física desencadenando su impacto negativo, de esta forma analizando los tipos de actividades digitales más frecuentemente realizadas por los adolescentes y su relación con la actividad física. Reflejando el segundo objetivo los datos muestran que los adolescentes pasan un tiempo

considerable en redes sociales y navegando por internet, lo que afecta negativamente su salud física y psicológica. La falta de equilibrio entre el tiempo dedicado a la tecnología y la actividad física contribuye a los problemas observados.

La presente investigación ha explorado el uso extensivo de tecnologías digitales en la salud física de los adolescentes utilizando un enfoque mixto, se han recopilado y analizado datos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión integral del fenómeno estudiado a fin de determinar el impacto del uso prolongado de dispositivos digitales en los hábitos de salud de los adolescentes. La investigación revela que una alta proporción de adolescentes (57%) no realiza ninguna actividad física regular, y aquellos que practican deporte lo hacen con poca frecuencia y durante periodos cortos, lo que acentúa los problemas de salud física.

La percepción del apoyo familiar y de amigos tiene un impacto considerable en el bienestar emocional de los adolescentes. Los resultados indican que muchos adolescentes sienten que el apoyo de su familia y amigos es insuficiente, lo que puede llevar a la búsqueda de consuelo en el uso excesivo de internet y redes sociales.

Se destaca la necesidad de abordar de manera integral el impacto del uso de tecnología digital en la salud de los adolescentes. Las estrategias para mitigar estos efectos deben ser multidimensionales, considerando tanto las intervenciones educativas como el apoyo emocional y psicológico. Es fundamental que todos los actores involucrados—familias, escuelas, y comunidades—trabajen juntos para promover un entorno más equilibrado y saludable para los adolescentes.

Como propuestas concretas dirigidas a las instancias responsables se sugiere lo siguiente:

Para los Colegios: implementar programas de educación física obligatoria que promuevan la actividad regular entre los adolescentes, con un enfoque en ejercicios que contrarresten los

efectos del sedentarismo, como ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular para evitar problemas posturales; integrar charlas y talleres sobre el uso responsable de la tecnología y su impacto en la salud física y emocional y promover las pausas activas durante las actividades académicas.

Desde el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social: Campañas de concienciación que promuevan el uso moderado de la tecnología entre los adolescentes, subrayando los riesgos del sedentarismo y los beneficios de la actividad física regular, involucrando a los centros educativos y la comunidad; el desarrollo de políticas escolares que incluyan límites sobre el uso de dispositivos digitales durante el horario escolar, promoviendo un equilibrio entre las actividades académicas tecnológicas y físicas.

Se establecen recomendaciones basadas en los hallazgos a fin de promover un equilibrio saludable entre el uso de dispositivos digitales y la actividad física en los adolescentes.

La investigación estableció y cumplió el objetivo general de evaluar los diferentes factores del entorno digital que afectan el rendimiento físico de los adolescentes, es mismo esclarece aquellos mediadores que podrían ser tenidos en cuenta para su intervención.

5. Referencias

1. Madrid AP. Psicología de la Salud. [Online].; 2020 [cited 2024 mayo. Available from: <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/como-influyen-nuevas-tecnologias-adolescencia/>.
2. Francisco Labrador Encinas ARM. Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de internet, móviles y videojuegos. In. Madrid; 2015. p. 4-7.
3. Ruíz. MAS. Salud Digital. Revista Oficial de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA). 2023 Jan; XI(1): p. 38-46.
4. Carolina Aranda B. MPM. Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. Revista de Investigación en Psicología. 2014 Mar; 16(1).
5. Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta México: McGray-Hill Interamericana Editores, S.A.; 2018.
6. S.I. Taylor y R. Bogdan. Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados. (2015) Obtenido de: https://www.academia.edu/22605912/Metodos_cualitativos_investigacion_Taylor_y_Bogdan