



Universidad Femenina Del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Psicología

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y USO DE REDES SOCIALES EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA
NORTE

Tesis presentada por:

ELIDA ESTELA NEIRA VARGAS
VALERIA STEPHANY FLORES TAPIA

Para obtener el Grado Académico de
MAESTRA EN PSICOLOGÍA
con mención en Psicología Clínica y de la Salud

Asesor:

Herbert Robles Morí

Cód. Orcid 0002-5937-5937

Lima – Perú

[2021]

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

ELIDA ESTELA NEIRA VARGAS

VALERIA STEPHANY FLORES TAPIA

Herbert Robles Morí

Nombre(s) y Apellidos, Asesor

Alberto Agustín Alegre Bravo

Nombre(s) y Apellidos, Miembro

Soledad Vizcardo Salas

Nombre(s) y Apellidos, Miembro

Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón

Nombre(s) y Apellidos, Miembro

Dra. Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón
Directora de la Escuela de Posgrado

RESUMEN

El presente estudio tiene por objetivo determinar la relación entre bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte. El estudio corresponde a un nivel correlacional descriptivo, de tipo básico, bajo un diseño no experimental con corte transaccional. La muestra está conformada por 175 estudiantes, de primer año de la carrera de psicología, de ambos sexos, con edades entre 18 a 25 años, quienes fueron evaluados con la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A; Casullo, 2002) adaptada al contexto peruano por (Domínguez, 2014) y el Cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6; Salas et al., 2020). Los resultados demuestran que el bienestar psicológico y sus componentes: autonomía, vínculos y proyectos presentan relación estadísticamente significativa de tipo inversa y nivel medio con el uso de redes sociales, reportando también la tendencia de que aquellos estudiantes con niveles medio y alto de bienestar psicológico, muestran niveles de uso ocasional frente a las redes sociales, en ese sentido, se concluye que cuanto mayor es el bienestar psicológico menor será el uso a redes sociales en los participantes.

Palabras clave: bienestar psicológico, uso de redes sociales, estudiantes universitarios, relación inversa.

ABSTRACT

The present study aims to determine the relationship between psychological well-being and use of social networks in students at a private university in northern Lima. The study corresponds to a descriptive correlational level, of a basic type, under a non-experimental design with a transactional cut. The sample is made up of 175 first-year psychology students of both sexes, aged between 18 and 25, who were evaluated with the Psychological Well-being Scale (BIEPS-A; Casullo, 2002) adapted to the Peruvian context by (Domínguez, 2014) and the brief questionnaire on addiction to social networks (ARS-6; Salas et al., 2020). The results show that psychological well-being and its dimensions; Autonomy, links and projects show a statistically significant inverse relationship and medium level with the use of social networks, also reporting the trend that those students with medium and high levels of psychological well-being, show levels of occasional use compared to social networks, in this sense, it is concluded that the greater the psychological well-being, the lower the use of social networks in the participants.

Keywords: psychological well-being, use of social networks, university students, inverse relationship.

RECONOCIMIENTOS / DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedicamos a Dios, por darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados. A nuestros padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos.

A nuestros familiares, amigos por estar siempre presentes, acompañándonos y por el apoyo moral, que nos brindaron a lo largo de esta etapa de nuestras vidas. A nuestros docentes de la Escuela de postgrado en Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE), por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión y a las personas que han colaborado con su valioso aporte para nuestra investigación.



ÍNDICE

	Página
RESUMEN	4
ABSTRACT	4
RECONOCIMIENTOS / DEDICATORIA.....	5
ÍNDICE.....	6
LISTA DE TABLAS.....	8
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1 Planteamiento del problema.....	12
1.2 Justificación de la investigación.....	16
1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación	18
1.4 Objetivos de la investigación	19
1.4.1. Objetivo general	19
1.4.2. Objetivos específicos.....	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	20
2.1 Antecedentes de la investigación	20
2.1.1 Antecedentes Nacionales.....	20
2.1.2 Antecedentes Internacionales	23
2.2 Bases teóricas.....	25
2.2.1. Variable 1	25
2.2.2.Variable 2.....	31
2.3 Definición de términos	41
2.4 Hipótesis	42
2.4.1. Hipótesis general.....	42
2.4.2. Hipótesis específicas	42
CAPÍTULO III: MÉTODO.....	43
3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación	43
3.2 Participantes	44
3.2.1.Población.....	44
3.2.2 Muestra	45
3.3 Variables de investigación.....	47
3.3.1 Variable 1: Bienestar psicológico.....	47
3.3.2 Variable 2: Uso de redes sociales	48
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	49

3.4.1 Técnicas de recolección de datos	49
3.4.2 Instrumentos de recolección de datos	50
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	51
3.6. Análisis de ítems y confiabilidad por consistencia interna.....	51
CAPITULO IV: RESULTADOS	54
4.1 Resultados descriptivos.....	54
4.2 Resultados inferenciales	55
4.3 Resultados complementarios	59
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS	61
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	69
6.1. Conclusiones.....	69
6.2. Recomendaciones.....	70
REFERENCIAS	72
APÉNDICES	78
Apéndice A: Matriz de consistencia.....	79
Apéndice B: Matriz de operacionalización de variables	81
Apéndice C: Modelos de asentimiento y consentimiento informado	82
Apéndice D: Fichas técnicas de los instrumentos.....	84
Apéndice E: Autorización de uso de instrumentos.....	87
Apéndice F: Recolección de datos	89

LISTA DE TABLAS

Tabla		Página
1	Descripción de la muestra de investigación por sexo.....	44
2	Descripción de la muestra de investigación por edad	45
3	Escala de bienestar psicológico (BIEPS-A)	46
4	Cuestionario breve de adicciones a redes sociales (ARS-6)	47
5	Análisis de ítems de la escala de bienestar psicológico (BIEPS-A)	49
6	Análisis de ítems del Cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6)	50
7	Análisis de consistencia interna de la escala de bienestar psicológico (BIEPS-A)	51
8	Análisis de consistencia interna del cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6)	51
9	Niveles de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.....	52
10	Niveles de uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de lima norte.....	52
11	Prueba de ajuste a la distribución normal	53
12	Relación entre bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte	53
13	Relación entre niveles bienestar psicológico y niveles de uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte	54

Tabla		Página
14	Relación entre aceptación/control y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte ...	54
15	Relación entre autonomía y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.....	55
16	Relación entre vínculos y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte	55
17	Relación entre proyectos y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte	56
18	Redes sociales más empleadas en la muestra de investigación.....	56
19	Descripción de los niveles de bienestar psicológico, según sexo.....	57
20	Descripción de los niveles de uso de redes sociales según sexo.....	57

INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico es una variable de suma importancia en toda persona, pues permite conocer la percepción que el individuo adquiere frente a su salud emocional, su autoconcepto, situación que a su vez repercute positivamente en su desarrollo personal y en el buen manejo de sus relaciones interpersonales (Florenzano & Dussaillant, 2012).

Por ello, la relevancia de explorar este tipo de elementos, pues permite ahondar respecto a la situación emocional de toda persona, su estabilidad y los recursos positivos con los que se cuentan para enfrentar situaciones desadaptativas que se pueden adquirir a través de las vivencias diarias (Zapata, 2016).

En ese sentido, surge la idea de conocer si el bienestar psicológico guarda algún tipo de vínculo con elementos que se han instaurado en el estilo de vida de las personas, tal es el caso del uso de las redes sociales (Salvador, 2014).

Las redes sociales se han vuelto herramientas indispensables para la interacción del hombre, más aún en el contexto actual, donde las dinámicas para relacionarse en contextos vivenciales se han visto reducidas, debido al aislamiento social por la pandemia por COVID-19, propiciando que los escenarios de socialización virtual se conviertan en una prioridad para las personas, sin embargo, no siempre esta situación genera beneficios, por el contrario una falta de control frente dichos medios, puede desencadenar el desarrollo de un uso problemático a redes sociales, por lo que sería importante conocer bajo qué dinámica es que se sitúan conductas como el uso de redes

sociales frente a elementos como el bienestar psicológico en un sector ampliamente involucrado con el mundo tecnológico, tal es el caso de estudiantes universitarios, quienes suelen ser los principales consumidores de redes sociales a nivel internacional, nacional y local (Valerio y Serna, 2017).

Es por lo que se presenta esta investigación la cual persigue como propósito general: determinar la relación entre bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte. Para ello, se elaboró la presente tesis, la cual se encuentra estructurada a lo largo de seis capítulos, detallados a continuación:

En el Capítulo I, se desarrolla el planteamiento del problema, junto con la justificación, la delimitación y limitación de la investigación, asimismo el objetivo general y específico.

En el Capítulo II, se reportan los antecedentes del estudio, y a su vez las bases teóricas, junto con las definiciones principales y las hipótesis de la investigación.

En el Capítulo III, se da a conocer la metodología empleada para la tesis, es decir, el nivel, tipo, diseño de la investigación, la población y muestra, las variables, como también las técnicas de recolección y análisis de los datos.

En el Capítulo IV, se presentarán los resultados del estudio, tanto de aquellos que responden a los objetivos de la investigación, como también de hallazgos complementarios para la presente tesis.

En el Capítulo V, se muestra la discusión de resultados, mientras que, en el Capítulo VI, las conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, se presentan las referencias y los apéndices de la presente tesis.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

Un nuevo problema parece estar surgiendo en la actualidad siendo materia de gran preocupación entre la población y este corresponde a las adicciones a nuevas tecnologías, como al móvil, videojuegos, internet y las propias redes sociales que se encuentran inmersas dentro los llamados aparatos tecnológicos del momento, logrando originar debilitamiento de las relaciones interpersonales, afectivas y un bajo rendimiento académico.

En tal sentido, las redes sociales son hoy en día uno de los lugares de mayor acceso en los medios tecnológicos, donde niños, adolescentes y jóvenes vienen presentando distintos cambios de comportamiento, ya que se encuentran siempre alertas a cada situación que ocurra dentro de las redes sociales llegando incluso a responder mensajes en momentos inapropiados (Escrura & Salas, 2014).

En las últimas décadas el uso de plataformas como las redes sociales ha mostrado una gran relevancia dentro del estudiante universitario, ya que le permite agilizar la comunicación y de esta manera superar barreras geográficas. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía en México, durante el año 2015, ha reportado un incremento en el uso de internet con un 57.4% de los cuales el 71% de la población hace uso de distintas plataformas virtuales como Facebook, Twitter e Instagram, siendo el 45% estudiantes universitarios con edades oscilantes entre 19 y 24 años (Valerio y Serna, 2017).

Del mismo modo, otras investigaciones han señalado que desde los años 2001 hasta el 2014 el incremento dentro de los hogares peruanos acerca del uso

en las tecnologías ha sido de un 42.2% lo que muy probablemente aumentará su uso y frecuencia para los años próximos, reforzándose lo expuesto anteriormente, ya que Facebook, ha sido reportada como la red social más utilizado en América Latina y el mundo entero, en donde cuenta con más de 3 millones de usuarios, mientras que, en el Perú cerca de 18 millones de la población general, hace uso de esta red social, situándolo en el puesto 23 del ranking mundial (Ashiro, 2017).

Por otro lado, el Instituto nacional de estadística e informática (INEI, 2015) reportó que en el Perú en el último año el uso de las redes sociales es una de las principales vías de comunicación utilizado por adolescentes y jóvenes, siendo más de 15 millones los usuarios con alguna red social como Facebook.

Del mismo modo, Neri (2017) publicó un artículo durante el año 2012 en donde la empresa ComScore, encargada de la medición del mundo digital explicaba que nuestro país es el octavo en el mundo, pues se consumen alrededor de 7.9 horas en sitios web de socialización en línea.

Partiendo de lo expuesto, es sólo cuestión de tener contacto con una red social para que el usuario empiece a dedicar la mayor parte de su tiempo en navegar por algunos de estos sistemas operativos, ya sea para intercambiar mensajes, enviar fotos, vídeos o buscar simplemente establecer amistades y relaciones serias, lo que implicaría un patrón de conductas imposible de controlar, dando inicio así a una crisis en su bienestar, ya que origina nuevas preocupaciones perdiendo de ésta manera la calidad de vida y llegando a minimizar tales conductas evadiendo la capacidad de pedir ayuda y mejorar ideas erróneas (Salvador, 2014).

Bajo este concepto, Vitalari (como se citó en Torres, 2003) afirma que el uso desmedido por las redes sociales para comunicar, jugar u obtener información consume un tiempo excesivo, reduciendo la comunicación familiar e interacción de persona a persona con su grupo de pares. A su vez, produce un daño en el bienestar psicológico con características de soledad y depresión, por lo que, el no participar socialmente contribuye a una calidad de vida pobre y estado físico y psicológico inadecuado.

Si bien, las adicciones a este medio como las redes sociales representan un tema aparentemente nuevo, para muchos jóvenes es un factor que ya se ha diseminado pues está causando alarma y preocupación no sólo a expertos de la salud sino también a intelectuales, académicos y gobernantes (Escrura y Salas, 2014).

El peligro que representa el uso excesivo de redes sociales relacionándose con otras variables psicológicas simbolizaría un peligro eminente, vulnerando la estabilidad psicológica, perjudicando así al ser humano facilitando el uso, abuso y dependencia hacia estas herramientas tecnológicas, ya que ocasionan cambios acelerados en el sujeto, en sus costumbres, interacción y búsqueda de información, disminuyendo la cantidad de acceso al círculo social de forma presencial, entre otros (Benites, 2018).

Bajo estas consideraciones, se aprecia que el escenario tecnológico, específicamente el uso de redes sociales dentro de la interacción en los estudiantes universitarios es un tema importante, puesto que las redes sociales, principalmente Facebook tienen un lugar relevante dentro de la vida diaria del estudiante. De este modo, se considera importante conocer y analizar la intensidad con la que se da uso a este tipo de herramientas tecnológicas y el

impacto psicosocial que tiene frente a sus usuarios, estudiado a través del bienestar psicológico (Valerio y Serna, 2018).

Por ello, el bienestar psicológico es base central en el campo de la salud, ya que, es considerado pieza fundamental en la resiliencia y desarrollo de habilidades sociales propias del ser humano. Asimismo, guarda relación con el buen estado de ánimo y la realización personal, de este modo, para la Organización Mundial de la Salud (como se citó en Zapata, 2016) el bienestar psicológico permite afrontar situaciones agobiantes de la vida cotidiana, trabajando de forma positiva dentro de un contexto determinado.

Tomando en cuenta lo explicado con anterioridad, en la sociedad actual en la que vivimos, las personas se encuentran expuestas a constantes cambios y situaciones conflictivas que pueden poner en riesgo el bienestar psicológico. Si este tipo de situaciones se presentan dentro del ámbito educativo universitario, principalmente frente a los estudiantes, estos se encuentran expuestos a diferentes situaciones de estrés y con probabilidad de presentar un desequilibrio emocional. Aunado a ello, se constata que el bienestar psicológico es de vital importancia que se encuentre presente dentro del universitario a fin de establecer metas y objetivos como parte de su proyecto de vida, enfocándose en perseguirlo hasta conseguirlo (Núñez, 2019).

Los niveles de bienestar que perciba el ser humano guardan relación no solamente con factores personales, sino también con la interacción social que tiene el individuo dentro de las redes sociales, configurando así un nuevo término “cultura cibernética”, dado que, genera espacios de entretenimiento creando conductas sociales que despiertan el funcionamiento psicosocial en la actualidad (García, s.f).

En función a lo expuesto en líneas anteriores, se formuló la siguiente interrogante:

¿Existe relación entre bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte?

1.2 Justificación de la investigación

Desarrollo del tema Alcances teóricos:

El desarrollo de esta investigación aportó con significativas implicancias a nivel psicológico, es decir, sus hallazgos brindaron enriquecimiento en el bagaje de conocimientos de temas que guardan relación con la psicología positiva, pues la variable bienestar psicológico constituye uno de los elementos más estudiados en dicha rama, así también generó aportes en el ámbito clínico abordando una temática de notable importancia como lo es el uso a redes sociales que muchas veces se puede manifestar adictivo, constituyéndose dentro de los temas con mayor trascendencia en la psicología de las adicciones, pues resulta una de las temáticas de mayor alcance en lo que se refiere a adicciones conductuales.

Atendiendo a estas consideraciones, este estudio se justificó a nivel de teórico, pues hasta la fecha en nuestro contexto son escasos los estudios correlacionales que investiguen en conjunto las variables “bienestar psicológico y uso redes sociales”, empero, si existen trabajos que donde toman los temas señalados, de forma disgregada, por lo tanto, este trabajo científico generó aportes en conocimiento muy novedosos y provechosos para la comunidad psicológica, debido al contexto en el que se está vivenciando.

En síntesis, este estudio se posiciona como base frente a futuras formulaciones, proporcionando una contribución desde el ámbito teórico,

ejerciendo influencia en temas de la rama de psicología clínica y de la salud, psicología positiva, y más.

Alcances prácticos:

Consecutivamente, este trabajo adquiere implicancias prácticas, pues forja contribuciones frente a la resolución de un problema con vigencia actual, ya que al reportarse relación entre las variables estudiadas (bienestar psicológico y uso de redes sociales), se exhorta la toma de acciones acertadas que contribuyan positivamente a la reducción de la problemática descrita, es decir, beneficiará a que se diseñen acciones preventivas, promocionales y/o de intervención en estudiantes universitarios, dónde se tome como base los hallazgos obtenidos a través de este estudio. Asimismo, este trabajo ofrece elementos globales, como también alcances respecto a los niveles/categorías en los que se hallen el bienestar psicológico y el uso de las redes sociales, logrando atender y derivar oportunamente, de acuerdo a la situación de cada caso que se pueda observar en los estudiantes participantes.

Alcances institucionales:

Finalmente, es importante mencionar que este estudio al atender a una necesidad actual y de amplia relevancia en el campo clínico de la psicología, es que adquiere relevancia social e institucional, generando hallazgos y recomendaciones que ayuden a posicionar el elemento bienestar psicológico como un agente protector frente al desarrollo de un uso adictivo a redes sociales, lo cual sirve también para atender a un grupo específico, representado en este caso por estudiantes del sector universitario.

1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación

Delimitación

En el ámbito temporal, esta investigación fue desarrollada en el periodo octubre 2019 a diciembre 2020. A nivel espacial, este estudio se efectuó en una Universidad Privada del Cono Norte, en su sede ubicada en el distrito de Los Olivos, esta es una universidad mixta, cuenta con 6 facultades y 39 carreras, además su sede principal es Trujillo y tiene sedes en Cajamarca y Lima.

Limitaciones

En cuanto a las limitaciones, estas se presentaron en función al tiempo, ya que por tratarse de estudiantes universitarios las necesidades de evaluación debieron ajustarse en función a los tiempos y disponibilidad de cada participante, requiriendo que muchas veces se exceda en el tiempo disponible para la realización del estudio. Adicionalmente, debido a la coyuntura actual, la recopilación de datos fue virtual, situación que implicó un mayor tiempo en la convocatoria evaluativa, demandando una extensión del tiempo programado para la recolección de los datos.

Por otro lado, a nivel metodológico, el elegir un muestreo no probabilístico para la selección de la muestra implicó que los datos no se puedan generalizar a la población de estudio. Además, los estadísticos empleados en el análisis fueron no paramétricos. No obstante, fue necesario este tipo de muestreo, ya que la accesibilidad a la muestra de estudio no fue completamente libre, siendo factible la evaluación de forma intencional a aquellos estudiantes que contaban con mayor accesibilidad y/o disponibilidad.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.

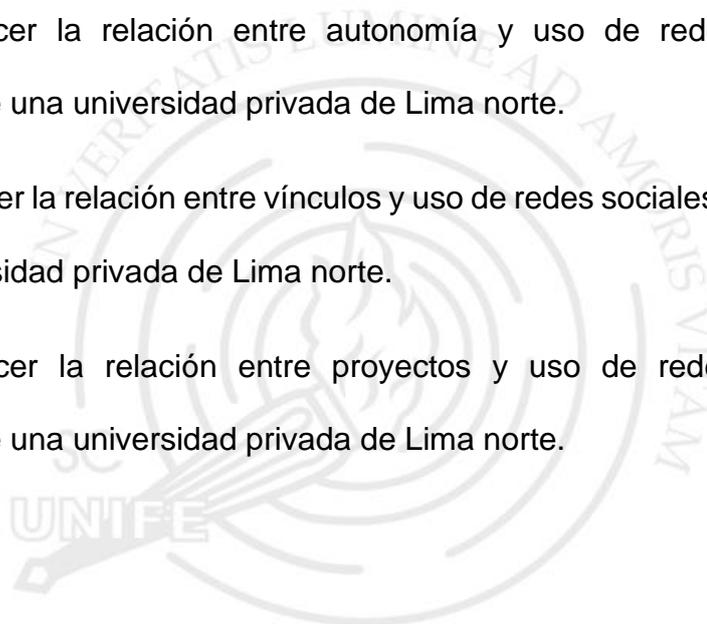
1.4.2. Objetivos específicos

OE1: Establecer la relación entre aceptación/control y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.

OE2: Establecer la relación entre autonomía y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.

OE3: Establecer la relación entre vínculos y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.

OE4: Establecer la relación entre proyectos y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes Nacionales

Gavidia y Uchupe (2019) desarrollaron un trabajo en Cajamarca con propósito de identificar la relación entre adicción a redes sociales y estilo de vida. Emplearon una muestra conformada por 45 jóvenes deportistas, quienes fueron evaluados con el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) diseñado por Pender y el Test de adicciones a las redes sociales (MeyVa) elaborado por Mendoza y Vargas. La investigación fue descriptivo correlacional de diseño no experimental. Los resultados indicaron que no existe relación estadísticamente significativa ($p > 0.05$) entre estilo de vida y adicción a las redes sociales, no obstante, los datos fueron significativos ($p < 0.05$) entre nutrición y adicción a redes sociales ($r = -0.323^*$), lo cual permite a los investigadores concluir que a medida que los evaluados manifiesten una adicción a redes sociales esto no determina un estilo de vida inadecuado, sin embargo, la presencia de adicción a redes sociales establece un bajo cuidado de su nutrición.

Advíncula (2018) en Lima, elaboró un trabajo cuya finalidad fue examinar la relación entre estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico. El grupo muestral estuvo conformado por 101 estudiantes universitarios, de ambos sexos, con edades entre 16 a 25 años, quienes fueron evaluados con las pruebas psicológicas: Cuestionario de autorregulación emocional (ERQP) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Fue una indagación de diseño no experimental y descriptivo correlacional. Los resultados indicaron que la variable bienestar psicológico se relaciona de forma significativa ($p < 0.05$) y de modo

directo con la reevaluación cognitiva ($r\ 0.26^{**}$), además de forma significativa e inversa con la supresión ($r\ -0.23^{**}$). Como conclusión el investigador indica que cuanto mayor sea el bienestar psicológico en el universitario, mayor será la reevaluación cognitiva y menor la supresión.

Quiñones (2018) en Trujillo, estudió la correlación entre procrastinación y adicción a las redes sociales, en un total de 245 estudiantes de administración de una universidad privada, con edades entre 17 a 19 años, estos estudiantes fueron evaluados con la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). El estudio fue no experimental de tipo descriptivo correlacional. Los resultados identificaron que existe correlación muy significativa ($p < 0.05$) directa entre procrastinación y adicción a las redes sociales ($r\ 0.377^{**}$), concluyendo que los universitarios que presenten adicción a plataformas como las redes sociales manifestarán niveles elevados de procrastinación.

Araujo y Pinguz (2017) efectuaron una investigación en La Molina, perteneciente al distrito de Lima, con finalidad de conocer la relación entre elementos como el estrés académico y adicción a redes sociales, para tal fin emplearon una muestra de 166 universitarios de diversas carreras, quienes fueron evaluados con una ficha sociodemográfica, el inventario SISCO para la medición del estrés y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Se trató de un estudio no experimental de tipo correlacional. Los resultados refirieron que existe correlación estadísticamente significativa ($p < 0.05$) directa entre las dimensiones: reacciones físicas ($r\ 0.174^*$; 0.164^* ; 0.211^{**}), psicológicas ($r\ 0.169^*$; 0.162^* ; 0.207^{**}) y comportamentales del estrés académico ($r\ 0.182^*$; 0.200^{**}), y los factores que componían la adicción a redes sociales: obsesión por

las redes sociales, falta de control y uso excesivo de redes sociales. Concluyen que cuanto mayor es la reacción física, psicológica y comportamental del estrés académico, mayor es también la obsesión por las redes sociales, la falta de control y el uso excesivo de redes sociales.

Salcedo (2016) formuló una investigación en Lima, cuya finalidad fue hallar la relación entre los elementos adicción a redes sociales y la autoestima, donde el investigador empleó un diseño transversal, de tipología descriptivo-correlacional. Participaron 346 estudiantes universitarios, de ambos géneros, con edades que iban desde los 16 a 25 años, pertenecientes a una casa superior de estudios, de procedencia privada. Las pruebas psicológicas que empleó el investigador para la evaluación fueron la Escala de Autoestima de Coopersmith y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) diseñado por Ecurra y Salas. Los resultados evidenciaron relación significativa ($p < 0.05$) de tipo inversa entre la adicción a redes sociales y autoestima ($r = -0.469^{**}$), así como con sus dimensiones, así también el autor reporta diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) en los puntajes obtenidos a favor del grupo femenino en la adicción a redes sociales.

Chávez (2015) presentó un trabajo de investigación en Trujillo, con propósito de establecer la relación entre adicción a redes sociales, con soledad y aislamiento. Se trató de una investigación correlacional de diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 300 estudiantes universitarios, de ambos sexos, pertenecientes a las facultades de educación y ciencias de la comunicación, cuyas edades se situaban entre los 16 a 29 años. Los instrumentos empleados por el investigador fueron el Cuestionario de Aislamiento y Soledad (CAS) de Casullo, y el Test de Adicción a las Redes

Sociales (TARS) de Basteiro y colaboradores. Como parte fundamental de sus hallazgos reportaron que no existe relación significativa ($p > 0.05$) entre adicción a redes sociales con la soledad y el aislamiento.

2.1.2 Antecedentes Internacionales

Valerio y Serna (2018) investigaron en México, con referencia a la relación entre el constructo bienestar psicológico y la intensidad de uso de redes sociales como Facebook. El grupo muestral de su trabajo estuvo integrado por 200 estudiantes de una universidad privada. El estudio fue de tipo cuantitativo de diseño no experimental y tipo descriptivo correlacional. Los instrumentos de evaluación fueron el cuestionario de Intensidad de Uso de las Redes Sociales (IURS) y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), elaborada por Sánchez-Cánovas. Los resultados indicaron correlación significativa ($p < 0.05$) de tipo inversa entre el número de horas diarias de dedicación a Facebook y el bienestar psicológico subjetivo ($r -0.241^*$) y el bienestar material ($r -0.192^*$), así también reportaron una relación directa entre el número de fotos compartidas en Facebook y el bienestar psicológico subjetivo. Los resultados permiten concluir a los investigadores que a mayor número de horas que se inviertan en Facebook, menor será el nivel de bienestar psicológico subjetivo y material.

Lazo y Fernández (2018) en Ecuador efectuaron una investigación cuyo objetivo se centró en estudiar la incidencia del uso de las redes social, frente a la estructura psicológica, para ello emplearon una muestra conformada por 104 estudiantes de psicología del poblado de Manabí. Su estudio fue no experimental de tipo descriptivo, donde aplicó para la evaluación una encuesta sociodemográfica y el Cuestionario de Redes Sociales (ARS) que reportó datos significativos sobre el objetivo formulado admitiendo que más de la mitad de los

participantes (54%) reflejaban adicción a redes sociales, desarrollando indicadores como: intranquilidad frente a la conexión a dichas redes (60%), ansiedad (85%), alteraciones en el sueño (95%) y alteraciones del humor (15%) de forma poco convencional. De esta manera el investigador concluye que la adicción a redes sociales repercute en la estructura psicológica de los universitarios evaluados.

Moreta, Gabior y Barrera (2017) en Ecuador, efectuaron una indagación con objetivo de identificar la relación entre bienestar psicológico con satisfacción con la vida. En el estudio participó una muestra conformada por 449 universitarios de una institución pública de Ambato. Los instrumentos que emplearon fueron el Cuestionario de Satisfacción con la vida de Diener y colaboradores y la Escala de Bienestar Psicológico de Carroll Ryff. Fue un estudio correlacional, de diseño no experimental y de tipo cuantitativo. Los hallazgos indicaron que existe correlación significativa ($p < 0.05$) y directa entre satisfacción con la vida y bienestar psicológico ($r = 0.568^{**}$). Como conclusión los investigadores aportan que cuanto mayor es el bienestar psicológico, mayor también es la satisfacción con la vida en universitarios.

Páramo, Leo, Cortés y Morresi (2015) desarrollaron un trabajo de investigación en Argentina, destinado a conocer la relación entre bienestar psicológico y conductas de riesgo, para ello hicieron partícipes de dicha investigación a 381 estudiantes con edades entre 15 a 18 años que residían en el poblado de Mendoza, los cuales fueron evaluados a través del Bieps escala de bienestar psicológico de Casullo, y un cuestionario de comportamientos de riesgo diseñado por Miguez. El trabajo fue no experimental de tipo correlacional, hallando como resultado una relación significativa ($p < 0.05$) de tipo inversa entre

el bienestar psicológico y las conductas de riesgo como: presión de grupo de pares ($r = -0.23^*$) e indicadores de vulnerabilidad frente al consumo de drogas ($r = -0.32^{**}$). Pese a ello los autores reportaron que más de la mitad de evaluados adquieren un nivel promedio de bienestar psicológico (78.2%). Finalmente, en la investigación concluyen que a menor bienestar psicológico en los evaluados mayores será la presencia de conductas riesgosas.

Friedman (2014) en Guatemala, diseñó un estudio con propósito de identificar los niveles de bienestar psicológico en usuarios de redes sociales. Los participantes en específico fueron 100 estudiantes del municipio de Comitancillo, con edades entre 17 a 40 años. En cuanto al diseño fue no experimental de tipo descriptivo, que empleó como instrumento la Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez Cánovas. Los resultados indicaron que en los usuarios de redes sociales evaluados se presentaron predominantes los niveles altos de bienestar psicológico (67%), tanto en el bienestar subjetivo, como en el bienestar material.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Variable 1

Bienestar psicológico

Casullo (2000) define la variable bienestar psicológico como lo que percibe el hombre sobre su vida, a través de una valoración positiva con autonomía y capacidad de establecer lazos afectivos, para alcanzar metas comprendiendo que la vida tiene un sentido y propósito.

Reigal et al. (como se citó en Florenzano y Dussallant, 2012) manifiesta que es toda satisfacción que tiene el individuo respecto a su vida, percepción sobre su salud y el auto concepto, en donde el adecuado bienestar psicológico

es importante para su desarrollo personal y buen manejo de sus relaciones interpersonales.

A su vez, es uno de los cuatro aspectos o dimensiones que tiene la vida e incluye comportamientos, calidad de vida y percepción sobre las condiciones que tiene el ambiente en donde se desenvuelve. Tener libertad tiene como equivalente a poseer una buena salud mental, aprovechando las potencialidades y desarrollándolas frente a terceras personas (Salvador, 2014).

Para Torres (2003) esta variable enfatiza como principal indicador de bienestar, la satisfacción con la vida que tiene como principal componente cognitivo, la felicidad, así también, frente a otros aspectos como el trabajo, ingresos económicos y relaciones sociales.

Por otro lado, es definido como el funcionamiento óptimo que tiene el individuo a través de su potencial y la ejecución de actividades conforme a un objetivo coherente con el propósito de alcanzar el logro personal, sentido a la vida y percepción integral de sí mismo (Zapata, 2016).

Así mismo, Páramo (2011) señala que la salud mental es importante dentro del desarrollo psicosocial. El aumento en los trastornos mentales es a causa del deterioro de la salud mental, si bien, anteriormente la atención estaba centrada en aspectos negativos, en la actualidad se brinda prioridad a aspectos positivos respecto a la salud mental del individuo, como el bienestar psicológico. Término que es definido como la valoración acerca de la satisfacción personal en relación con su compromiso.

Principales teorías que explican el bienestar psicológico

El estudio del bienestar psicológico inicia con las concepciones teóricas de la psicología positiva, la cual toma en cuenta los aspectos positivos del ser

humano, como sus fortalezas y capacidades, que permitan el óptimo funcionamiento y una mejora en su estilo de vida. Así, cuando el sujeto presenta una valoración positiva de sí mismo, es capaz de poder afrontar diversas situaciones de estrés presentes a lo largo de la vida (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Los orígenes teóricos de este elemento, como bien sostiene Ryff (1989) hacen referencia a un constructo multidimensional, es decir, toma como base las concepciones eudaimónicas, poniendo énfasis en la potencialidad humana y todos los aspectos positivos que en ella confieren, a diferencia de la postura hedónica que explica más bien el bienestar subjetivo, considerando tres elementos: satisfacción vital, afectos negativos y positivos.

Bajo estas consideraciones, Cuadra y Florenzano (2003) afirman que el desarrollo de aspectos positivos evita la presencia de trastornos mentales, pues entre los objetivos de esta corriente psicológica no solo se encuentra el estudio de las fortalezas y virtudes, también busca promover en las personas una vida productiva, así como el talento humano.

Seligman (2005) señalaba la importancia que tenía el estudio del bienestar humano, en contraste con otras corrientes que se centraban en la enfermedad. Por ello, intentaba identificar las principales fortalezas y adaptarlas a los distintos aspectos de la vida para así alcanzar la felicidad.

De forma específica la investigación realizada se basa fundamentalmente en las explicaciones que Casullo (como se citó en Páramo, Straniero, Silvina, Torrecilla y Escalante, 2012) quien menciona que todo bienestar psicológico se caracteriza por presentar sentimientos positivos respecto a sus capacidades.

Esto permite relaciones afectivas sanas y pensamientos adecuados en relación con su estilo de vida, fomentando la responsabilidad en la toma de decisiones.

Tomando en consideración los planteamientos del teórico Ryff y colaboradores, Casullo elaboró el instrumento "Escala de evaluación del Bienestar Psicológico BIEPS en su versión adultos. Dichas dimensiones se describen a continuación (Huarca y Ruiz, 2016):

Aceptación y control de situaciones, el individuo logra manipular una situación y la adecúa a necesidades propias, teniendo el control y autocompetencia hacia la misma, no obstante, cuando esto no ocurre, el individuo percibe como amenazante los cambios de la vida y se le hace más difícil modificar su contexto, comprende favorablemente sus fortalezas y debilidades, aceptando limitaciones propias. Si esto no ocurre, puede tener una visión catastrófica frente al sentido de vida. Por ello, resulta importante que el sujeto sea capaz de moldear los contextos en el cual participa, y modificarlo conforme a sus necesidades para así evitar la presencia de dificultades y por el contrario mejorar la calidad de vida (Casullo & Cols, 2002).

Vínculos sociales, capacidad empática y para establecer lazos amicales con su grupo de pares a través del desenvolvimiento asertivo, aquellos que no cuenten con un bienestar psicológico presenta una relación aislada con terceras personas. La importancia de establecer relaciones interpersonales respetuosas permite alcanzar la intimidad, confianza y satisfacción plena con el prójimo, pues son los componentes principales para una buena salud mental. Autonomía, tiene capacidad de juicio crítico, asertivo y toma decisiones propias. Un sujeto con autodeterminación e independencia no requiere la aprobación de los demás para llevar a cabo sus comportamientos. Proyectos, considera a la vida como un

espacio para alcanzar metas y objetivos, con valores que hace que la vida tenga significado. En ocasiones, se requiere hacer cambios en los objetivos planteados, sin embargo, no se debe perder la direccionalidad e intencionalidad, pues, pues esta teoría considera que toda persona tiene un propósito. (Páramo et al. 2012).

Como se explicó en líneas anteriores, Casullo tomó como referencia el “Modelo Multidimensional”, llamado “Modelo Integrado de Desarrollo Personal” propuesto por Carol Ryff, la misma que explica que el ser humano se encuentra en una lucha diaria por afrontar los retos que la vida le ponga. Para este modelo de bienestar psicológico se desarrollan seis dimensiones, detalladas en líneas posteriores:

Autoaceptación, actitud positiva frente a la vida, aceptan su forma de ser con lo positivo y negativo que permite su adecuado funcionamiento. Relaciones positivas, establecer relaciones interpersonales cálidas que permitan el apoyo social, ya que, el aislamiento hacia los demás aumenta la probabilidad de reducir las esperanzas de vida. Propósito en la vida, implica plantearse logros alcanzables, ya que de eso se trata la vida, de encontrarle un sentido y propósito (Huarca y Ruiz, 2016).

Por otro lado, también se encuentra el crecimiento personal, que significa potenciar las capacidades, desarrollar las habilidades y potencialidades que permitan a la persona seguir creciendo. Autonomía, que es elegir uno mismo, haciéndose responsable de las consecuencias que conlleven sus decisiones. Dominio del entorno, que implica una sensación de control frente a las exigencias y necesidades del entorno en donde se desenvuelve (Huarca y Ruiz, 2016).

Características del bienestar psicológico

De acuerdo con Chávez (2016) el bienestar psicológico contiene los siguientes alcances a modo de características:

- Se basa en las experiencias propias del individuo en donde su entorno físico no siempre influye sobre su bienestar psicológico
- Incluye afectos positivos acerca de su vida
- Evaluación general sobre los acontecimientos experimentados a lo largo de su ciclo de vida

Determinantes del bienestar psicológico

Warr (como se citó en Huarca y Ruiz, 2016) describe un modelo que permite explicar las variables que guardan influencia en el bienestar psicológico del ser humano. Éstas se describen a continuación:

Disposiciones afectivas: Hace referencia a los rasgos de personalidad, estas pueden ser positivas o negativas. La primera hace referencia a los elevados rangos de energía y el entusiasmo que tiene el individuo respecto a su entorno, mientras que la disposición negativa es entendida como grado de insatisfacción frente a cualquier circunstancia.

Estándares personales de comparación y bienestar en el trabajo: Realizar comparaciones dentro de su lugar de trabajo puede afectar el bienestar psicológico de los colaboradores y así su rendimiento laboral.

Otras características personales: Características propias del individuo como el manejo al estrés, capacidad de afronte y tolerancia a la frustración, entre otros.

2.2.2. Variable 2

Uso de redes sociales

Empleo de las redes sociales, que, al efectuarse dentro de los parámetros de adaptabilidad, sin afectar a las esferas de desarrollo de la persona refiere un uso normal, mientras que, al mostrarse frecuente y alterar el desarrollo del individuo se manifiesta como una conducta de abuso, finalmente, cuando el uso hacia las redes sociales es problemático y mantiene la presencia del síndrome de abstinencia, indicaría un uso de tipo adictivo (Griffiths, 2005).

Para contextualizar, la perspectiva clínica de este trabajo se definirá de forma específica el uso adictivo a redes sociales, proponiendo los siguientes aportes:

Escurra y Salas (2014) conceptualizan este constructo como un esquema desadaptativo de la conducta, que al desarrollar dicha actividad origina un malestar que es clínicamente significativo.

Griffiths (2005) postula la adicción a redes sociales, como un uso patológico empleado ante dichos medios de socialización virtual, donde se presentan indicadores de saliencia, cambios en el humor, tolerancia, síndrome de abstinencia, recaídas y conflictos.

Hermoza (2017) explica que la adicción a redes sociales se comprende como un término de afición patológica, caracterizados por la dependencia que experimenta el individuo y los altos niveles de ansiedad, que conlleva a un alejamiento y pérdida de su libertad.

Salas, Copez y Merino (2020) definen también la adicción a redes sociales como como la presencia de comportamientos donde se manifiesta un uso excesivo y abuso de las redes sociales, acompañado de un desajuste en la

personalidad, ansiedad, ideas obsesivas, compulsividad e impulsividad en descontrol, que afectan directamente en la vida diaria de la persona que manifiesta dicha conducta.

Para García (como se citó en Montes, 2015) esta variable se encuentra relacionada a dos aspectos específicos: uso desmedido en la comunicación a través de las redes sociales y el segundo implica el uso excesivo en la navegación por internet que conlleva a comprar, ver pornografía, entre otros.

En líneas generales, el uso de redes sociales es un medio de entretenimiento y en ocasiones puede resultar beneficioso para el usuario, sin embargo, una inadecuada gestión de su uso, lo convierte en abuso, para posteriormente instaurarlo en una situación patológica que requiere de un tratamiento especial, es decir en conducta adictiva. Así, lo que en un principio parecía ser un sitio de distracción puede llegar a convertirse en una de las problemáticas más importantes dentro del ámbito de la salud mental (Arones y Barzola, 2018).

Diferencia entre uso, abuso y adicción

Echeburúa y De Corral (2010) manifiestan que todo tipo de conducta que genere placer al individuo tiene la probabilidad de convertirse en una práctica adictiva que posteriormente desencadene en comportamientos agresivos.

La Organización mundial de la salud (OMS, como se citó en Arones y Barzola, 2018) expuso que el término adicción comportamental es entendido como un estado de dependencia sin sustancia o estado de preocupación debido a la relación con alguien o algo al producir sensación de placer y equilibrio interno causando bienestar al individuo.

Soller (2018) señala que una adicción es aquella conducta, fuera de control que ocasiona dependencia por parte del sujeto y altera su desarrollo social causando vulnerabilidad psicológica y déficit cognitivo.

Desde la perspectiva de Montes (2015) toda adicción se constituye cuando el individuo se aísla de su grupo de pares y se sumerge durante largas horas frente a su ordenador haciendo uso de sus redes sociales, experimentando estados de abstinencia cuando no puede acceder al uso de sus redes, generando profundo malestar emocional.

Por su parte Echeburúa y De Corral (2010) manifiestan el abuso como conducta de carácter patológico que conlleva el aislamiento familiar, social y laboral. Gran parte de los individuos hacemos uso de las redes sociales, no obstante, este comportamiento se convierte en desadaptativo cuando el individuo experimenta sensación de alivio al alcanzar el uso patológico de dicho elemento que ante su ausencia ocasiona malestar emocional.

Por otro lado, un “uso normal” de redes sociales implicaría la ausencia de secuelas negativas en la vida de la persona y su entorno, permitiendo el curso natural de sus demás actividades. Mientras que, Hermoza (2017) explica que el hablar de abuso de las redes sociales, se certifica la existencia de comportamientos repetitivos que permiten al individuo escapar de la realidad, estableciendo de esta manera una dependencia y tolerancia a dicha conducta.

Bajo estas consideraciones, los términos “uso”, “abuso” y “adicción” presentan significados distintos, su diferencia radica en que el primero refiere una conducta hallada dentro de los parámetros de adaptabilidad, mientras que el abuso es patológico y pues la adicción se manifiesta como una conducta

reiterativa percibida como necesaria para una actividad específica, manifestando en ella el síndrome de abstinencia (Echeburúa y De Corral, 2010).

Para una mejor explicación, cuando una persona navega durante bastantes horas frente a su ordenador interactuando a través de sus redes sociales se habla de abuso. En cambio, cuando ya empieza a experimentar sensación de malestar al no poder hacer uso del mismo (síndrome de abstinencia), se habla de adicción (Nuño, Álvarez, Gonzáles y Madrigal, 2006).

Enfoque cognitivo – conductual acerca de la adicción a redes sociales

Este tipo de enfoque permite explicar tomando como referencia los postulados del aprendizaje y procesamiento de información, donde el individuo aprende y por ende logra realizar una conducta por medio de factores del entorno donde se desenvuelve, conducta que se incrementará o reducirá. Asimismo, toma de referencia también los principios del condicionamiento clásico, explicando que el ser humano es capaz de aprender a emitir una conducta gracias a los estímulos existentes en el ambiente, por otro lado, Skinner bajo sus concepciones teóricas del Condicionamiento Operante, sostiene que las conductas ejercidas por la persona se logran mantener o desaparecen de acuerdo a refuerzos y castigos (Soller, 2018).

De acuerdo con lo señalado en líneas recientes, realizando una conducta con resultados positivos este comportamiento se repetirá ya que el individuo ha recibido consecuencias agradables ante este suceso, de manera que sus comportamientos por hacer un uso de plataformas como las redes sociales incrementará en su periodicidad (Pérez, 2011).

Bajo esta premisa, cuando el individuo navega durante horas y horas por internet haciendo uso de sus redes sociales experimentando sensaciones de

placer y emociones agradables, dicha conducta puede estar reforzada por el ambiente donde interactúa, ya que, en ocasiones el sistema familiar carece de normas y reglas establecidas, horarios que no se respetan por los integrantes del hogar o existe ausencia de las figuras parentales (Soller, 2018).

Reforzando lo expuesto en líneas anteriores, Fernández (2013) explica que cuando el individuo comienza a mostrar cambios en su conducta, ésta guarda relación a las consecuencias agradables que se ofrecen, es así que, frente al uso constante de las redes sociales cuando el individuo presenta problemas personales o carece del apoyo familiar adecuado, el pasar horas en este medio supondría un espacio de placer para la persona.

A su vez, un reforzador negativo en esta problemática se situaría cuando el individuo hace uso de sus redes sociales llegando al control desmedido de esta conducta como una forma de distracción frente al estado de ánimo negativo que presente, escapando muchas veces de su dolor, manteniéndose así este comportamiento a través de un refuerzo negativo (Soller, 2018).

Adicción a redes sociales, bajo los lineamientos de Salas, Copez y Merino

Inicialmente, Ecurra y Salas (2014) construyeron el instrumento “Cuestionario de Adicción a Redes Sociales”, denominado ARS, el cual permitía conocer las conductas adictivas sobre las redes sociales, que presenta el individuo a través de tres dimensiones, explicadas a continuación:

Obsesión por las redes sociales, preocupación excesiva y constante atención a las redes sociales probando un estado de ansiedad si no logra conectarse a las mismas.

Falta de control personal en el uso de las redes sociales, tiempo invertido de manera desmedida en la navegación a distintas redes sociales y descuido del desarrollo social y otras actividades por permanecer conectado.

Uso excesivo de las redes sociales, se entiende como la representación de dependencia hacia las redes sociales, interfiriendo dicha dinámica en la relación de la persona y su entorno (Escurra y Salas, 2014).

Posteriormente, tras una revisión estadística de dicho material de evaluación, Salas et al. (2020) identificaron que teóricamente, el uso adictivo a plataformas como las redes sociales, respondía de mejor forma cuando era fundamentado bajo los lineamientos de la teoría biopsicosocial de Griffiths (2005) considerando como indicadores de adicción a redes sociales; a la saliencia, pues señala la necesidad de centralizar la conducta adictiva, como la actividad de mayor importancia para el individuo. También se encuentran los cambios en el humor, comprendido como las variaciones en el estado de ánimo de la persona. Asimismo, indica la manifestación de tolerancia en la conducta, es decir, incrementar de forma constante y progresiva, la frecuencia de uso hacia las redes sociales. Por otro lado, se presenta el síndrome de abstinencia, que refiere a la manifestación de estados de desagrado ante un bloqueo en el acceso al comportamiento adictivo. Por último, se encuentran los indicadores; recaídas, que implica la acción de volver a realizar un uso problemático de las redes, después de haber mantenido un periodo de control entorno a dicha conducta, asimismo, los conflictos representan las discrepancias acontecidas por el individuo, entorno a la conducta adictiva, que pueden afectar a sus diversas áreas, familia, trabajo, estudios, etc.

Finalmente, Salas et al. (2020) categorizan los niveles de uso en las redes sociales, como uso ocasional y regular, que serían semejantes a un uso normal frente a las redes sociales. También indican la categoría de uso en riesgo que es equivalente a un abuso de redes sociales. Por último, ubican el nivel de uso problemático, que identificaría al uso dependiente o adictivo hacia las redes sociales.

Teoría biopsicosocial

El abuso a alguna sustancia química y el abuso a redes sociales presentan similitudes en cuanto a sus síntomas. El abuso a redes sociales está constituido por un modelo integrativo entre factores a nivel biológico, también psicológicos y por supuesto del ámbito socio cultural (Fernández, 2013).

Por su parte, Griffiths (como se citó en García, 2013) señala que toda conducta adictiva es reforzada por cambios en los niveles de ánimo, síntoma de abstinencia, recaída y conflictos que pueda presentar el individuo, es decir, que el ser humano antes de efectuar la conducta adictiva experimenta sensaciones como cambios en su rutina diaria dificultades para el buen rendimiento académico y malestar significativo cuando no logra navegar horas suficientes en las redes sociales.

Asimismo, Echeburúa (2009) explica que la conducta adictiva hacia redes sociales es respuesta al déficit en las habilidades de afrontamiento, importantes para situaciones de estrés, por ello, el uso excesivo en las redes implica una negación a los problemas ya que disminuye la presencia de bajos estados de ánimo e incrementan el buen estado de ánimo cuando se sienten cansados o deprimidos.

Modelo del estrés social

Modelo teórico que tiene sus orígenes en el Modelo de Psicopatología propuesto por Albee. Explica que toda conducta adictiva hacia las redes sociales es el resultado a largo plazo de las variables individuales y familiares, es decir, hace referencia a todas las situaciones percibidas como importantes para el individuo con personas cercanas como familiares y grupo de pares. Es por ello, que se considera relevante la implicancia que tiene la relación con el sistema familiar, escuela y contextos sociales y de esta manera poder desarrollar estrategias de afrontamiento que permitan gestionar demandas internas y externas percibidas como amenazantes. Por otro lado, resulta conveniente que los jóvenes establezcan relaciones afectivas positivas con sus figuras parentales e iguales, ya que si no han adquirido las habilidades necesarias que le permitan afrontar situaciones de estrés es probable que se vean influenciados por iguales que ante situaciones similares se sumergen en el mundo de las redes sociales como mecanismo para evadir estados emocionales negativos (Pérez, 2008).

De ello se desprende que la probabilidad de que el individuo que sea partícipe de una conducta adictiva se encuentra en función al nivel de estrés en el que se encuentre expuesto y la manera que tiene para amortiguar dichas situaciones estresantes.

Factores de riesgo en la adicción a redes sociales

Cuyún (2013) explica que las personas que poseen más vulnerabilidad a desarrollar algún tipo de conducta adictiva guardan relación con el tipo de personalidad que presenten. Aquellas personas introvertidas y que han sido víctimas de bullying durante su etapa escolar, tratarían de resolver estos problemas mediante el acceso a redes sociales, desconociendo que esta

conducta aparentemente “salvadora” para ellos ocasiona situaciones como: abandono de estudios, responsabilidades, déficit en el rendimiento laboral, y discusiones dentro del núcleo familiar.

Así mismo se describen tres tipos de factores que incrementarán la probabilidad de desarrollar un comportamiento adictivo. Éstos se describen a continuación:

Factores Personales, tiene que ver con la edad, bajo control de impulsos, escasas habilidades sociales, pensamientos distorsionados carencias afectivas, estados emocionales depresivos y ansiosos, baja tolerancia a la frustración (Cuyún, 2013).

Factores ambientales como crisis vital, disconformidad con la sociedad y la familia, la accesibilidad y características propias de las redes sociales (Cuyún, 2013).

Factores sociales, como presión que ejerce la moda, éstas implican una necesidad de usar plataformas como las redes sociales pues en la actualidad un gran número de personas cuentan mínimo con una red social (Cuyún, 2013).

Relación entre bienestar psicológico y el uso adictivo a las redes sociales

Como se expuso en líneas anteriores, muchos jóvenes en la actualidad navegan horas y horas por distintas redes sociales con el objetivo de intercambiar información, ideas, fotos y vídeos o simplemente establecer relaciones amicales con otras personas muchas veces desconocidas. Todo ello conlleva cambios en su comportamiento debido a que dejan de realizar sus actividades cotidianas por el uso del chat (Salvador, 2014).

Para Moreno (como se citó en Salvador, 2014) las redes sociales son un medio que facilita el establecimiento de relaciones sociales con otros individuos, ya sea por afinidad social, política o cultural. Sin embargo, en la actualidad para muchos jóvenes el uso de las redes sociales supone un concepto diferente, ya que para ellos es una obligación pasar horas frente a una computadora por lo que no son capaces de dominar los medios considerándolo como una comunidad para compartir experiencias y proyectos, cuando en realidad puede ser una contaminación visual o enseñar actos violentos o agresivos. Por eso, cuando el individuo no toma las precauciones necesarias, esta conducta puede generar efectos negativos que repercuten en la salud mental del usuario, afectando su buen desenvolvimiento en sus relaciones interpersonales y su funcionamiento óptimo para alcanzar verdaderamente su felicidad.

Por otro lado, la interacción entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico se ve influenciada por distintos factores como el apoyo que tienen de las amistades más cercanas, la percepción acerca de las redes sociales, los síntomas emocionales que se encuentren experimentando entre otros, no obstante, la variable "frecuencia" comprendido como el tiempo que utilizan para navegar en sus redes sociales supone un impacto significativo en el bienestar psicológico de la persona de forma negativa o positiva (Valerio y Serna, 2018).

A su vez, el bienestar psicológico parece ser una variable que dificulta el uso excesivo de redes sociales ya que si la persona presenta adecuados niveles de bienestar psicológico, tiene menor sensación de estrés percibiéndose con mayor autoeficacia, con altos niveles de felicidad por lo que el uso hacia sus redes sociales se dará de una manera controlada, en cambio cuando tiene altos niveles de estrés con estados emocionales cambiantes suelen refugiarse en el

mundo virtual durante muchas horas a fin de olvidarse de los problemas que presente (Páramo, Leo, Cortés y Morresi, 2015; Valerio y Serna, 2018).

Reforzando lo expuesto, Páramo et al. (2015) explican que el autoconcepto se encuentra implicado en el bienestar psicológico de modo que cuanto más elevado sea la percepción que el individuo tiene sobre sí mismo, la persona experimenta mejor nivel de bienestar y niveles bajos de ansiedad que conlleven a la realización de la conducta adictiva.

2.3 Definición de términos

- Aceptación/control: Capacidad para manipular una situación y adecuarse a necesidades propias, teniendo el control y autocompetencia hacia la misma (Casullo, 2000).
- Adicción a redes sociales: presencia de comportamientos donde se manifiesta un uso excesivo y abuso de las redes sociales, acompañado de un desajuste en la personalidad, ansiedad, ideas obsesivas, compulsividad e impulsividad en descontrol, que afectan directamente en la vida diaria de la persona que manifiesta dicha conducta (Salas et al., 2020).
- Autonomía: Capacidad de juicio crítico, asertivo y toma decisiones propias (Casullo, 2000).
- Bienestar psicológico. Percepción que tiene el ser humano sobre su vida, a través de una valoración positiva con autonomía y capacidad de establecer lazos afectivos, para alcanzar metas comprendiendo que la vida tiene un sentido y propósito (Casullo, 2000).
- Uso normal de redes sociales: Conducta en la que se emplean las redes sociales, dentro de los parámetros de adaptabilidad, sin que se vean

afectadas las esferas de desarrollo del hombre (Echeburúa y De Corral, 2010).

- Vínculos: Capacidad empática y para establecer lazos amicales con su grupo de pares a través del desenvolvimiento asertivo, aquellos que no cuenten con un bienestar psicológico presenta una relación aislada con terceras personas (Casullo, 2000).

2.4 Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Existe relación significativa inversa entre bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.

2.4.2. Hipótesis específicas

HE1: Existe relación significativa inversa entre aceptación/control y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.

HE2: Existe relación significativa inversa entre autonomía y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.

HE3: Existe relación significativa inversa entre vínculos y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.

HE4: Existe relación significativa inversa entre proyectos y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.

CAPÍTULO III: MÉTODO

3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación

Nivel de investigación:

Tomando en referencia a Sánchez y Reyes (2015) esta investigación perteneció a un nivel correlacional, ya que, persiguió por finalidad cuantificar o medir el grado en la relación entre dos elementos, como, por ejemplo; bienestar psicológico y el uso de redes sociales, además, verificar si dicha relación es significativa para comprender el comportamiento entre los constructos estudiados.

Igualmente, este estudio se comprendió a nivel descriptivo, pues nos mostró las características básicas de cada una de las variables estudiadas, expresándolas a través de la identificación de sus niveles (Sánchez & Reyes, 2015).

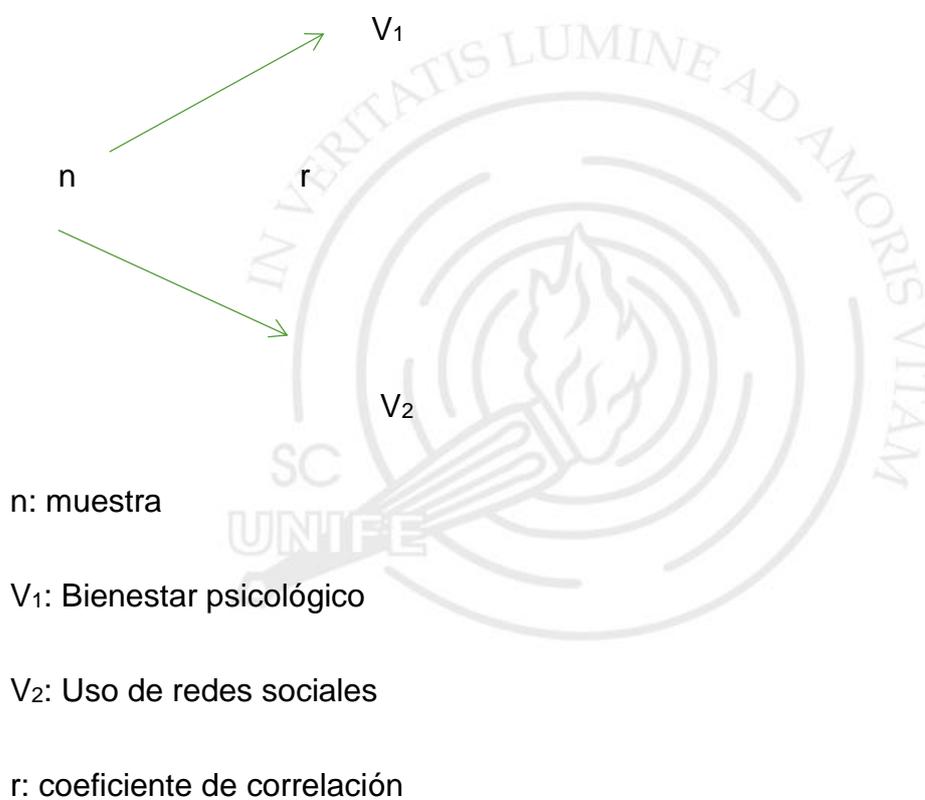
Tipo de investigación:

Considerando la clasificación de Sánchez y Reyes (2015) las investigaciones pueden catalogarse de acuerdo a su finalidad, siendo en este caso, de tipo básica, es decir, se buscó más bien el contrastar un conocimiento teórico ya existente, se recopila información de una realidad actual, con la finalidad de enriquecer el conocimiento que se conoce.

Diseño de investigación

Para esta investigación, se empleó un diseño no experimental, según la fuente de Hernández et al. (2014) pues en este trabajo no se requirió de una deliberada manipulación de las variables, sino que, los fenómenos o elementos

en análisis fueron apreciados en un contexto natural, en ese sentido, tanto el bienestar psicológico como el uso de las redes sociales fueron medidos, sin que exista manipulación alguna sobre los sujetos evaluados. Finalmente, dentro del diseño no experimental pueden encontrarse subtipos; longitudinal y transaccional, este trabajo correspondió al tipo transaccional, dado que, su propósito pretendió analizar la relación de los elementos en estudio en un solo tiempo o momento.



3.2 Participantes

3.2.1. Población

La población de este trabajo estuvo constituida por 322 estudiantes, pertenecientes a una universidad privada del cono norte de Lima.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de ambos sexos, con edades entre 18 a 25 años.
- Que se encuentre matriculados durante el presente año académico en la universidad seleccionada para la investigación.
- Estudiantes del primer año de la carrera de Psicología.
- Que participen voluntariamente, dejando constar dicha aceptación mediante el consentimiento informado.
- Que empleen redes sociales.
- Que cuenten con el uso del E-mail institucional.

Criterios de exclusión

- Universitarios de instituciones diferentes a la que fue seleccionada para la presente investigación.
- Quienes omitan responder al consentimiento informado (APÉNDICE C)
- Estudiantes que envíen cuestionarios con respuestas incompletas.
- Estudiantes que no usen redes sociales.
- Impedimento visual.
- Que no cuenten con internet para la realización de la prueba.

3.2.2 Muestra

La muestra de este trabajo la conformaron 175 estudiantes, pertenecientes a una universidad privada de Lima norte. El número de participantes determinado para la muestra se estimó con ayuda de la siguiente fórmula para grupos finitos, incluyendo como coeficientes un 95% de nivel de confianza y 0.5 de tamaño de error:

$$\frac{N * (\alpha_c * 0,5)^2}{1 + (e^2 * (N - 1))} = 175$$

Dónde:

α_c = Valor del nivel de confianza (varianza)

e = Margen de error

N = Tamaño Población (universo)

En lo que respecta al muestreo para la selección de participantes, este fue de tipo no probabilístico e intencional, explicado como un proceso en el que los participantes se seleccionaron en función a las necesidades de la investigación y a su propia accesibilidad, sin contemplar una elección al azar (Gómez, 2012).

Tabla 1

Descripción de la muestra de investigación por sexo

	Grupos	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Mujer	136	77.7%
	Hombre	39	22.3%

La tabla 1 presenta la distribución de los participantes de la investigación, de acuerdo con el sexo, evidenciando que la mayoría de los participantes fueron mujeres con 77.7%, mientras que los hombres representaron al 22.3%.

Tabla 2

Descripción de la muestra de investigación por edad

Grupos	Frecuencia	Porcentaje
De 18 a 20 años	140	80%
De 21 a 23 años	21	12%
De 24 a 25 años	14	8%
Total	175	100%

En la tabla 2 se describe la edad, participaron en su mayoría estudiantes desde los 18 a 20 años con 80%, seguido por los de 21 a 23 años con 12%, finalmente, tan solo el 8% de los participantes tenían entre 24 a 25 años.

3.3 Variables de investigación

3.3.1 Variable 1: Bienestar psicológico

Definición conceptual:

- Bienestar psicológico: percepción del hombre sobre su vida, a través de una valoración positiva con autonomía y capacidad de establecer lazos afectivos, para alcanzar metas comprendiendo que la vida tiene un sentido y propósito (Casullo, 2000).

Definición operacional:

- Bienestar psicológico: puntuaciones obtenidas por los participantes de la investigación frente a la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A; Casullo, 2002) adaptada al contexto peruano por (Domínguez, 2014) (Tabla 1).

Tabla 3

Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A)

Dimensiones	Indicadores	Ítems
Aceptación/control de situaciones	Sensación de control Autocompetencia. Autoaceptación.	2, 11 y 13
Autonomía	Independencia Asertividad Toma de decisiones. Confianza Capacidad de empatía.	4,9 y 12
Vínculos sociales	Valoración sobre la vida Plan de vida.	5, 7 y 8
Proyectos	Preocupación excesiva hacia las redes sociales.	1, 3,6 y 10

En la tabla 3 se mencionan los ítems que corresponden a cada subdimensión y dimensión en la escala de bienestar psicológico (BIEPS-A).

3.3.2 Variable 2: Uso de redes sociales

Definición conceptual:

- Uso de redes sociales: empleo de las redes sociales, que, al efectuarse dentro de los parámetros de adaptabilidad, sin afectar a las esferas de desarrollo de la persona refiere un uso normal, mientras que, al mostrarse frecuente y alterar el desarrollo del individuo se manifiesta como una conducta de abuso, finalmente, cuando el uso hacia las redes sociales es

problemático y mantiene la presencia del síndrome de abstinencia, indicaría un uso de tipo adictivo (Griffiths, 2005).

Definición operacional:

- Uso de redes sociales: puntuaciones obtenidas por los participantes de la investigación frente al Cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6; Salas et al., 2020) (Tabla 2).

Tabla 4

Cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6)

Dimensiones	Indicadores	Ítems
Unidimensional	Saliencia Cambio de humor Tolerancia Síndrome de abstinencia Conflicto Recaída	1, 2, 3, 4, 5 y 6

En la tabla 4 se mencionan los ítems que corresponden a cada subdimensión y dimensión en el cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6).

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas de recolección de datos

La técnica que se empleó para la recolección de los datos de este trabajo fue la encuesta, definida por López y Fachelli (2015) como un procedimiento que permite la recopilación de datos de forma sistemática, consignando preguntas previamente establecidas sobre un tema en particular.

Las encuestas a aplicarse fueron bajo los siguientes instrumentos; Escala de bienestar psicológico (BIEPS-A; Casullo, 2002) y el Cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6; Salas et al., 2020).

En este trabajo, se priorizó el cumplimiento de criterios éticos, que velaban por la protección de los participantes, resguardando el cuidado de su integridad física y mental, como parte de ello, se toma de referente lo puntualizado en la Declaración de Helsinki, donde nos informan de la necesidad de hacer uso del consentimiento informado, como un documento que avale la participación voluntaria de los participantes (Asociación Médica Mundial [AMM], 2013).

Asimismo, es preciso informar que se ha hecho uso de los estándares establecidos por la American Psychological Association (APA, 2019) para la redacción de productos científicos, empleando citas y referencias, con el objetivo de respetar la autoría de otros investigadores.

Igualmente, de acuerdo con la AMM (2013) se cumplieron los criterios de la bioética para toda investigación, respetando así el principio de justicia, beneficencia, no maleficencia y de autonomía.

3.4.2 Instrumentos de recolección de datos

Para este estudio se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Escala de bienestar psicológico (BIEPS-A)
- Cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6)

Sus respectivas fichas técnicas se encuentran en el Apéndice D y sus cuestionarios se encuentran en el Apéndice E.

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

El análisis de datos comprendió dos fases, en la primera, se efectuó un estudio piloto, para garantizar que los instrumentos posean indicadores psicométricos adecuados, con ayuda del programa Jamovi 1.1. (Sánchez, 2019) donde se halló el Alfa y Omega, análisis de ítems y percentiles.

Mientras que, en la segunda fase de la investigación, se llevó a cabo el desarrollo de los objetivos propuestos con el programa IBM SPSS 26 (Trujillo et al. 2025) haciendo uso de frecuencias, porcentajes, la prueba de normalidad Shapiro Wilk, y el estadístico Rho de Spearman (r_s), ya que se identificaron datos no paramétricos. Adicionalmente, se aplicó el estadístico Chi Cuadrado (χ^2) para respaldar el análisis correlacional planteado en el objetivo general de la investigación.

3.6. Análisis de ítems y confiabilidad por consistencia interna

Tabla 5

Análisis de ítems de la Escala de bienestar psicológico (BIEPS-A)

Dimensión	Ítem	M	DE	g1	g2	h2	IHC
Aceptación/ control	2	2.61	0.669	-1.444	0.730	0.646	,833**
	11	2.66	0.593	-1.578	1.428	0.764	,866**
	13	2.77	0.554	-2.299	4.143	0.783	,777**
Autonomía	4	2.30	0.705	-0.493	-0.885	0.324	,736**
	9	2.57	0.620	-1.154	0.267	0.556	,826**
	12	2.65	0.624	-1.598	1.342	0.692	,795**
Vínculos	5	2.72	0.564	-1.906	2.614	0.682	,744**
	7	2.55	0.622	-1.080	0.112	0.687	,831**
	8	2.67	0.638	-1.731	1.651	0.790	,878**
Proyectos	1	2.81	0.511	-2.629	3.919	0.697	,826**
	3	2.66	0.602	-1.609	1.477	0.655	,828**
	6	2.74	0.584	-2.161	3.391	0.534	,792**
	10	2.61	0.586	-1.199	0.447	0.548	,771**

Nota: **p ≤.01 es significativo

La tabla 5, reporta ítems adecuados en la escala BIEPS-A, en cuanto a su puntaje promedio (M) y desviación estándar (DE) ya que estos últimos son menores respecto a la media. En cuanto a la curtosis y asimetría se evidenciaron valores adecuados oscilantes entre +/-3 (g1) y entre +/-5 (g2) respectivamente, por último, se evidenciaron adecuadas correlaciones entre los ítems y sus dimensiones (IHC) siendo superiores a .30 (Kline, 1993).

Tabla 6

Análisis de ítems del Cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6)

Variable	Ítem	M	DE	g1	g2	h2	IHC
Uso de redes sociales	1	1.85	0.910	1.132	1.109	0.153	,481**
	2	1.66	0.786	1.049	0.535	0.568	,708**
	3	1.91	0.972	0.906	0.341	0.625	,747**
	4	1.96	1.019	1.102	0.959	0.606	,759**
	5	2.02	1.061	0.859	-0.015	0.401	,679**
	6	1.70	0.997	1.625	2.270	0.541	,732**

Nota: **p ≤.01 es significativo

En la tabla 6, se puede observar que el cuestionario ARS-6, presenta ítems óptimos, con un puntaje promedio (M) superior a la desviación estándar (DE). En cuanto a la curtosis y asimetría se evidenciaron valores adecuados oscilantes entre +/-3 (g1) y entre +/-5 (g2) respectivamente, por último, se evidenciaron adecuadas relaciones entre los reactivos (ítems) y las puntuaciones totales de la prueba, ya que es unidimensional (IHC) siendo superiores a .30 (Kline, 1993).

Tabla 7

Análisis de consistencia interna de la Escala de bienestar psicológico (BIEPS-A)

Instrumento	Cronbach's α	McDonald's ω	N° de elementos
BIEPS-A	0.928	0.932	13
Aceptación/ control	0.764	0.777	3
Autonomía	0.782	0.817	3
Vínculos	0.755	0.77	3
Proyectos	0.815	0.82	4

Los resultados obtenidos en la tabla 7, señalan que la prueba presenta buena consistencia interna, dado que los coeficientes Alfa y Omega fueron superiores a 0.70, indicando buena confiabilidad en las puntuaciones de las dimensiones del test BIEPS-A (George y Mallery, 2003).

Tabla 8

Análisis de consistencia interna del Cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6)

Instrumento	Cronbach's α	McDonald's ω	N° de elementos
ARS-6	0.772	0.784	6

En la tabla 8, se muestra que las puntuaciones del cuestionario ARS-6, poseen buena consistencia interna, dado que los coeficientes Alfa y Omega fueron superiores a 0.70, siendo una prueba confiable (George y Mallery, 2003).

CAPITULO IV: RESULTADOS

En este capítulo se describen y presentan los resultados hallados en función a los objetivos planteados:

4.1 Resultados descriptivos

Tabla 9

Niveles de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	50	28.6%
Medio	69	39.4%
Alto	56	32%
Total	175	100%

En la tabla 9 se identifican los niveles de bienestar psicológico en los participantes, predominando el nivel medio con 39.4%, seguido por un nivel alto de bienestar psicológico con 32%, por último, se detectó que un 28.6% de los participantes presentaban un nivel bajo de bienestar psicológico.

Tabla 10

Niveles de uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Ocasional	167	95.4%
Regular	8	4.6%
En riesgo	-	-
Problemático	-	-
Total	175	100%

La tabla 10 presenta los niveles de uso de redes sociales en los universitarios participantes, predominando el nivel de uso ocasional con un 95.4%, seguido por un uso regular con 4.6%, por otro lado, no se detectaron casos de un uso en riesgo, ni un uso problemático frente a las redes sociales en los participantes de la presente investigación.

4.2 Resultados inferenciales

Tablas 11

Prueba de ajuste a la distribución normal

Variables/dimensiones	Shapiro Wilk		
	Estadístico	Sig.	
Bienestar psicológico	0.720**	0.000	
Dimensiones	Aceptación/ control	0.687**	0.000
	Autonomía	0.835**	0.000
	Vínculos	0.712**	0.000
	Proyectos	0.640**	0.000
Uso de redes sociales	0.920**	0.000	

*Nota: **p<.01 es significativo*

La tabla 11, da a conocer el resultado de la prueba de ajuste a la normalidad, señalando que el bienestar psicológico junto con sus componentes (aceptación/ control, autonomía, vínculos y proyectos) y la variable uso de redes sociales, poseen valores $p \leq .05$, que revelaría que dichos elementos no se ajustan a una distribución normal, siendo conveniente, según Shankar y Singh (2014) el uso de pruebas no paramétricas, como el coeficiente Rho de Spearman (r_s), debido a que se propuso un análisis correlacional.

Tabla 12

Relación entre bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte

Bienestar psicológico	Uso de redes sociales	
	r_s	-0.191*
P	0.011	
N	0.175	

Nota: *p ≤ 0.05 es significativo

En la tabla 12, se reporta que el bienestar psicológico y el uso de redes sociales presentan relación estadísticamente significativa ($p \leq 0.05$) de tipo inversa (-0.191*), manifestando un nivel de intensidad media en dicha relación, según el criterio de Mondragón (2014) debido a que el valor de la correlación (r_s) osciló entre -0.11 a -0.50.

Tabla 13

Relación entre niveles bienestar psicológico y niveles de uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte

Niveles de bienestar psicológico		Nivel de uso de redes sociales			
		Ocasional	Regular	En Riesgo	Problemático
Bajo	Frecuencia	45.0	5.0	-	-
	Porcentaje	26.9%	62.5%	-	-
Medio	Frecuencia	67.0	2.0	-	-
	Porcentaje	40.1%	25.0%	-	-
Alto	Frecuencia	55.0	1.0	-	-
	Porcentaje	32.9%	12.5%	-	-
Total		167.0	8.0	-	-

Se evidencia que participantes con un nivel medio y alto de bienestar psicológico manifestarán un uso ocasional de redes sociales en el 40.1% y 32.9% respectivamente.

Tabla 14

Relación entre aceptación/control y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte

	Uso de redes sociales	
	Aceptación/control	Rs
	P	0.228
	N	175

Nota. Rs: coeficiente de correlación de Spearman; p: significancia estadística; n: participantes

En la tabla 14, se señala que la dimensión aceptación/control no presenta relación significativa con el uso de redes sociales, debido a que el valor p obtenido fue superior a 0.05.

Tabla 15

Relación entre autonomía y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte

	Uso de redes sociales	
	Autonomía	Rs
	p	0.005
	n	175

Nota. **p ≤ .01 es significativo

La tabla 15, informa que la dimensión autonomía y el uso de redes sociales presentan relación estadísticamente significativa ($p \leq .05$) de tipo inversa (-,211**), manifestando un nivel de intensidad media en dicha relación, según el criterio de Mondragón (2014) debido a que el valor de la correlación (Rs) osciló entre -,11 a -,50.

Tabla 16

Relación entre vínculos y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte

	Uso de redes sociales	
	Vínculos	Rs
	p	0.012
	n	175

Nota: *p ≤.05 es significativo

La tabla 16, revela que la dimensión vínculos y el uso de redes sociales presentan relación estadísticamente significativa ($p \leq .05$) de tipo inversa (-,190*), manifestando un nivel de intensidad media en dicha relación, según el aporte de Mondragón (2014) debido a que el valor de la correlación (Rs) se ubicó entre -,11 a -,50.

Tabla 17

Relación entre proyectos y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte

	Uso de redes sociales	
	Proyectos	Rs
	p	0.049
	n	175

Nota: *p ≤.05 es significativo

Para la tabla 17 se muestra que la dimensión proyectos y el uso de redes sociales presentan relación estadísticamente significativa ($p \leq .05$) de tipo inversa (-,149*), manifestando un nivel de intensidad media en dicha relación, según

informa Mondragón (2014) debido a que el valor de la correlación (Rs) osciló entre -,11 a -,50.

4.3 Resultados complementarios

Tabla 18

Redes sociales más empleadas en la muestra de investigación

Redes sociales más utilizadas	Frecuencia	Porcentaje
Whatsapp	127	72.6%
Instagram	26	14.9%
Facebook	10	5.7%
Twitter	6	3.4%
Tlk tok	4	2.3%
Pinterest	2	1.1%
Total	175	100%

La tabla 18, permite apreciar que los participantes de la investigación emplean en su mayoría Whatsapp como red social con 72.6%, seguido por Instagram con 14.9% y Facebook con 5.7%, mientras que, la red social menos empleada fue Pinterest con 1.1%.

Tabla 19

Descripción de los niveles de bienestar psicológico, según sexo

Sexo		Nivel de bienestar psicológico		
		Bajo	Medio	Alto
Mujer	Frecuencia	40	59	37
	Porcentaje	29.4%	43.4%	27.2%
Hombre	Frecuencia	10	10	19
	Porcentaje	25.6%	25.6%	48.7%

La tabla 19, muestra los niveles de bienestar psicológico según el sexo de los participantes de la investigación, reportando que en mujeres predomina un nivel medio de la variable bienestar psicológico con 43.4%, por otra parte, en hombres el bienestar psicológico predomina en el nivel alto con 48.7%.

Tabla 20

Descripción de los niveles de uso de redes sociales, según sexo

Sexo		Nivel de uso de redes sociales			
		Ocasional	Regular	En riesgo	Problemático
Mujer	Frecuencia	131	5	-	-
	Porcentaje	96.3%	3.7%	-	-
Hombre	Frecuencia	36	3	-	-
	Porcentaje	92.3%	7.7%	-	-

La tabla 20, presenta los niveles de uso de redes sociales según el sexo de los participantes, reportando que en mujeres predomina un nivel de uso ocasional con 96.3% al igual que en hombres con 92.3%, en lo que respecta al uso regular de redes sociales se evidenció predominancia porcentual en el grupo de hombres con 7.7% frente al grupo de mujeres con 3.7%.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Como parte fundamental de la presente tesis se discute en este capítulo los hallazgos obtenidos en referencia a la exploración correlacional y descriptiva entre las variables: bienestar psicológico y uso de redes sociales, a través de las experiencias y percepciones aportadas por un total de 175 estudiantes, de primer año que cursaban la carrera universitaria de psicología, y estando matriculados en una universidad privada de Lima norte, con edades entre los 18 a 25 años. En ese sentido, se han contrastado y analizado los hallazgos obtenidos en este estudio, junto con investigaciones previas y bases teóricas relacionadas al tema, con finalidad de generar un alcance consolidado y clarificado frente a la temática que se viene investigando.

Por consiguiente, como objetivo general del trabajo se propuso determinar la relación entre el uso de redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, obteniendo por resultado que existe relación estadísticamente significativa ($p \leq .05$) entre las variables de estudio, hallando un coeficiente ($R_s = -.191^*$) que indicaría una correlación de tipo inversa entre las variables, con este resultado se permite la aceptación de la hipótesis formulada y el rechazo de la hipótesis nula, logrando identificar que la manifestación de altos puntajes de bienestar psicológico reflejaría un bajo uso a redes sociales, es decir, cuanto mayor sea la valoración positiva con autonomía, capacidad de establecer lazos afectivos, y alcanzar metas con propósito en el estudiante, menor será el uso frente a plataformas virtuales como las redes sociales (Casullo, 2000). Estos datos a su vez se logran respaldar a nivel descriptivo por lo aportado en la tabla de contingencia obtenida tras relacionar

los niveles entre ambas variables, pues se detectó una asociación significativa ($p \leq .05$), junto con la consigna de que aquellos estudiantes con niveles medio y alto de bienestar psicológico suelen ser quienes manifiestan un uso ocasional de redes sociales en el 40.1% y 32.9% respectivamente, considerándose dicho nivel de uso, como aquel que es adaptativo.

Los resultados evidenciados suelen ser similares a investigaciones previas como la de Valerio y Serna (2018) en México, quienes tras evaluar a un total de 200 estudiantes de una universidad privada, dieron a conocer que el número de horas diarias de dedicación a Facebook y el bienestar psicológico subjetivo y el bienestar material, presentaban una relación significativa e inversa, es decir, un mayor número de horas que se inviertan en Facebook, indicarían un nivel menor de bienestar psicológico subjetivo y material.

Otro estudio también similar fue el de Páramo et al. (2015) en Argentina, quienes investigaron en estudiantes de 15 a 18 años, la relación entre el bienestar psicológico y conductas de riesgo, reportando que dichas variables presentaban una relación significativa de tipo inversa, cabe recalcar que dentro de las conductas de riesgo que evaluaron los investigadores se encontraban indicadores de vulnerabilidad frente al consumo de drogas, señalando que un pobre bienestar psicológico revelaría un alto riesgo frente al consumo de drogas, cabe precisar que si bien dichos investigadores no trabajaron con la variable uso de redes sociales, no obstante, al posicionarse desadaptativa hace referencia a una conducta adictiva, situación similar a la que evaluaron en la investigación señalada pues abordaron el riesgo y/o vulnerabilidad frente a una adicción a sustancias.

Otro estudio semejante, fue el reportado por Lazo y Fernández (2018) en Ecuador, quienes al evaluar a 104 estudiantes de psicología del poblado de Manabí, concluyeron que aquellos estudiantes con adicción a redes sociales, suelen desarrollar en su estructura psicológica indicadores como: intranquilidad frente a la conexión a dichas redes, ansiedad, alteraciones en el sueño y alteraciones del humor de forma poco convencional, logrando colegir que un uso problemático en redes sociales no es compatible con la manifestación de bienestar psicológico, por el contrario, los indicadores reportados hacen referencia de ausencia de bienestar en la vida del individuo.

En síntesis, la relación evidenciada entre bienestar psicológico y el uso de redes sociales, se logra sustentar tanto a nivel estadístico, como también por el respaldo obtenido en estudios previos, precisando que la ausencia de bienestar psicológico incrementaría la probabilidad de desarrollar un uso desmedido y/o problemático frente a redes sociales, mientras que, el poseer un adecuado bienestar psicológico evidenciaría un comportamiento de control frente al uso de redes sociales en estudiantes universitarios (Griffiths, 2005; Páramo et al. 2012).

De forma consecutiva, se establecieron objetivos específicos, el primero de ellos fue describir los niveles de bienestar psicológico en los participantes de la investigación, obteniendo como resultado que predomina un nivel medio de bienestar psicológico con 39.4%, seguido por un nivel alto con 32%, por último, el nivel bajo con 28.6%. Estos resultados permiten indicar que la mayoría de los evaluados se sienten satisfechos en su esfera emocional, teniendo una adecuada percepción de su salud psicológica y su autoconcepto (Florenzano & Dussailant, 2012; Torres, 2003). De igual forma se hallaron investigaciones con

resultados que respaldaban el presente estudio, como el trabajo de Friedman (2014) en Guatemala, quien reporta que en estudiantes con edades entre 17 a 40 años predominan niveles altos de bienestar psicológico, tanto en el bienestar subjetivo, como en el bienestar material. Igualmente, Páramo et al. (2015) en estudiantes argentinos con edades entre 15 a 18 años señaló que más de la mitad de sus evaluados adquieren un nivel promedio de bienestar psicológico.

Por otro lado, como segundo objetivo específico se describieron los niveles de uso de redes sociales en los participantes, reportando que predomina el nivel de uso ocasional con un 95.4%, seguido por un uso regular con 4.6%, por otro lado, no se detectaron casos de un uso en riesgo, ni un uso problemático frente a las redes sociales en los participantes. Estos datos señalarían que la mayoría de los universitarios evaluados emplea las redes sociales, dentro de los parámetros de adaptabilidad, sin afectar a las esferas de su desarrollo personal (Griffiths, 2005). Es decir, existe ausencia de un esquema desadaptativo de la conducta de uso de redes sociales, pues no se evidenciaron casos clínicamente significativos.

Estos resultados son un tanto contradictorios con la situación actual que se vivencia alrededor de las redes sociales, pues según información del Instituto Nacional de Estadística y Geografía en México, durante el año 2015, se ha reportado un incremento en el uso de internet con un 57,4% situación que ha traído consigo un incremento también en el uso de redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram afectando a aproximadamente un 45% estudiantes universitarios con edades entre 19 a 24 años (Valerio y Serna, 2017).

Igualmente, en nuestro país, los datos brindados por el INEI (2015) señalan que las redes sociales son una de las principales vías de comunicación utilizadas por adolescentes y jóvenes, siendo más de 15 millones los usuarios con alguna red social como Facebook, admitiendo que el Perú es el octavo país en el mundo en consumo digital, pues los usuarios transcurren alrededor de 7.9 horas en redes sociales (Neri, 2017).

Otro estudio que contrasta la información obtenida es el de Lazo y Fernández (2018) en Ecuador, quienes, al evaluar a 104 estudiantes de psicología del poblado de Manabí, concluyeron que más de la mitad de los participantes que evaluó reflejaban adicción a redes sociales.

Sobre lo evidenciado, sería importante precisar la variabilidad en los hallazgos, y esto muy probablemente se deba a factores culturales y del contexto, razón por la que en el grupo de universitarios participantes de este estudio se reportó ausencia de casos problemáticos frente al uso de redes sociales, eso también se fundamenta en que la mayoría de los evaluados poseían recursos positivos como un adecuado nivel de bienestar psicológico.

Asimismo, en un tercer objetivo específico se planteó establecer la relación entre aceptación/control y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, obteniendo como hallazgo que dichas variables no presentan relación significativa ($p > .05$), aceptando de esa manera la hipótesis nula y rechazando la hipótesis alternativa. Con ello, se puede colegir que el hecho de que una persona logre controlar las situaciones de su entorno adecuándolas a sus propias necesidades, con auto competencia, no se vincula a la forma en la cual el individuo hace uso de las redes sociales, cabiendo la

posibilidad de que existan otros factores de mayor relevancia, vinculados a dicha situación (Huarca y Ruiz, 2016).

En lo referente al cuarto objetivo específico, se establece la relación entre autonomía y uso de redes sociales en los participantes, reportando que dichas variables presentan relación estadísticamente significativa ($p \leq .05$) de tipo inversa ($R_s = -.211^{**}$), logrando aceptar la hipótesis formulada y rechazando la hipótesis nula. Estos datos permiten indicar que el desarrollar una adecuada capacidad de juicio crítico, asertivo y toma de decisiones propias se ve vinculada a la manifestación de un adecuado uso de redes sociales (Huarca y Ruiz, 2016).

Un estudio similar que logra respaldar el hallazgo fue el efectuado por Salcedo (2016) en Lima, quien tras evaluar a universitarios de 16 a 25 años, señaló que existe una relación significativa de tipo inversa entre la adicción a redes sociales y autoestima, así como con sus dimensiones, es decir un nivel bajo de autoestima favorece al desarrollo de un comportamiento adictivo frente a redes sociales, si bien en dicho antecedente no se aborda la variable autonomía, no obstante, se desarrolló la relación con un elemento como la autoestima, la cual es similar, apreciándose resultados que respaldan al presente estudio.

A su vez, en el quinto objetivo específico se estableció la relación entre vínculos y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte. Los resultados señalaron que la dimensión vínculos y el uso de redes sociales presentan relación estadísticamente significativa ($p \leq .05$) de tipo inversa ($R_s = -.190^*$), con ello, se logra aceptar la hipótesis formulada y rechazar la hipótesis nula. Considerando dichos resultados, se puede señalar que una

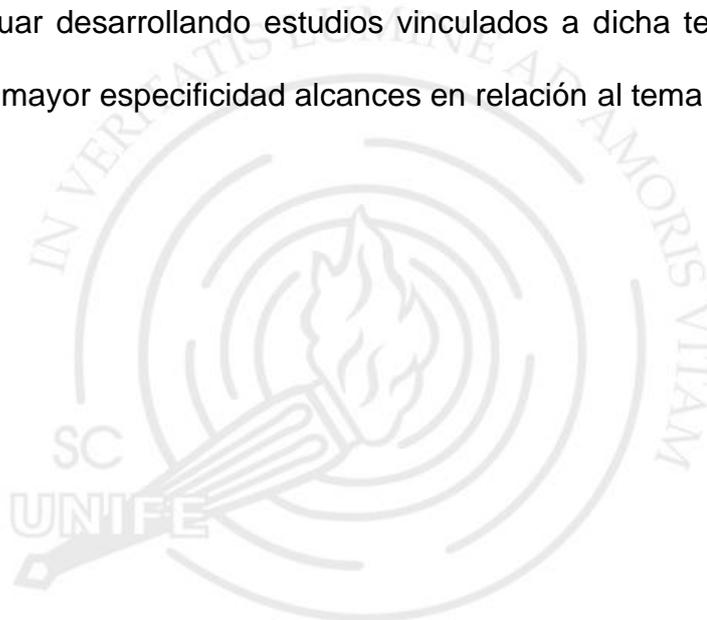
capacidad empática para establecer lazos sociales a través del desenvolvimiento asertivo favorece a un uso adecuado frente a las redes sociales en universitarios. Estas evidencias se contraponen a estudios similares como el planteado por Chávez (2015) en Trujillo, quien analizó la relación entre la adicción a redes sociales con la soledad y el aislamiento en estudiantes universitarios de 16 a 29 años, reportando que no existía relación entre dichos elementos, muy probablemente dicho hallazgo, se deba a las diferencias en las características de la muestra, ya que poseían edades distintas.

Finalmente, en el sexto objetivo específico se propuso establecer la relación entre proyectos y uso de redes sociales en los estudiantes participantes, señalando que existe relación estadísticamente significativa ($p \leq .05$) entre dichas variables, con una correlación de tipo inversa ($R_s = -.149^*$), datos que permiten la aceptación de la hipótesis formulada y rechazar la hipótesis nula. Es decir, el planteamiento de proyectos para el alcance de metas y objetivos significativos posibilita un uso adecuado de redes sociales en universitarios (Páramo et al. 2012) considerando que mientras mayores sean los proyectos en los evaluados, menor será el uso de redes sociales, generando un menor riesgo frente al desarrollo de un uso problemático a redes sociales (Griffiths, 2005).

Sobre lo expuesto, no se encontraron estudios que respalden dicha formulación, no obstante, los aportes de Quiñones (2018) en estudiantes universitarios de Trujillo, señalaron que conductas como la adicción a redes sociales se relacionan a comportamientos como la procrastinación, de la cual se conoce que es un accionar ligado al posponer planes, los cuales a su vez se

instaurarían como una conducta adversa al desarrollo de proyectos, respaldando así los resultados obtenidos.

En ese sentido, se logra dar a conocer evidencias de relación entre los constructos: bienestar psicológico y uso de redes sociales, al igual que en las dimensiones de bienestar psicológico, con excepción de la aceptación/control. Adicionalmente, cabe precisar que, si bien se halló relación entre los constructos, no obstante, los valores correlacionales obtenidos fueron mínimos, situación que sugiere continuar desarrollando estudios vinculados a dicha temática a fin de conseguir con mayor especificidad alcances en relación al tema expuesto.



CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

El bienestar psicológico presenta una correlación significativa de tipo inversa y de nivel medio con el uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, es decir, a mayor bienestar psicológico menor será el uso de redes sociales en los evaluados.

El bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, predomina en un nivel medio con 39.4%, seguido por un nivel alto con 32%, por último, se detectó un 28.6% de casos con un bajo nivel de bienestar psicológico.

El uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, predomina en el nivel de uso ocasional con un 95.4%, seguido por un uso regular con 4.6%, por otro lado, no se detectaron casos en los niveles de uso: en riesgo, ni en un uso problemático frente a las redes sociales en los participantes.

La dimensión aceptación/control del bienestar psicológico no presenta correlación significativa con el uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.

La dimensión autonomía del bienestar psicológico presenta una correlación significativa de tipo inversa y de nivel medio con el uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, es decir, a mayor autonomía menor será el uso de redes sociales en los evaluados.

La dimensión vínculos del bienestar psicológico presenta una correlación significativa de tipo inversa y de nivel medio con el uso de redes sociales en

estudiantes de una universidad privada de Lima norte, es decir, a mayor vínculo menor será el uso de redes sociales en los evaluados.

La dimensión proyectos del bienestar psicológico presenta una correlación significativa de tipo inversa y de nivel medio con el uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte, por tanto, cuanto mayores sean los proyectos menor será el uso de redes sociales en los evaluados.

6.2. Recomendaciones

Se brindan las siguientes recomendaciones:

1. Desarrollar investigaciones similares que consignen un mayor alcance en la muestra, es decir, un mayor número de participantes, y/o participantes de diversas universidades a fin de corroborar el alcance correlacional entre las variables, pues si bien se demostró que existía correlación, no obstante, el coeficiente R_s obtenido ha sido mínimo, siendo importante continuar indagando sobre el tema.
2. Proponer estudios de alcance predictivo vinculados a la temática planteada en este trabajo, con ayuda de la aplicación de estadísticos avanzados como el análisis de regresión, a fin de consignar hallazgos de mayor precisión e implicancia práctica.
3. Explorar la situación del uso de redes sociales en poblaciones del sector adolescente, con el propósito de conocer si en dicho entorno se manifiestan conductas problemáticas frente a las redes sociales.
4. Elaborar pautas prácticas vinculadas al fortalecimiento del bienestar psicológico como herramienta de protección para favorecer un uso

adecuado u ocasional frente a las redes sociales, dado que dichos elementos poseen relación y asociación.

5. Considerar en futuros estudios estrategias probabilísticas para la recolección de los datos, a fin de que los hallazgos alcanzados sean posible de generalizarse.



REFERENCIAS

- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitario* [Tesis de licenciatura; Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12666>
- American Psychological Association (2019). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7ma ed.). American Psychological Association
- Araujo, M. y Pinguz, A. (2017). *Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de La Molina* [Tesis de licenciatura; Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3339/1/2017_Araujo-Quinto_Estres.pdf
- Arones, D. y Barzola, L. (2018). *Adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de psicología de la Universidad "Alas Peruanas", Ayacucho, 2016* [Tesis de maestría; Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/26989/Arones_ad.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ashiro, J. (2017). *Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos en Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura; Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/2766/1/2017_Ikemiashiro_Uso-de-las-redes-sociales-virtuales.pdf
- Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-investigacion/fd-evaluacion/fd-evaluacion-etica-investigacion/Declaracion-Helsinki-2013-Esp.pdf>
- Benites, G. (2018). *Propiedades psicométricas de adicción a redes sociales en universitarios de la ciudad de Trujillo* [Tesis de licenciatura; Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/11255>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Casullo, M. y Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de psicología PUCP*, 18(1), 35-68. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>
- Casullo, M. (2002). *Evaluaciones del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Chávez, M. (2015). *Relación entre adicción a las redes sociales, soledad y aislamiento en jóvenes de una universidad Trujillana* [Tesis de licenciatura; Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la

- Chávez, S. (2008). *Bienestar psicológico en practicantes de yoga* [Tesis de licenciatura; Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/627>
- Chávez, C. (2016). *Calidad de vida y bienestar psicológico en personas con discapacidad motriz de un centro de integración de discapacitados de Trujillo* [Tesis de licenciatura; Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional de la Universidad Privada Antenor Orrego http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1768/1/RE_PSICOLOGIA_CALIDAD.VIDA_BIENESTAR.PSICOLOGICO_DISCAPACIDAD.MOTRIZ_TESIS.pdf
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1). <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380/18144>
- Cuyún, M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes "Estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango"* [Tesis de licenciatura; Universidad Rafael Landívar]. Repositorio institucional de la Universidad Rafael Landívar <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- Dominguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31.
- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Echeburúa, E. (2009). *Redes sociales, la nueva adicción a internet*. Pirámide
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en internet. *Sistema de información científica*, 36(1), 521-527. <http://www.redalyc.org/html/582/58229682010/>
- Florenzano, R. y Dussailant, F. (2012). Felicidad, salud física y salud mental: evidencia empírica en Chile. *Comunifé*, 22(1). http://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/publicacion_psicologia_positiva_virtual.pdf
- Friedman, J. (2014). *Bienestar psicológico en usuarios de redes sociales (estudio realizado con jóvenes y señoritas colegio Juan diego, Municipio de Comitancillo departamento de San Marcos)* [Tesis de licenciatura; Universidad Rafael Landívar]. Repositorio institucional de la Universidad

<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Salvador%20y%20Salvador-Friedman.pdf>

- Gavidia, E. y Uchupe, E. (2019). *Adicción a redes sociales y estilo de vida en jugadores de fútbol profesional del Club Deportivo Unión Comercio de Nuevo Cajamarca, 2018* [tesis de licenciatura; Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Unión <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1673>
- García, J. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y drogas*, 13(1), 5-13. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>
- García, M. (s.f). *Bienestar eudaimónico y el uso de redes sociales virtuales*. http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/48408/Documento_completo.pdf?sequence=1
- George, D. y Mallery, P. (2003). *Spss for Windows step by step: A Simple Guide and Reference*. (4. ed). Allyn & Bacon.
- Gómez, S. (2012). *Metodología de la investigación*. Red tercer milenio
- Griffiths, M. (2005). A component model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191- 197. Doi:10.1080/14659890500114359
- Hermeza, G. (2017). *Abuso a las redes sociales y agresividad en estudiantes de 5to de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del Distrito de Magdalena del Mar, 2017* [Tesis de licenciatura; Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3281/Hermeza_PG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación* (6ta ed.). Mc Graw Hill/ Interamericana.
- Huarca, P. y Ruiz, K. (2016). *Satisfacción laboral y bienestar psicológico en trabajadores obreros de empresas de intermediación laboral del sector minero en Arequipa* [Tesis de licenciatura; Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3524/Pshuhupa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2014). *Definiciones básicas y temas educativos investigados*. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1257/cap04.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2015). *El 27% de la población peruana son jóvenes*. <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-27-de-la-poblacion-peruana-son-jovenes-8547/>
- Kline, P. (1993). *The handbook of psychologycal testing*. Routledge.

- Lazo, M. y Fernández, K. (2018). La utilización de redes sociales y sus efectos psicológicos en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista Atlante*, 4(1). <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/04/redes-sociales-estudiantes.html>
- López, P. y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. <http://ddd.uab.cat/record/129382>
- Mondragón, M. (2014). Uso de la correlación de Spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Movimiento científico*, 8(1), 98-104. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5156978>
- Montes, V. (2015). *Uso de las redes sociales y agresividad en estudiantes de economía de una Universidad Nacional en Lima, 2015* [Tesis de licenciatura; Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/113/montes_sv.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Moreta, R., Gabior, I. y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439752880005>
- Neri, V. (2017). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de la provincia del Santa* [Tesis de licenciatura; Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/12522>
- Núñez, L. (2019). *El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima- periodo 2018* [Tesis de licenciatura; Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio institucional de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4179/TRAB_SUFICIENCIA_NU%C3%91EZDELPRADO_ROXANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nuño, B., Álvarez, J., González, C. y Madrigal, E. (2006). La adicción ¿vicio o enfermedad? Imágenes y uso de servicios de salud en adolescentes usuarios y sus padres. *Salud Mental*, 29(4), 47-54. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58242907>
- Páramo, M. (2011). Factores de riesgo y factores de protección en la Adolescencia: Análisis de contenido a través de grupos de discusión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 85-95. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78518428010>
- Páramo, M., Straniero, C., Silvina, C., Torrecilla, N., y Escalante, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento lógico*, 10(1), 7-21. <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v10n1/v10n1a01.pdf>

- Páramo, M., Leo, M., Cortés, M. y Morresi, G. (2015). Influencia del bienestar psicológico en la vulnerabilidad a conductas adictivas en adolescentes escolarizados de 15 a 18 años. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(2), 167-178. <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281946783009.pdf>
- Pérez, F. (2011). Las adicciones sin sustancia en estos últimos 40 años. *Norte de salud mental*, 9(40), 47-56. Dialnet-LasAdiccionesSinSustanciaEnEstosUltimos40Anos-4830497.pdf
- Pérez, J. (2008). *Análisis de los factores psicosociales y familiares relacionados con el consumo de drogas de iniciación en adolescentes* [Tesis doctoral; Universidad Miguel Hernández]. Repositorio institucional de la Universidad Miguel Hernández <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/1517/19/TESIS%20Alfonso%20P%C3%A9rez%2C%20Jos%C3%A9%20Pedro.pdf>
- Quiñones, M. (2018). *Procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de licenciatura; Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional de la Universidad Privada Antenor Orrego <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/4371>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salas, E., Copez, A., Merino, C. (2020). ¿Realmente es demasiado corto? Versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6). *Health and Addictions*, 20(2), 105-118. <https://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/536>
- Salcedo, I. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima* [Tesis de licenciatura; Universidad San Martín de Porres]. Repositorio institucional de la Universidad San Martín de Porres http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2026/1/salcedo_CI.pdf
- Salvador, F. (2014). *Bienestar psicológico en usuarios de redes sociales (Estudio realizado con jóvenes y señoritas colegio Juan Diego, Municipio de Comitancillo departamento de San Marcos* [Tesis de licenciatura; Universidad Rafael Landívar]. Repositorio institucional de la Universidad Rafael Landívar <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Salvador%20y%20Salvador-Friedman.pdf>
- Sánchez, A. (2019). Uso de programas estadísticos libres para el análisis de datos: Jamovi, Jasp y R. *Revista perspectiva*, 20(1), 112-114. Doi: 10.33198/rp.v20i1.00026
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Imprelibros
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1).

https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction

- Shankar, S. y Singh, R. (2014). Demystifying statistics: How to choose a statistical test. *Indian Journal Rheumatology*, 9(2), 77-81. <https://doi.org/10.1016/j.injr.2014.04.002>
- Soller, J. (2018). *Percepción de los conflictos interpersonales y abuso de redes sociales en estudiantes de tercero a quinto grado de secundaria Puente Piedra – Lima, 2018* [Tesis de licenciatura; Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/30191/Soller_AYL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación Científica*. Editorial Bussines Suport
- Sánchez, H. (2010). *Investigación acción*. Visión Universitaria
- Torres, W. (2003). *Utilización de internet y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de alto y bajo nivel de acceso a la tecnología de información por computadora* [Tesis doctoral; Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/558/Torres_aw.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Trujillo, R., Hernández, A., Bueno, A. y Palacio, R. (2015). Consideraciones sobre el uso de los paquetes estadísticos en la enseñanza de la asignatura de Estadística en la carrera de Medicina. *Revista Información Científica*, 92(4), 864-873. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757244014>
- Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28. https://www.researchgate.net/publication/327534469_Redetas_sociales_y_bienestar_psicologico_del_estudiante_universitario
- Zapata, A. (2016). *Bienestar Psicológico y Bienestar Social en estudiantes universitarios que realizan danzas folklóricas* [Tesis de licenciatura; Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7712/ZAPATA_JARA_ADRIANA_BIENESTAR_PSICOLOGICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

APÉNDICE

A	:	MATRIZ DE CONSISTENCIA
B	:	MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES
C	:	FICHAS TÉCNICAS DE LOS INSTRUMENTOS
D	:	AUTORIZACIÓN DE USO DE INSTRUMENTOS
E	:	RECOLECCIÓN DE DATOS



Apéndice A: Matriz de consistencia

PROBLEMA (FORMULACIÓN)	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES (DEFINICIÓN CONCEPTUAL)	NIVEL, TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
<p>¿Existe relación entre bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte?</p>	<p>Objetivo (s) general (es) Determinar la relación entre bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.</p> <p>Objetivos específicos OE1: Describir el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima norte. OE2: Describir los niveles de uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte. OE3: Establecer la relación entre aceptación/control y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte. OE4: Establecer la relación entre autonomía y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación significativa inversa entre bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.</p> <p>Hipótesis específicas HE1: Existe relación significativa inversa entre aceptación/control y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte. HE2: Existe relación significativa inversa entre autonomía y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte. HE3: Existe relación significativa inversa entre vínculos y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.</p>	<p>Bienestar psicológico</p> <p>Uso de redes sociales</p>	<p>Nivel de investigación: Esta investigación pertenece a un nivel correlacional descriptivo</p> <p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Diseño de investigación: No experimental, transaccional</p>	<p>Técnica de recolección de datos: Encuesta</p> <p>Instrumentos de recolección de datos: Escala de bienestar psicológico (BIEPS-A) Cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6)</p> <p>Técnicas de procesamiento y análisis de datos Primera fase: Estudio piloto Segunda fase: programa SPSS 24</p>

	<p>OE5: Establecer la relación entre vínculos y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.</p> <p>OE6: Establecer la relación entre proyectos y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.</p>	<p>HE4: Existe relación significativa inversa entre proyectos y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.</p>			
--	--	--	--	--	--



Apéndice B: Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Bienestar psicológico	<p>Aceptación/control de situaciones</p> <p>Autonomía</p> <p>Vínculos sociales</p> <p>Proyectos</p>	<p>Sensación de control Autocompetencia. Autoaceptación.</p> <p>Independencia Asertividad Toma de decisiones.</p> <p>Confianza Capacidad de empatía.</p> <p>Valoración sobre la vida Plan de vida.</p> <p>Preocupación excesiva hacia las redes sociales.</p>	Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A; Casullo, 2002).	Ordinal
Uso de redes sociales	Unidimensional	<p>Saliencia Cambio de humor Tolerancia Síndrome de abstinencia Conflicto Recaída</p>	Cuestionario breve de Adicción a Redes Sociales (ARS-6; Salas et al., 2020).	Ordinal

Apéndice C: Modelos de asentimiento y consentimiento informado

MODELOS DE ASENTIMIENTO Y/O CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(Adultos)	
Título del estudio:	“Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada del Cono Norte de Lima”.
Investigador (a):	Estela Neira Vargas y Valeria Flores Tapia
Institución:	Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio que tiene como objetivo determinar la relación entre bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada del Cono Norte de Lima.

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se llenará una ficha demográfica con sus datos generales.
2. Se realizan 2 cuestionarios de 35 minutos aproximadamente en total, uno de 10 minutos y otro de 25 minutos.

Riesgos:

Participar de la presente investigación no involucra ningún riesgo para los participantes.

Beneficios:

La siguiente investigación es un aporte para la población objeto de estudio para que conozca más acerca del bienestar del estudiante universitario, y sirve como modelo para futuras formulaciones, generando de esta manera valor desde el ámbito teórico, influenciando en temáticas de la psicología clínica y de la salud, psicología positiva, etc.

Costos y compensación

No deberá pagar nada por su participación en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

Los nombres de los participantes serán confidenciales, modificándolos con el fin de salvaguardar su identidad. Los resultados de la investigación serán presentados con seudónimos. En el caso de los datos demográficos estos sí serán utilizados sin modificaciones.

Uso futuro de la información obtenida

En caso usted lo requiera se le brindarán los resultados de la investigación. Al final de esta investigación puede dejar su correo electrónico si precisa de ella.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puedes retirarse de éste en cualquier momento. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte a Valeria Flores Tapia, al teléfono 955705759 ó Estela Neira Vargas, al teléfono 936925102.

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar con la vicerrectora de investigación Victoria García García, la cual pertenece al equipo de trabajo de comité de ética, 2020 de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón al teléfono _____ anexo o al correo electrónico:

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo _____
con DNI _____ acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo de las actividades en las que participaré si decido ser parte de la investigación, también comprendo que puedo decidir no participar y puedo retirarme del estudio en el momento que decida.

Firma de la participante

Firma de investigadores

Fecha y Hora

Apéndice D: Fichas técnicas de los instrumentos

FICHA TÉCNICA 1

Nombre	:	Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A)
Autor (es)	:	Casullo
Lugar	:	Argentina
Año	:	2002
Adaptación	:	Domínguez
Año de Adaptación	:	2014
Escala de medición	:	Ordinal De acuerdo=3 Ni de acuerdo ni en desacuerdo= 2 En desacuerdo= 1
Ítems	:	13 ítems directos
Población	:	Personas de 18 a más años.
Garantías psicométricas	Validez	Domínguez (2014) informó que, en 222 universitarios de Lima Metropolitana, realizó un análisis factorial confirmatorio en el instrumento, a fin de conocer si se cumplía el modelo inicial de 3 factores, los resultados señalaron que existe un índice de ajuste con parámetros óptimos que respaldan la teoría original de la prueba; CFI=.961; GFI=.895; AGFI=.839; RMR=.032; RMSEA=.091
	Confiabilidad	Igualmente, reportó que la prueba posee una óptima confiabilidad, debido a que el análisis de consistencia interna refirió un valor total por Alfa de Crombach de .966; y para sus dimensiones los valores oscilan entre .836 a .908. En ese sentido, dicho análisis señala que es un instrumento válido y confiable para universitarios de Lima. Además, a través de un estudio piloto se determinó la confiabilidad por consistencia interna del instrumento obteniendo un valor de ($\alpha = 0.928$), señalando excelente confiabilidad.

Forma de administración	:	Individual o colectivo.
Tiempo de administración	:	10 minutos
Composición	:	Aceptación/control de situaciones, Autonomía, vínculos sociales y proyectos.

FICHA TÉCNICA 2

Nombre	:	Cuestionario breve de Adicción a Redes Sociales (ARS-6)
Autor (es)	:	Salas, Copez y Merino
Lugar	:	Perú
Año	:	2020
Población	:	Adolescente y adultos
Escala de medición		Ordinal Nunca= 1 Rara vez=2 Alguna vez=3 Casi siempre=4 Siempre= 5
Numero de ítems	:	6 ítems directos
Garantías psicométricas	Validez	El instrumento fue construido basándose en criterios del DSM-IV-TR, planteados en una versión original desarrollada por (Escrura y Salas, 2014). Sin embargo, Salas et al. (2020) desarrollaron una versión breve de dicho instrumento; aplicada a un total de 839 participantes, entre adolescentes y jóvenes de Lima, aplicando evidencias de validez factorial, con un análisis confirmatorio, cuyos resultados avalaron la presencia de un modelo unidimensional CFI=.989; TLI=.982; RMSEA = .041).
	Confiabilidad	Los investigadores valoraron la confiabilidad de la prueba por consistencia interna, hallando un coeficiente omega =.916 IC 95% [.907 - .924] revelando estabilidad en el tiempo en el instrumento (Salas et al., 2020).

		Igualmente, a través de un estudio piloto se determinó la confiabilidad por consistencia interna del instrumento obteniendo un valor de ($\alpha = 0.772$), señalando buena confiabilidad.
Forma de administración	:	Individual o colectivo.
Tiempo de administración	:	6 minutos
Composición/dimensiones	:	Escala unidimensional



Apéndice E: Autorización de uso de instrumentos

AUTORIZACIÓN DEL AUTOR

Estela Neira Vargas y Valeria Flores Tapia Psicólogas y tesistas del Programa de Maestría en Psicología en la especialidad de Psicología Clínica y de la Salud, declaramos que contamos con la autorización de los autores para la utilización del instrumento de medición de cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6) De los cuales damos fe.



Estela Neira Vargas DNI 47000257



Valeria Flores Tapia DNI 72769485

AUTORIZACION DEL AUTOR

Estela Neira Vargas y Valeria Flores Tapia Psicólogas y tesistas del Programa de Maestría en Psicología en la especialidad de Psicología Clínica y de la Salud, declaramos que contamos con la autorización del autor para la utilización del instrumento escala de bienestar psicológico (BIEPS-A). De lo cual damos fe.



Estela Neira Vargas DNI 47000257



Valeria Flores Tapia DNI 72769485

Apéndice F: Recolección de datos

La recolección de datos se realizó virtualmente, mediante un formulario de Google, el link del mismo se envió a los profesores encargados de algunos cursos de la universidad en la que se realizó el estudio para que puedan ser proporcionados a los estudiantes de los ciclos 1 y 2; estos estudiantes contestaron el formulario de manera virtual y se enviaron su respuesta de manera anónima para crear una base de datos.

El link del formulario de Google es el siguiente:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdAtfBVm4ACTtglr4DOstTqllj4CNn9g-8uOSvGvOGmZX93MA/viewform?usp=sf_link

El link de edición del formulario y poder observar las respuestas es el siguiente:
https://docs.google.com/forms/d/1uqGajWjDj7x_HedD9o-u7vvePz8taqLfkjVzWLCqVk/edit

