



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO EN LA GENERACIÓN Z DE LIMA  
METROPOLITANA**

**PRESENTADA POR  
KATHERINE MILAGROS ARIAS SILVA  
DAMNA SUREMA ISIDRO AEDO**

**ASESOR  
ADEMAR VARGAS DIAZ**

**TESIS  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA**

**LIMA – PERÚ**

**2022**



**Reconocimiento - No comercial - Compartir igual  
CC BY-NC-SA**

El autor permite entremezclar, ajustar y construir a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO  
EN LA GENERACIÓN Z DE LIMA METROPOLITANA**

**TESIS PARA OPTAR  
EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR:  
ARIAS SILVA KATHERINE MILAGROS  
ISIDRO AEDO DAMNA SUREMA**

**ASESOR:  
MG. ADEMAR VARGAS DIAZ  
ORCID: 0000-0001-5192-3161**

**LIMA, PERÚ  
2022**

A nuestros padres, quienes son nuestra fuente de inspiración para este largo camino del logro de nuestros objetivos.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecer a nuestros padres, por el gran apoyo en este largo viaje de la carrera profesional, por estar a nuestro lado en cada amanecida y por enseñarnos que no debemos rendirnos para alcanzar lo que deseamos porque cada esfuerzo siempre tendrá su recompensa.

A nuestros docentes y asesores de nuestra carrera profesional, Guadalupe Torres, Frida Romero, Jonathan Navarro y Ademar Vargas por brindarnos su apoyo, tiempo y paciencia en la realización de este proyecto.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTOS .....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS.....	vi
RESUMEN .....	vii
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	ix
CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO.....	11
1.1. Bases teóricas.....	11
1.1.1. Origen de Adicción a las Redes Sociales.....	11
1.1.2. Definición de Adicción a las Redes Sociales.....	13
1.1.3. Características de la Adicción a las Redes Sociales .....	14
1.1.4. Factores de riesgo a la Adicción de las Redes Sociales .....	15
1.1.5. Origen del Bienestar Psicológico .....	16
1.1.6. Definición del Bienestar Psicológico .....	17
1.1.7. Modelos del Bienestar Psicológico .....	18
1.2. Evidencias Empíricas .....	20
1.2.1. Evidencias Nacionales .....	20
1.2.2. Evidencias Internacionales .....	23
1.3. Planteamiento del problema .....	25
1.3.1. Descripción de la realidad problemática .....	25
1.4. Formulación del problema de investigación.....	28
1.5. Objetivos de la investigación.....	28
1.5.1. Objetivo General .....	28

1.5.2. Objetivos Específicos .....	28
1.6. Hipótesis .....	29
1.6.1. Hipótesis General .....	29
1.6.2. Hipótesis específicas .....	29
1.6.3. Variables de estudio .....	30
1.6.4. Definición Operacional de las variables .....	31
CAPÍTULO 2: MÉTODO .....	33
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	33
2.2. Participantes .....	33
2.2.1. Criterios de inclusión .....	34
2.2.2. Criterios de exclusión .....	34
2.3. Medición .....	35
2.3.1. Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS-6). .....	35
2.3.2. Escala de Bienestar Psicológico para adultos. ....	35
2.4. Procedimiento .....	36
2.5. Aspectos éticos .....	36
2.6. Análisis de los datos .....	37
CAPÍTULO 3: RESULTADOS .....	39
3.1. Análisis de confiabilidad .....	39
3.2. Análisis descriptivo .....	40
3.3. Análisis Inferencial .....	41
CAPÍTULO 4: DISCUSIÓN .....	43
CONCLUSIONES .....	49
RECOMENDACIONES .....	50
REFERENCIAS .....	51

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	Operacionalización de la variable adicción a las redes sociales .....	31
<b>Tabla 2</b>	Operacionalización de la variable bienestar psicológico .....	32
<b>Tabla 3</b>	Valores de confiabilidad de Adicción a redes sociales .....	39
<b>Tabla 4</b>	Valores de confiabilidad del Bienestar Psicológico.....	39
<b>Tabla 5</b>	Estadísticos descriptivos de la Adicción a las redes sociales .....	40
<b>Tabla 6</b>	Estadísticos descriptivos del Bienestar Psicológico .....	41
<b>Tabla 7</b>	Análisis de correlación entre Adicción a las Redes Sociales y Bienestar Psicológico .....	42



## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general hallar la relación entre adicción a las redes sociales y bienestar psicológico bajo un diseño empírico asociativo correlacional. Se evaluó a 151 jóvenes, entre 18 y 24 años, pertenecientes a la Generación Z de Lima Metropolitana. Los instrumentos utilizados para la medición de estas variables fueron el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS-6) de Salas-Blas, Copez-Lonzoy y Merino-Soto (2020) y la Escala de Bienestar Psicológico de Dominguez (2014). Los resultados mostraron una relación inversa y altamente significativa entre adicción a las redes sociales y autoaceptación, vínculos sociales y proyectos correspondientes al bienestar psicológico, sin embargo, no se evidenció relación entre adicción a las redes sociales y autonomía. Debido a ello, se concluye que existe una correlación parcial entre ambas variables.

**Palabras clave:** Adicción, redes sociales, bienestar psicológico, salud mental.

## ABSTRACT

The general objective of this research is to find the relationship between addiction to social networks and psychological well-being based on empirical associative correlational design. A total of 151 young people, between 18 and 24 years of age, belonging to Generation Z in Metropolitan Lima were evaluated. The instruments used to measure these variables were the Social Network Addiction Questionnaire (ARS-6) by Salas-Blas, Copez-Lonzoy and Merino-Soto (2020) and the Psychological Well-Being Scale by Dominguez (2014). The results showed an inverse and highly significant relationship between addiction to social networks and self-acceptance, social ties and projects corresponding to psychological well-being; however, no relationship was evidenced between addiction to social networks and autonomy. Therefore, it is concluded that there is a partial correlation between both variables.

**Keywords:** Addiction, social networks, psychological well-being, mental health.

# REPORTE DE INFORME DE SIMILITUD

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

Reporte\_ARIAS\_ISIDRO ARCHIVO CORRE  
GIDO 4.10 (1).pdf

AUTOR

DAMNA\_KATHERINE Isidro\_Arias

RECuento DE PALABRAS

**13409 Words**

RECuento DE CARACTERES

**77248 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**69 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**698.3KB**

FECHA DE ENTREGA

**Dec 5, 2022 5:33 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Dec 5, 2022 5:35 PM GMT-5**

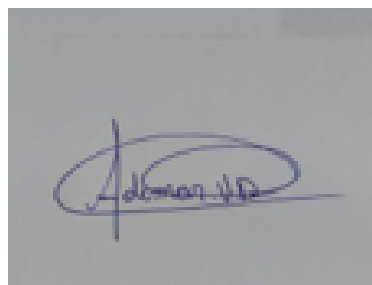
## ● 16% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Cross

## ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material citado



**Mg. Ademar Vargas Diaz**

## INTRODUCCIÓN

Actualmente la tecnología está inmersa en el día a día, desde el ámbito educativo hasta el laboral, ya que es considerada como una herramienta principal, puesto que tiene libre acceso a información, plataformas y redes sociales en las cuales se establecen nuevas vías de comunicación.

Es así que, el ser humano se ha visto inmerso dentro de las redes tanto para comunicarse como para cumplir diversos roles dentro de la sociedad, lo cual trae consigo tantos beneficios como también consecuencias que afectan directamente su bienestar psicológico.

De esta manera, es que en el capítulo I se expone el origen de las redes y cómo ha ido evolucionando a lo largo del tiempo hasta llegar a ser indispensable para el desarrollo humano. Es así que surge la necesidad de poder comprender ¿Las redes sociales tienen efectos negativos? ¿Cómo es que nos afecta? ¿Qué áreas de nuestra vida se ven perjudicadas? y ¿Cuáles son las consecuencias?, a partir de ello definir si las redes sociales afectan o no el bienestar psicológico dentro de la población universitaria quienes tienen mayor acceso a las redes. Teniendo en consideración este objetivo se busca explorar cuales son aquellos factores que se ven más afectados y de acuerdo con la intensidad en el uso de las redes sociales como es que influye en cada estudiante.

En relación a ello, en el capítulo II se utilizó como investigación a los jóvenes universitarios de Lima Metropolitana, teniendo límite de edad, asimismo, la presente investigación utilizó un método empírico asociativo correlacional simple en donde se hizo uso de cuestionarios que fueron proporcionados a la población mediante la plataforma de Google Forms, por lo que, para realizar el traslado de información se

utilizó Ms Excel para que así se haya procesado la información mediante Jamovi (software estadístico).

Posteriormente, en el capítulo III se cotejaron los resultados obtenidos frente a la bibliografía, visualizando desde bases teóricas como antecedentes además de antecedentes que demostraron que las variables se vieron influenciadas entre sí, lo cual se logró confirmar.

## **CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO**

### **1.1. Bases teóricas**

#### **1.1.1. Origen de Adicción a las Redes Sociales**

La Asociación Americana de Psicología (APA, 2013, citado en Cía, 2017) determina a la adicción como aquel trastorno crónico que afecta al desarrollo de los factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Así mismo esta entidad señala que la adicción es en su mayoría genética y que se producen por uso de sustancias o desenvolvimiento comportamental. Es así que históricamente se tomaba en cuenta las adicciones relacionadas tan sólo a las sustancias psicoactivas.

Sin embargo Weizembaum (1969, citado por Pérez, 2014) hace mención que ya existían indicios en relación a la adicción comportamental puesto que realizó comentarios acerca de los adictos a la informática y además se refería a ellos como “bohemos de las computadoras”; es así que Goldberg realizó una presentación en 1995 en el cual daba inicio al término adicción a internet (Debasish, 2016), donde se describe a esta como una enfermedad patológica que constituye en la pérdida de control de los impulsos (Saliceti, 2015).

Es así que se da inicio al término adicción comportamental, también llamado adicción psicológica o adicción sin drogas el cual hace alusión a aquel grupo de comportamientos que reinciden causando descontrol en las personas (Salas, 2014).

Así mismo se hace énfasis al origen de estas adicciones comportamentales, que al igual que las adicciones a sustancias, se encuentra en los impulsos de tipo compulsivo según señala De Sola et al. (2013), los cuales relacionan a la realización del acto compulsivo con el fin de la búsqueda del refuerzo positivo, es decir que las

adicciones se generan a partir del descontrol de aquellos impulsos que por la subjetividad se siente tensión al no realizar la acción considerándolo compulsivo ya que se obtiene la sensación de ansiedad o irritabilidad por la no realización de la conducta (Koob & Volkow, 2010).

Por otro lado, Salas (2014) señala una lista de comportamientos adictivos como la dependencia a internet, a teléfonos móviles, videojuegos, al trabajo, juegos al azar, a las redes sociales, al sexo, a las compras, etc. Es así que, en la presente investigación se dará énfasis a la adicción a las redes sociales.

De esta manera, Escurra y Salas (2014) definen que la adicción a las redes sociales está compuesta por tres factores, tales como: obsesión por las redessociales, que quiere decir aquella ansiedad o pensamiento permanente que genera compromiso mental hacia las redes sociales, Araujo (2016) lo define como aquella fijación hacia las redes sociales causando ansiedad en las personas; falta de control personal en el uso de las redes sociales, que hacen referencia a aquel descuido por las actividades cotidianas, además Matalinares, et al. (2017) menciona que es aquella preocupación por conectarse a las redes sociales; y finalmente el factor uso excesivo de las redes sociales que da a entender el uso desmesurado de las redes que causa dificultad en la disminución de su tiempo de conexión (Araujo, 2016).

Este término no fue reconocido en el DSM-IV puesto que solo se conocía la categoría de ludopatía (adicción al azar) (Debasish, 2016), sin embargo, fue recientemente categorizado y reconocido en el DSM-V en el cual no se hace referencia directa como adicción a internet, sino, que se encuentra como trastorno de juegos de internet. Así también este autor hace mención que el CIE-11 Beta Proyecto

divulgó que no tomará en cuenta esta adicción comportamental con grado de importancia.

### **1.1.2. Definición de Adicción a las Redes Sociales**

El acceso a internet otorga beneficios comunicativos (Piero & Moreno, 2013), es así que existen diversos tipos de adicción de internet que son por ejemplo la ciber adicción sexual, que quiere decir a cómo el sujeto se involucra en la actividad, la adicción al juego neto da a entender comportamientos adictivos a juegos de azar o videojuegos y finalmente la adicción a las redes sociales que quiere decir a aquellas conductas que se generan a diversas cuentas que involucran el establecimiento de relaciones cibernéticas (Salas, 2014).

El uso del internet ha ido extendiéndose al transcurrir los años ya que ha formado una red universal digital construyendo así una Web digital por lo que se ha desencadenado que las poblaciones están inmersas en las redes de comunicación puesto que otorga beneficios comunicativos (Piero & Moreno, 2013).

De esta manera Domínguez-Vergara e Ybañez-Carranza (2016) mencionan que al pasar los años las redes sociales se han ido perfeccionando, esto ha generado mayor interés en los jóvenes de hoy en día ya que ha difundido rápidamente caracterizándose como la principal fuente de comunicación para esta generación en donde pueden crear contenido para compartirlo con los demás y diversas funciones que atraen a los jóvenes y adolescentes.

Dada estas características de atracción, Echeburúa y Requenses (2012) refieren que ello genera placer en los jóvenes y adolescentes los cuales pueden tener cambios comportamentales, emocionales y pueden llegar a la adicción conductual.



Es por ello que la Adicción a las Redes Sociales son aquellas conductas descontroladas por tener acceso a los medios sociales como aquella preocupación o motivación excesiva por iniciar sesión en alguna red social por lo que se brinda tiempo excesivo a esta actividad descuidando responsabilidades (Andreassen & Pallesen, 2014; Andreassen, 2015).

### **1.1.3. Características de la Adicción a las Redes Sociales**

Una conducta normal puede llegar a convertirse en anormal debido a su intensidad y frecuencia, en las redes sociales el estar conectado gran cantidad de tiempo genera cambios fisiológicos en la persona, en algunos casos el exceso de frecuencia de acceso a la red causa abstinencia, irritabilidad, poca concentración y hasta trastornos del sueño (Fernández-Montalvo & López-Goñi, 2010). De la misma manera Blanco et al. (2002) mencionan que la permanencia de uso de las redes sociales presenta características tales como baja autoestima, la falta de aceptación personal, disminución de las relaciones interpersonales y la falta de resiliencia.

De igual manera Cía (2017) señala que se puede reconocer la adicción a las redes en aquellas personas que pasan más de 3 ó 4 horas inmersos en su conexión a estas redes lo cual conlleva al aislamiento social, desinterés y hasta sedentarismo, así también se señala se perciben desajustes emocionales, dificultades para establecer relaciones interpersonales y sobre todo ansiedad.

Andreassen (2015) refiere que aquellas personas con adicción a las redes sociales piensan siempre en la manera de acceder a ello para lograr disminuir su ansiedad, impotencia o problemas personales por los que estén pasando.

Fernández-Montalvo y López-Goñi (2010) hacen referencia al fácil reconocimiento de la adicción por las redes a aquellos sujetos que tienden a revisar constantemente sus móviles, ingreso injustificado a las redes así mismo estas características se presentan junto a la incapacidad de no acceder a la plataforma, focalizar su atención, ante cualquier interrupción suele haber irritabilidad o hasta alteraciones del humor.

#### **1.1.4. Factores de riesgo a la Adicción de las Redes Sociales**

Factores Personales. La personalidad está ligada a la intensidad del acceso que se puede tener a las redes como por ejemplo la introversión, la baja autoestima, tener dificultades de establecer relaciones, falta de comunicación con su entorno (Cía, 2010) la búsqueda de nuevas emociones, la falta de resiliencia ante situaciones adversas; además aspectos tanto como la cohesión familiar, la presión de grupo, experimentar situación estresantes o pasar por crisis existenciales incrementan el uso excesivo de las redes sociales (Fernández-Montalvo & López-Goñi, 2010).

De la misma manera Echeburúa y Requenses (2012) menciona que los estados emocionales influyen, ya que, la falta de tolerancia tanto psíquica como física y además la disforia que es el estado anormal afectivo que conlleva a percibir estímulos displacenteros conlleva el acto frecuente de acceder a las redes sociales.

Factores familiares. Aquellas familias autoritarias son reconocidas como un principal riesgo para la adquisición de conductas adictivas ya que se reprime al joven o adolescente generando que sean dependientes o de lo contrario rebeldes actuando contra los reglamentos, de la misma manera ocurre con los padres permisivos ya que no se instala un repertorio de conductas por lo que no se genera un autocontrol en la persona (Echeburúa & Requenses, 2012).

Factores sociales. Echeburúa y Requenses (2012) indica que establecer relaciones con grupos de personas que abusan del uso de las redes sociales es un mayor factor predisponente para la obtención de adicciones comportamentales. Así como también la manera en cómo las redes sociales compensan las carencias que la persona pueda tener en la vida real.

Factores socioculturales. Este factor Andreassen (2015) lo describe como la influencia que tiene la persona del contexto, como por ejemplo la familia con relación al estilo de crianza o a la observación de modelos que tengan un comportamiento dependiente a las redes sociales. A un nivel más social la cultura se define como un factor importante puesto que tiene variables influyentes en el sujeto como la competencia, la fama y los estereotipos.

#### **1.1.5. Origen del Bienestar Psicológico**

Vielma y Alonso (2010) señalan que el punto principal con mayor relevancia en la antigüedad fueron los pensamientos filosóficos acerca del “cuidado del alma” para, consiguientemente, en los 70’s u 80’s se tomó vital importancia al estudio del bienestar y que es lo que incluía esta, formando parte del área de psicología ya que se observó que es un proceso interno (Castro, 2009); de esta manera se dio paso al estudio de la felicidad lo cual implica en cómo el sujeto tiene una perspectiva subjetiva y objetiva de acuerdo a cada experiencia vivida (Cornejo et al., 2015).

Castro (2009) alude que en un principio se hacía énfasis sólo al término felicidad el cual está compuesto por el afecto positivo y negativo percibido por la persona. Por lo que posteriormente se distinguieron dos tradiciones, la hedónica, que está compuesta fundamentalmente por la felicidad, y la tradición eudaimónica que refiere al desarrollo del potencial humano (Díaz, 2006; Vázquez et al., 2009).

Dada estas distinciones se expone que el bienestar abarca diferentes aspectos ya sea físico, emocional, subjetivo o psicológico; es así que el bienestar subjetivo se encuentra dentro de la tradición hedónica puesto que según Diener (1984) lo define como aquella satisfacción del tiempo presente; y el Bienestar Psicológico dentro de la tradición eudaimónica ya que se basa en el futuro, en las proyecciones de la persona y como esta observa, aprecia sus logros obtenidos y a futuro (Vielma & Alonso, 2010).

Estas definiciones tuvieron su inicio en las aproximaciones filosóficas, la tradición hedónica se da inicio con Epicuro el cual dio a entender que es el máximo placer vivido, esta tradición fue continuada por los filósofos Hobbes, Sade, entre otros relacionados al utilitarismo. Posterior a ello, se le relaciona el término psicología subjetiva por la inclusión de experiencias positivas y satisfacción con la vida (Vázquez et al., 2009). Estos autores, además señalan como principales pioneros a Aristóteles, Frankl, Seligman y Ryff de la tradición eudaimónica ya que Aristóteles inicia distinguiendo el daimon en los hombres que son los logros y desarrollo adecuado percibido.

#### ***1.1.6. Definición del Bienestar Psicológico***

El bienestar trae consigo gran diversidad de concepciones; a pesar de ello, se darán a conocer aquellas definiciones que estén relacionadas y puedan fortalecer las concepciones de estas, Cortez (2016) lo define como aquel incremento de las capacidades y del ámbito personal que influye en el funcionamiento positivo de la persona. De la misma manera, Gonzalo (2014) hace mención que el Bienestar Psicológico no radica en el pleno placer o en la virtud sino en la satisfacción con nuestras acciones que deben estar en concordancia con la actitud que tenemos,

además, Castro (2009) lo define como aquella dimensión que se encarga de evaluar cómo es que se valora los logros realizados.

Así también Ryff y Kelles (1995) calibra al Bienestar Psicológico en seis dimensiones: primero la auto aceptación, que es la estimación positiva teniendo los conocimientos de las virtudes y restricciones que Cortez (2016) lo caracteriza como factor principal del bienestar; otra dimensión hace referencia a la capacidad de mantener relaciones positivas con otros, que quiere decir las habilidades que se tienen para poder establecer afecciones sociales; autonomía que significa tener la convicción de poder valerse por sí mismo ante diversas circunstancias, ser independiente y tener la capacidad de autorregularse ante la presión del entorno (Domínguez, 2014); dominio del entorno que señala a las habilidades para dirigir la vida y el ambiente que lo rodea que se logra según Vielma y Alonso (2010) cuando las personas tienen la sensación de control sobre los demás; la quinta dimensión es respecto al crecimiento personal que se identifica con el desarrollo personal, como es que la persona desempeña su potencial; y finalmente la dimensión de creencia del propósito y sentido de la vida que Domínguez (2014) describe como el planteamiento de objetivos realistas que le den significado a las experiencias pasadas.

### **1.1.7. Modelos del Bienestar Psicológico**

El hecho que se encuentren diversas definiciones sobre el Bienestar Psicológico es debido a la existencia de diversos modelos teóricos sobre ello. Es así que Castro (2009) da a conocer algunos de estos modelos para entender así el Bienestar Psicológico.

Teorías universalistas. En esta teoría se plantea que la satisfacción se da cuando las personas alcanzan sus metas planteadas o cuando se satisfacen sus

necesidades básicas. Así además el autor hace mención que esto puede ser aplicado de manera global en las personas o pueden ser de lo contrario personales. Esto quiere decir que la satisfacción de aquellas necesidades intrínsecas conlleva a un mayor Bienestar Psicológico. Así también se hace mención que el bienestar varía de acuerdo al género y a la cultura.

Sin embargo, Ryff (1989) realiza una crítica en la cual da a conocer que el bienestar no solo se basa en la satisfacción por el reconocimiento de experiencias positivas, sino que para lograr el Bienestar Psicológico intervienen diversos factores, por ende, se propone un modelo multidimensional.

Modelo Multidimensional. Este modelo está basado en tres principales teorías tales como desarrollo humano, funcionamiento mental y ciclo vital que se diferencian en los diferentes factores socioculturales (Casullo, 2002).

Es así como Ryff (1989, citado en Dominguez, 2014) plantea seis dimensiones: Autoaceptación, hace referencia a la apreciación positiva de sí mismo conociendo sus fortalezas y debilidades, Sandoval et al. (2017) lo relacionan al hecho en que las personas se sientan bien consigo mismas aceptando sus limitaciones; capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas, refiere a las capacidades para poder relacionarse con su entorno o mantener relaciones saludables con los demás (Vásquez et al., 2009); autonomía, se relaciona con el logro de la independencia; dominio del entorno, quiere decir manejo adecuado de todo aquello que le rodea, según Vielma y Alonso (2010) es la capacidad para dirigir el entorno y su propia vida, en su cumplimiento otorga la sensación de poder sobre los demás; crecimiento y madurez, esto quiere decir vigorizar su potencial logrando fortalecer sus capacidades

(Vielma & Alonso, 2010); y creencia de propósito y el sentido de la vida, se refiere a establecer metas que le den significado a las vivencias pasadas y futuras.

Modelos situacionales (Bottom up) y el modelo personológico (Top Down). El modelo situacional refiere que las personas están mecanizadas en vivir y reaccionar a diversos momentos asumiendo una postura positiva o negativa dependiendo de los rasgos de personalidad que tenga la persona, por lo cual concluye que aquellas personas que son felices se sienten así por las circunstancias agradables que han vivido, es decir a más momentos felices percibidos más feliz se sentirá la persona (Vielma & Alonso, 2010).

Además, el modelo Top Down propone que el bienestar deriva de la personalidad, esto quiere decir, que si es natural por parte de la persona ser feliz entonces esto se mantendrá a lo largo de la vida y mantendrá un bienestar estable a lo largo del tiempo (Castro, 2009)

Teoría de la adaptación. Se basa en un modelo automático, es decir que la persona experimentará circunstancias negativas sin embargo sabrá restablecerse y volver a su estado de bienestar inicial llamado también set point (Castro, 2009).

## **1.2. Evidencias Empíricas**

### **1.2.1. Evidencias Nacionales**

A continuación, se realizó la revisión de la literatura correspondiente en las diversas bases de datos como Alicia, Redalyc, Dialnet, Scielo y Psycodoc, por lo que se citarán investigaciones que se han realizado en Perú relacionadas a las adiciones a las redes sociales y al Bienestar Psicológico o variables respecto a ello como

adicción a internet, adicción a Facebook, bienestar subjetivo, satisfacción con la vida y bienestar psicosocial.

De esta manera a nivel nacional Burga et al. (2015) realizaron una investigación en el cual tuvieron como objetivo identificar si existe asociación entre el nivel de satisfacción de vida personal y el riesgo de adicción a Facebook en estudiantes de instituciones educativas en una región del Perú. Esta investigación se realizó mediante un estudio observacional descriptivo y transversal, así mismo tuvo una muestra de 599 estudiantes de secundaria (87.6%) y universitarios (12.4%) en la región de Lambayeque. Así también se hizo empleo del cuestionario de uso de redes sociales (Bergen) y la escala de satisfacción con la vida (SWLS). En los resultados se encontró correlación entre las dos variables puesto que aquellos estudiantes que tienen un puntaje alto en satisfacción con la vida tienen menor riesgo a la adicción a Facebook en comparación a aquellos estudiantes que presentan puntajes por debajo de la media respecto a satisfacción con la vida tienen mayor riesgo de adicción presentando características tales como insatisfacción con la vida personal y bajo rendimiento académico.

Respecto al bienestar psicológico se encontró que Velázquez et al. (2015) realizaron una investigación que tuvo como objetivo examinar la relación entre agresión entre pares (*bullying*) y bienestar psicológico en estudiantes de diferentes carreras de una universidad. La investigación fue descriptiva-correlacional, la muestra estuvo compuesta por 1168 alumnos, de los cuales 675 fueron varones y 493 mujeres de diferentes áreas profesionales. Los instrumentos que usaron para medir las variables fueron la Escala de agresión entre pares de Espelage y Holt, Espelage, Mebane y Swearer que fue adaptada a una población sanmarquina; y además usaron



la escala de bienestar psicológico de Ryff que fue adaptada a la población objetivo. En los resultados se halló que a mayor edad mayor convicción para la toma de decisiones y también que el género femenino a comparación del masculino tiene mayor definición de sus metas y objetivos personales.

De igual manera Yarlequé et al. (2016) realizaron una investigación que tuvo como finalidad encontrar la relación entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. La investigación tuvo un diseño causal comparativo y correlacional, con una muestra de 612 estudiantes de Junín y 484 de Lima. Los instrumentos que se utilizaron en dicha investigación fueron la prueba de procrastinación de Iparraguirre, Bernardo y Javier; el cuestionario de modos de afrontamiento de estrés y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron que cerca del 50% de la población evaluada se encuentra en un nivel medio de bienestar psicológico indicando que tienen sensaciones positivas de bienestar, pero a su vez frustraciones que les causan sinsabores.

Con respecto a la adicción a las redes sociales, Matalinares et al. (2017) realizaron una investigación en la cual se tuvo como propósito establecer el tipo de relación entre la procrastinación y las redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado. Esta investigación tuvo un diseño no experimental, transaccional-correlacional, que tuvo una muestra de 402 estudiantes de Lima, los cuales sus edades eran de 16 a 65 años de los cuales se dividieron por edad y nivel de estudio. Así mismo se utilizó la escala de procrastinación de Iparraguirre, Cangahuala y Javier; además del cuestionario de adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas (2014). Dentro de los resultados se encontró que el 21.2% de estudiantes de pregrado

tuvieron un nivel alto de adicción a las redes, así también no se encontró discrepancias de acuerdo al género sin embargo en base a la edad hubo diferencias significativas ya que los alumnos menores de 25 años son más adictos a las redes sociales.

Finalmente, la investigación de Padilla-Romero y Otega-Blas (2017) tuvo como finalidad encontrar la correlación entre adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en estudiantes de psicología de una universidad de Lima norte. Esta investigación tuvo un diseño correlacional, además de una muestra de 262 alumnos compuesto de 137 mujeres (74.8%) y 66 varones (25.2%). Se utilizó el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y el inventario de depresión de Beck-Adaptado (BDI-IIA) que fue adaptado al contexto nacional. En los resultados se encontró que existe un 22.9% de estudiantes que presentan un nivel alto de adicción a las redes sociales de los cuales un 38.3% presenta un nivel alto de sintomatología severa, siendo este una parte mínima de la población evaluada. Esto demostró que existe una relación directa entre estas dos variables que muestran como principal consecuencia la presencia de baja autoestima, aislamiento social, introversión y percepción negativa de sí mismo.

### **1.2.2. Evidencias Internacionales**

A nivel internacional en España, Capilla y Cubo (2017) realizaron una investigación que tuvo como objetivo evidenciar en qué medida el uso negativo del Smartphone influye en el bienestar psicológico en jóvenes universitarios. Dicha investigación tuvo un enfoque metodológico descriptivo, además tuvo una muestra de 123 universitarios del grado de ingeniería electrónica y autónoma, educación infantil y primaria de la Universidad de Extremadura, en el cual 42 (34.1%) fueron varones y

81 (65.9%) mujeres. Se hizo uso del cuestionario de datos socio académicos, Cuestionario MPPUSA (*Mobile Phone Problem use Scale for Adolescents*). En los resultados se encontró que respecto al objetivo principal hay casos en los que sí existe correlación entre bienestar psicológico y el uso habitual del *Smartphone*, de lo contrario no se afirma que los usuarios en riesgo tengan bajo nivel de bienestar psicológico. Sin embargo, se encontró relación entre el uso negativo del teléfono móvil y los indicadores del bienestar psicológico tales como ansiedad-insomnio, disfunción social y depresión.

De la misma manera en México, Valerio y Serna (2018) realizaron una investigación con el objetivo de encontrar una posible relación entre el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios y la intensidad de uso de las redes sociales (*Facebook*). La investigación tuvo un diseño transversal y correlacional, con una muestra de 200 estudiantes, compuesto por 112 (56%) varones y 88 (44%) mujeres de 17 a 25 años de una universidad privada de México. Así mismo se hizo uso del instrumento Intensidad de Uso de las Redes Sociales (IURS) y el bienestar psicológico (BP). Los resultados que se obtuvieron fue que existe una relación negativa entre la intensidad de acceso a las redes sociales y el bienestar psicológico lo que quiere decir que el número de horas invertidas puede ser un indicador de una percepción negativa de bienestar.

Así también, en Asia, Lai et al. (2015) desarrollaron una investigación que tuvo como objetivo examinar las asociaciones de la adicción a internet con la ansiedad social, depresión y el bienestar psicológico en adolescentes asiáticos realizado mediante un diseño de encuesta transversal. Tuvo una muestra de 5366 adolescentes de 12 a 18 años de seis países asiáticos de diferentes escuelas rurales, además se

hizo uso del Test de Adicción internet (IAT), Escala de Ansiedad Social para Adolescentes (SAS-A), Centro para Epidemiología Escala depresión (CESD) y las escalas de resultados de salud de la nación auto calificadas para niños y adolescentes (HoNOSCA-SR) en los años 2012-2013. En los resultados se encontró que no hubo mayor diferencia entre las variables estudiadas, sin embargo, se halló que los adolescentes de Hong Kong y Malasia tienen más alto el nivel de síntomas depresivos y más bajo el bienestar psicosocial y en general la adicción a internet se relaciona negativamente con el bienestar psicosocial general lo que presentó que aquellos que están en riesgo de adicción a las redes están predispuestos a presentar depresión, alteración en las actividades cotidianas, falta de adaptación a la realidad y ansiedad.

En Tailandia, Tangmunkongvorakul et al. (2019) realizaron una investigación en la cual plantearon como objetivo encontrar la asociación entre el uso de teléfonos inteligentes y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Este artículo tuvo un diseño transversal, teniendo además una muestra de 800 estudiantes compuesto por 405 (50.6%) mujeres y 395 (49.4%) varones de 18 a 24 años en Chiang Mai, Tailandia. Así también, los instrumentos que se usaron para la investigación fueron *The Flourishing Scale* y *Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction*. Se obtuvo como resultado que el 45.8% de la población evaluada obtuvo un alto nivel de adicción a internet y a su vez una baja calificación respecto al bienestar psicológico

### **1.3. Planteamiento del problema**

#### ***1.3.1. Descripción de la realidad problemática***

IPSOS (agencia de estudios de mercado e investigación especializada en Marketing, publicidad y opinión pública) realizó una encuesta en Perú en 2014 donde se destaca que existen poco más de 11 millones de internautas (37% de la población

en general) dentro del cual el 83% pertenece a una red social. Asimismo, en una investigación elaborada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI (2016) el porcentaje de uso de internet en el Perú en Lima metropolitana ha aumentado desde el 2010 de un 45.8% al 2017 a un 69.3%, presentándose en los adolescentes de 11 a 16 años un incremento de 42.3% a 67.6% del año 2007 al 2017 y respecto a jóvenes universitarios en el mismo rango de año incrementó de 77.3% al 92.8% siendo esta la población con mayor incremento.

Se ha establecido que la generación Z (nacidos entre 1993 y 2005) es aquella población que está inmersa en la tecnología, se le denomina como “nativos digitales”, es decir, son aquellos que han nacido junto a los teléfonos móviles y todo el apogeo de las nuevas tecnologías por lo que acostumbran estar en constante interacción y sienten como indispensable estar conectados al mundo (Turner, 2015) puesto que el uso de las redes incrementa el mantenimiento de las relaciones sociales (Ruiz-Palmero et al., 2016).

Los jóvenes y los adolescentes de hoy en día son los pertenecientes a esta generación, en particular los adolescentes como mencionan Arab y Diaz (2015) pertenecen a una etapa con mayor predisposición a la implementación de conductas de riesgo ya que muestran mayor inestabilidad emocional puesto que están más expuestos a la búsqueda de identidad en el cual muchas veces buscan sentirse pertenecientes e incorporarse así a un grupo de individuos así también como no admitir las consecuencias de sus conductas y adicciones, sentir poder sobre todo y la sensación de normalidad ante la adicción.

Asimismo, la adicción psicológica es definida como conductas que se realizan de manera reiterada causando así descontrol en las personas (Salas, 2014), por lo

que se define la adicción a los medios sociales como aquellos comportamientos que generan dependencia psicológica y además falta de control debido a las conductas, pensamientos y afectos que se otorgan a las redes (Challco et al., 2016). En los adolescentes las consecuencias que más prevalecen son la soledad, el ciberacoso (Malo-Cerrato et al., 2018), insatisfacción vital, introversión, las cuales pueden afectar a problemas familiares debido a la falta de comunicación, incomodidad con las relaciones interpersonales, baja autoestima y conflictos de identidad (citado en De la Villa & Suárez, 2016).

De esta manera es necesario dar paso al bienestar puesto que es uno de los términos más utilizados para referirse a la salud mental, refiriéndose al bienestar integrado por la dimensión personal y colectivo, el mundo real y el subjetivo a los cuales se les asigna un valor de acuerdo a las situaciones vivenciadas (Zubieta & Delfino, 2010). Así mismo el bienestar se divide en el subjetivo (hedónico) que refiere a cómo el ser humano evalúa los aspectos positivos, negativos y la satisfacción (Rosa-Rodríguez et al., 2015); por otro lado, el bienestar psicológico que además de la valoración de la satisfacción de vida incluye también los logros percibidos por la persona a los cual se determina a partir de diversas dimensiones como autonomía, autoaceptación, dominio con el entorno, etc. (Ryff, 1989).

Es así como, en la generación Z, los jóvenes universitarios se halló que niveles de bienestar psicológico se correlacionan positivamente con el dominio de la vida personal y una satisfacción con el logro de las metas planteadas, sin embargo, existe una clara diferencia entre el género femenino y masculino, ya que la primera mencionada presenta mayores puntajes que se diferencian significativamente con el género masculino (García-Alandete, 2013).

Es así que, las redes sociales muestran una nueva manera de comunicarse y percibir el entorno ya que se exhibe un fácil acceso a ellas (Domínguez-Vergara & Ybañez-Carranza, 2016) por lo que se genera una mayor frecuencia de conexión (Ramos et al., 2018) teniendo como principal consecuencia una menor preocupación por su estado personal y principalmente problemas conductuales que llevan al desinterés por establecer contacto fuera de las redes sociales afectando la percepción que tenga a persona acerca de su desarrollo (Domínguez-Vergara & Ybañez-Carranza, 2016).

#### **1.4. Formulación del problema de investigación**

¿Cuál es la correlación que existe entre la Adicción a las Redes Sociales con el Bienestar Psicológico en la Generación Z de Lima Metropolitana?

#### **1.5. Objetivos de la investigación**

##### **1.5.1. Objetivo General**

Determinar la relación entre *Adicción a las Redes Sociales* y *Bienestar Psicológico* en la Generación Z de Lima Metropolitana.

##### **1.5.2. Objetivos Específicos**

Identificar la relación entre adicción a las redes sociales y aceptación en la Generación Z de Lima Metropolitana.

Hallar la relación entre adicción a redes sociales y autonomía en la Generación Z de Lima Metropolitana.

Hallar la relación entre adicción a redes sociales y vínculos sociales en la Generación Z de Lima Metropolitana.

Identificar la relación entre adicción a las redes sociales y proyectos en la Generación Z de Lima Metropolitana.

## **1.6. Hipótesis**

### **1.6.1. Hipótesis General**

Existe relación entre Adicción a las Redes Sociales y Bienestar Psicológico en la Generación Z de Lima Metropolitana.

### **1.6.2. Hipótesis específicas**

Existe una relación inversa entre Adicción a las redes sociales y Aceptación en la Generación Z de Lima Metropolitana.

Existe una relación inversa entre Adicción a las redes sociales y Autonomía en la Generación Z de Lima Metropolitana.

Existe una relación inversa entre Adicción a las redes sociales y Vínculos Sociales en la Generación Z de Lima Metropolitana en la Generación Z de Lima Metropolitana.

Existe una relación inversa entre Adicción a las redes sociales y Proyectos en la Generación Z de Lima Metropolitana



### **1.6.3. Variables de estudio**

Variable N° 1: Adicción a Redes Sociales.

Variable N° 2: Bienestar Psicológico.

#### 1.6.4. Definición Operacional de las variables

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable adicción a las redes sociales*

Variable	Definición conceptual	Técnica e instrumento	Dimensiones	Ítems	Indicador
Adicción a las redes sociales	Adicción a las Redes Sociales son aquellas conductas descontroladas, preocupación o motivación excesiva por iniciar sesión en alguna red social a lo cual se brinda tiempo excesivo y se descuidan responsabilidades (Andreassen y Pallesen, 2014; Andreassen, 2015).	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS-6) original de Ecurra y Salas (2014).	Obsesión por las redes sociales	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Ansiedad, fijación hacia las redes sociales.
			Falta de control personal en el uso de las redes sociales	4, 11, 12, 14, 20, 24	Necesidad de conectarse.
			Uso excesivo de las redes sociales	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	Comportamiento desmesurado hacia las redes sociales.

**Tabla 2***Operacionalización de la variable bienestar psicológico*

Variable	Definición conceptual	Técnica e instrumento	Dimensiones	Ítems	Indicador
Bienestar psicológico	Gonzalo (2014) menciona que es la satisfacción con nuestras acciones que deben estar en concordancia con la actitud que tenemos.	Escala de Bienestar Psicológico para adultos (Dominguez, 2014).	Aceptación	2, 11, 13	Estimación positiva de sí mismo.
			Autonomía	4, 9, 12	Capacidad para valerse por sí mismo.
			Vínculos Sociales	1, 3, 6, 10	Habilidad de relacionarse socialmente.
			Proyecto	5, 7, 8	Crecimiento y desarrollo profesional.

## **CAPÍTULO 2: MÉTODO**

### **2.1. Tipo y diseño de investigación**

En el presente estudio, según Ato et al. (2013) el método de investigación que se realizó fue el de tipo empírico asociativo correlacional simple, ya que se busca establecer o encontrar la relación que existen entre dos variables.

### **2.2. Participantes**

La muestra de la presente investigación estuvo compuesta por 151 jóvenes, entre 18 y 24 años pertenecientes a la Generación Z de Lima Metropolitana, dado por esto, se define que la muestra corresponde a un diseño muestral no probabilístico ya que se establecieron criterios para que la población a evaluar sea aceptada (Otzen y Manterola, 2017), tales como: edad, residentes en Lima Metropolitana y que tengan acceso a por lo menos una red social, siendo 87 perteneciente al género femenino (57.6%) y 64 perteneciente al género masculino (42.4%), siendo el promedio de edad de 21 años.

Asimismo, se encontró que el 88.7% de la población evaluada se encuentra estudiando actualmente, el 9.3% ya culminó y el 2% no estudia.

Con respecto a la red social de uso más frecuente se encontró que un 51% utiliza Whatsapp y un 0.7% utiliza Twitter, siendo la red con menor frecuencia de uso.

En relación, a las horas de conexión, se evidencia que el 23.8% de la población evaluada se conecta de tres a cuatro horas al día y el 7.3% se conecta una o dos horas al día.

Por otro lado, el 39.7% conoce a más del 70% de aquellas personas que tiene agregada en su red social y el 3.3% conoce a menos del 10% de las personas agregadas a su red social. Asimismo, respecto a la veracidad de datos, se encontró que un 94.7% posee información verdadera en su red social y el 5.3% posee información falsa en su red social.

Finalmente, en relación al motivo de conexión, el 58.3 % se conecta a las redes sociales por motivos de entretenimiento y el 7.9 % se conecta con la finalidad de informarse.

### **2.2.1. Criterios de inclusión**

Rango de edad 18 - 24.

Jóvenes que residan en Lima Metropolitana.

Jóvenes que usan al menos una red social.

### **2.2.2. Criterios de exclusión**

Jóvenes menores de 18 años.

Jóvenes mayores de 24 años.

## **2.3. Medición**

### **2.3.1. Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS-6).**

Este cuestionario es original de Ecurra y Salas (2014), el cual fue construido en base a los criterios del DSM-IV adaptada para jóvenes universitarios. Respecto al Análisis de confiabilidad, fue realizado mediante el alfa de Cronbach y obtuvo un puntaje de 0.88, además tuvo una consistencia interna 0.85.

A través de un análisis descriptivo de los ítems, se procedió a descartar 7 de ellos, por lo que el cuestionario fue constituido finalmente por 24 ítems que son evaluados mediante la escala de Likert donde el puntaje varía de 0 a 4 (nunca a siempre). El instrumento se encuentra dividido en 3 dimensiones las cuales son: Obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales donde se consideran algunas conductas inadecuadas como la separación de la familia y amigos, la postergación de las necesidades básicas, la falta de control de impulsividad (Turel y Serenko, 2012, citado en Salas-Blas et al., 2020)

### **2.3.2. Escala de Bienestar Psicológico para adultos.**

Instrumento en el cual se realizó un análisis psicométrico por Domínguez (2014) el cual se realizó un análisis confirmatorio de confiabilidad mediante el alfa de Cronbach obteniendo un puntaje alto de .966. Así mismo se obtuvieron propiedades psicométricas más adecuadas que la original; por lo que se apoya el uso de este instrumento como evaluación del bienestar psicológico en universitarios.

Además, la prueba consta de cuatro dimensiones, tales como control de situaciones que es la sensación de control y auto competencia, la autonomía que

quiere decir aquella capacidad de actuar de manera independiente, vínculos sociales que se describe como la calidad de las relaciones interpersonales, y finalmente el factor proyectos que se define como métodos y propósitos de la vida, todos ellos con un .884, .836, .871 y .908 de puntaje en el Alfa de Cronbach.

#### **2.4. Procedimiento**

Para la realización de este estudio se diseñó un formulario a través de Google detallando los objetivos de la investigación y los instrumentos que se utilizan, asimismo se desarrolló un consentimiento informado en la cual el evaluado acepta participar de la investigación cumpliendo con los principios de anonimato, confiabilidad y participación voluntaria que son detallados en el cuestionario. Para la ejecución del cuestionario se solicita un tiempo de 10 a 15 minutos y un ambiente cómodo para la resolución de las encuestas por lo que se solicita su disponibilidad y participación voluntaria.

Posteriormente, los datos recolectados fueron recogidos a través de una base en Excel para su conteo respectivo y los datos numéricos son colocados a un programa estadístico para el análisis correspondiente de las variables.

#### **2.5. Aspectos éticos**

De acuerdo con el Código de Ética, los autores de esta investigación se comprometieron a que no exista ningún tipo de plagio en la realización de este estudio, además que no existe ningún tipo de conflicto de intereses por parte de los

investigadores. Asimismo, se comprometieron a realizar la elaboración y entrega del consentimiento informado para la aceptación de participación de cada uno de los evaluados que se disponen a responder del cuestionario así como cumplir con los principios de anonimato, participación voluntaria y confidencialidad puesto que la encuesta se realiza de manera anónima, quién no desea participar tiene la posibilidad de no resolverla si no lo desea y está sujeto a total confidencialidad de las respuestas recogidas puesto que su realización es solo con fines de esta investigación.

## **2.6. Análisis de los datos**

Para los datos obtenidos en la fase de recolección de datos fueron trasladados al programa MS Excel, con el fin de categorizar cada una de las respuestas del cuestionario, para luego ser procesados en el software estadístico Jamovi versión 1.2.27. El procedimiento fue el siguiente:

Respecto al análisis de confiabilidad fue elaborado mediante la aplicación del estadístico alfa de Cronbach en ambas variables, en el cual de acuerdo a Cicchetti (1994) citado en Peña et al. (2017) se considera aceptable a partir de 0.70 en adelante.

Por otro lado, se hizo uso de la estadística no paramétrica ya que los grados de la asimetría y curtosis no se aproximan a la distribución normal. Realizándose de esta manera el análisis estadístico rho de Spearman.

Santander y Ruiz (2004) citado en Martínez et al. (2009) señalan que se utiliza el coeficiente de correlación rho de Spearman cuando se mide el grado de correlación entre dos variables y estas presentan valores extremos. Además, hacen mención que los valores cercanos a 1 indican una correlación fuerte y positiva, los valores cercanos



a -1 indican una correlación fuerte negativa y aquellos que estén cerca de 0 nos indica que no existe correlación lineal.

Respecto a los valores de interpretación de rho de Spearman, se interpretan los valores alrededor de .20 como bajo o leve, .50 equivalente a un valor promedio o moderado y .80 correspondiente a un valor alto. Asimismo de la magnitud del efecto ( $r^2$ ), se tomaron como referencia los valores estadísticos de .01 equivalente a un valor pequeño, .09 considerado como un valor moderado y .25 como valor grande (Téllez, García y Corral-Verdugo, 2015).

## CAPÍTULO 3: RESULTADOS

### 3.1. Análisis de confiabilidad

**Tabla 3**

*Valores de confiabilidad de Adicción a redes sociales*

Variable	$\alpha$
Adicción a las redes sociales	0.885

Los datos expuestos en la tabla 1 respecto a los valores de confiabilidad de adicción a redes sociales presenta un Alfa de Cronbach mayor a .70 con relación a su factor único, por lo que se evidencia una alta confiabilidad en su dimensión Cicchetti (1994) citado en Peña et al. (2017).

**Tabla 4**

*Valores de confiabilidad del Bienestar Psicológico*

Variable	$\alpha$
Aceptación	0.805
Autonomía	0.725
Proyectos	0.832
Vínculos Sociales	0.742

Respecto a la variable de Bienestar Psicológico presenta un Alfa de Cronbach mayor a .70 con relación a sus subescalas, por lo que se evidencia una alta confiabilidad en las subescalas Cicchetti (1994) citado en Peña et al. (2017).

### 3.2. Análisis descriptivo

En relación con la dimensión de Adicción a redes sociales se obtuvo en Adicción a las redes sociales que tiene una asimetría positiva severa (3.640) y una mesocurtosis moderada (-0.630).

**Tabla 5**

*Estadísticos descriptivos de la Adicción a las redes sociales*

Variable	M	Mdn	DE	g1	g2
Adicción a las redes sociales	8.33	7.0	5.67	3.640	-0.630

*Nota:* M = media; Mdn = mediana; DE = desviación estándar, g1 = asimetría; g2 = curtosis

Por otro lado, sobre la evaluación del Bienestar Psicológico en la dimensión Aceptación se obtuvo una asimetría negativa severa (-10.761) y una leptocurtosis severa (0.979), en Autonomía resultó una asimetría negativa severa (-6.345) y leptocurtosis severa (2.495); en relación a Proyectos se obtuvo una asimetría negativa severa (-10.863) y leptocurtosis severa (14.617), finalmente en la dimensión Vínculos Sociales se tiene asimetría negativa severa (-6.853) y leptocurtosis leve (1.482).

**Tabla 6***Estadísticos descriptivos del Bienestar Psicológico*

Variable	M	Mdn	DE	g1	g2
Aceptación	8.13	9.00	1.45	-10.761	11.403
Autonomía	7.46	8.00	1.64	-6.345	2.495
Proyectos	11.1	12.00	1.50	-10.863	14.617
Vínculos Sociales	8.25	9.00	1.12	-6.853	1.482

Nota: M = media; Mdn = mediana; DE = desviación estándar, g1 = asimetría; g2 = curtosis

**3.3. Análisis Inferencial**

Es así que, en la presente investigación se va a utilizar la estadística no paramétrica debido a que la asimetría y curtosis según Reed & Wu (1974) citado en Rodríguez & Ruiz (2008) no se acercan a la normalidad puesto que excede el rango de ( $\pm$ ) 2, por ello para el análisis de datos se hizo uso de la prueba rho de Spearman

Respecto a la hipótesis específica 1 (H1: Existe relación inversa entre Adicción a las redes sociales y Aceptación) existe relación negativa estadísticamente significativa de magnitud promedio entre Adicción a las redes sociales y Aceptación, por lo que acepta la H1. La magnitud del efecto  $r^2= 0.208$ , considerada como grande.

Sobre la hipótesis específica 2 (H1: Existe relación inversa entre Adicción a las redes sociales y Autonomía) se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre Adicción a las redes sociales y Autonomía, confirmando así la H0.

En relación con la Hipótesis 3 (H1: Existe relación inversa entre Adicción a las redes sociales y Vínculos sociales) se evidencia relación negativa

estadísticamente significativa de magnitud leve entre Adicción a las redes sociales y Vínculos, confirmando la H1. La magnitud del efecto es de  $r^2=0.166$ , considerado como moderado.

Por último, sobre la hipótesis 4 (H1: Existe relación inversa entre Adicción a las redes sociales y Proyectos) se encontró una relación negativa estadísticamente significativa de magnitud leve entre Adicción a las redes sociales y Proyectos, aceptando la H1. La magnitud del efecto es de  $r^2=0.173$  considerado como moderado.

**Tabla 7**

*Análisis de correlación entre Adicción a las Redes Sociales y Bienestar Psicológico*

		Adicción a las redes sociales
Aceptación	Rho	-.456*
	$r^2$	.208
Autonomía	Rho	-.069
	$r^2$	.005
Proyectos	Rho	-.416*
	$r^2$	.173
Vínculos Sociales	Rho	-.408*
	$r^2$	.166

Nota: (\*) = Correlaciones estadísticamente significativas; rho= coeficiente de la relación de Spearman;  $r^2$  = magnitud del efecto.

## **CAPÍTULO 4: DISCUSIÓN**

Los jóvenes pertenecientes a la generación Z son aquellos que están involucrados con la tecnología ya que han nacido en la nueva era digital (Turner, 2015), siendo así que esta generación busca identificarse a través de las redes sociales, ya que la consideran una herramienta esencial o primordial de primer contacto para sus interacciones sociales; de tal manera que afecta al bienestar psicológico respecto a la inestabilidad emocional (Arab & Diaz, 2015), la percepción de estímulos displacenteros (Echeburúa & Requenses, 2012), la reducción de afecciones sociales (Cortez, 2016) y la dificultad para establecer relaciones sociales (Cía, 2010). Considerando la importancia de ambas variables ya que no existen investigaciones previas, el presente estudio tuvo por objetivo identificar la correlación entre Adicción a las redes sociales y Bienestar psicológico en la generación Z de Lima Metropolitana.

Respecto a la hipótesis específica 1 (H1: Existe relación inversa entre adicción a las redes sociales y aceptación), los resultados señalan que existe relación entre ambas variables. Esto se puede evidenciar ya que según Blanco, Vigo, Fernandez y Marcó (2002) comentan que la adicción a las redes sociales se caracteriza por la baja autoestima, falta de aceptación personal y crisis existenciales (Fernández-Montalvo & López-Goñi, 2010), siendo estas variables que afectan a la aceptación ya que está definido como aquellas percepciones positivas de sí mismo de manera que acepta sus limitaciones (Sandoval et al., 2017). De la misma manera, Arab y Díaz (2015) señalan que aquellos pertenecientes a la Generación Z tienen mayor predisposición a adoptar conductas de riesgo que los incitan a una mayor inestabilidad emocional, siendo por lo tanto una de las principales consecuencias de la adicción a las redes

sociales, la insatisfacción vital y conflictos de identidad ya que son definidos como aquella percepción negativa de su persona (De la Villa & Suárez, 2016).

Estos resultados muestran similitud con lo obtenido por Burga et al. (2015) ya que señalan como consecuencia del uso desmesurado de las redes es la insatisfacción de la vida personal debido a que los jóvenes estudiantes pasan la mayor parte del tiempo detrás de una pantalla. Esto lo determinan ya que los principales factores de riesgo son la vulnerabilidad psicológica, estar extremadamente insatisfecho con la vida personal que afecta directamente la satisfacción personal. Asimismo, Padilla-Romero y Otega-Blas (2017) en los resultados obtenidos indican que una de las principales consecuencias del alto nivel de adicción a las redes sociales manifiesta factores de depresión como una percepción negativa de sí y baja autoestima.

Acorde a la hipótesis específica 2 (H2: Existe relación inversa entre Adicción a las redes sociales y autonomía), estos resultados señalan que no existe relación entre ambas variables. Ello se puede corroborar ya que los jóvenes que forman parte de la generación Z están inmersos y han nacido dentro de la red de generación y en su etapa no encuentran la vida antes del internet, así como también detectan indispensable la conexión a las nuevas tecnologías en todo momento puesto que es parte de su día a día (Turner, 2015) debido a que compensan carencias que el individuo no pueda percibir de su vida real (Echeburúa & Requenses, 2012), es por ello que muestran un sentimiento de convicción al tener la capacidad para autorregularse de la presión del entorno, lo que genera la certeza de ser independientes (Domínguez, 2014).

Estos resultados tienen semejanza con lo hallado por Valerio y Serna (2018) ya que evidenciaron que dentro de las redes se encuentra el soporte social que los jóvenes necesitan para poder sentirse satisfechos personalmente, asimismo utilizan las redes sociales para sostener la comunicación con el entorno que ya conocen. De la misma manera, Lai et al. (2015) mencionan dentro de sus resultados que la cultura es influyente para el uso de las redes sociales debido a que este uso del internet viene a ser una forma de aliviar los problemas interpersonales que ellos perciben.

En relación a la hipótesis específica 3 (H3: Existe una relación inversa entre Adicción a las redes sociales y vínculos sociales), lo hallado señala que existe relación entre ambas variables, evidenciándose según Burga (2015) en el uso sin control de las redes sociales, que trae como consecuencia y haciéndolos propensos a la presión social, familias disfuncionales y otros aspectos que los convierten en personas vulnerables psicológicamente, como también personas rebeldes que pueden ir en contra de los reglamentos (Echeburúa & Requenses, 2012). Así como también el alejamiento con la familia, amigos y el descontrol de sus impulsos (Turel & Serenko, 2012, citado en Salas-Blas et al., 2020), además afecta en las relaciones con amigos, pareja, en las relaciones de quienes son más cercanos y también para establecer relaciones con su entorno provocando disfunciones sociales, familiares y personales (Capilla & Cubo, 2017).

Estos resultados se ven reflejados en lo obtenido por Velásquez, et al. (2015) ya que señalan que las conductas agresivas se generan por la baja aceptación que poseen las personas de sí mismas, además del manejo inadecuado sobre lo que ofrece el medio, en el cual podría involucrarse al uso de la tecnología e internet. Asimismo, en los resultados reportados por Burga et al. (2015) resaltan que una de



las consecuencias de la adicción a las redes sociales son las familias disfuncionales, denotando la correlación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico, y además Tangmunkongvorakul et al. (2019) en su investigación muestran que el incremento del uso de teléfonos inteligentes causa la falta de interacción lo que genera sentimiento de falta de apoyo de aquellos quienes los rodean.

En la hipótesis específica 4 (H4: Existe relación inversa entre Adicción a las redes sociales y Proyectos) los resultados señalan que hay evidencia de relación entre ambas variables, ello se puede demostrar ya que Domínguez-Vergara e Ybañez-Carranza (2016) señalan que una de las consecuencias por el uso excesivo de las redes sociales es una menor preocupación por su persona lo que conlleva al desinterés de su desarrollo y la falta de concentración ante cualquier estímulo de las redes sociales (Fernández-Montalvo & López-Goñi, 2010), esto afectando directamente los proyectos ya que está definido según Vielma y Alonso (2010) como el acto de fortalecer el potencial para de esta manera desarrollar las capacidades. Asimismo, Domínguez (2014) lo relaciona con la planificación de metas significativas que aportan a su desarrollo personal. Es así que Andreassen (2015) indica que la adicción a las redes sociales limita las actividades cotidianas descuidando las responsabilidades.

Estos resultados son semejantes a los reportados por Lai et al. (2015) quienes hallaron que aquellas personas que están en riesgo de adicción a las redes sociales presentan la falta de adaptabilidad a la vida real y las alteraciones de la realización de las actividades cotidianas lo que afecta directamente el desarrollo personal del individuo, de igual manera Burga et al. (2015) en los resultados de su investigación

señala que el uso excesivo de las nuevas tecnologías ha inducido al afrontamiento positivo de situaciones adversas que dificulta el planteamiento de objetivos de la persona.

En base a las hipótesis específicas, se puede afirmar que la Hipótesis general tiene un respaldo parcial. Esto se explica a través de lo mencionado por Domínguez-Vergara e Ybañez-Carranza (2016) los cuales mencionan que una de las consecuencias más relevantes de la adicción a las redes es la disminución de la preocupación por su persona, además se presenta la falta de capacidad para establecer relaciones sociales afectando a su crecimiento personal. Sin embargo, Arab y Diaz (2015) señalan que aquellos jóvenes pertenecientes a esta generación tienen un sentimiento de normalidad ante el uso reiterado de redes sociales, esto debido a que han nacido en una era netamente digital (Turner, 2015).

Las implicancias prácticas del estudio se orientan a que los resultados pueden brindar información útil para la elaboración de planes de prevención respecto a la adicción a las redes sociales; asimismo ayudará a la elaboración de programas dirigidos a personas que se caracterizan por tener alguna adicción a las redes sociales, para así potenciar su desarrollo personal, mejorar la percepción de sí mismo y contribuir con la mejora de sus relaciones interpersonales que están inmersos en el bienestar psicológico y de esta manera reducir su alta conectividad hacia las redes sociales.

Entre las limitaciones del presente estudio se halla que las evaluaciones fueron aplicadas a través de la modalidad virtual, lo cual dificultó el control de estímulos distractores como el celular, televisor u otros equipos tecnológicos como también, la

realización de otras actividades en simultáneo durante la elaboración de los cuestionarios.

## CONCLUSIONES

Los resultados determinan que existe relación negativa entre Adicción a las redes sociales y la dimensión de Aceptación en la Generación Z de Lima Metropolitana; ya que la falta de aceptación, baja autoestima y crisis existenciales por las cuales se caracteriza la adicción a las redes sociales, influye en la percepción positiva que puedan tener de sí mismos.

Se identificó que no existe relación entre la Adicción a las redes sociales y la dimensión de Autonomía en la Generación Z de Lima Metropolitana.

Se evidenció que existe relación negativa e inversa entre Adicción a las redes sociales y la dimensión de Vínculos Sociales en la Generación Z de Lima Metropolitana, esto hace mención que el uso sin control de las redes sociales trae consigo la disfunción familiar y social, presión social y el descontrol de impulsos.

Se concluye que existe relación negativa e inversa entre Adicción a las redes sociales y la dimensión de Proyectos en la Generación Z de Lima Metropolitana, debido a que el uso excesivo de las redes sociales trae como consecuencia el desinterés por su persona, perjudicando su planificación de metas y desarrollo personal

Finalmente, se puede afirmar que la hipótesis general cuenta con un respaldo parcial ya que la Adicción a las redes sociales se relaciona de forma inversa con la Aceptación, Vínculos sociales y Proyectos. Sin embargo, la adicción a las redes sociales no se relaciona con la Autonomía. Esto comprueba la relación teoría entre dichas variables y que los resultados están en relación a los antecedentes de investigación.

## RECOMENDACIONES

Finalmente, para futuras investigaciones se recomienda tomar en cuenta la importancia de realizar el análisis con otras variables de investigación como: Comunicación Familiar, Impulsividad, Ansiedad, Estrés Académico o Laboral ya que han demostrado estar relacionados con las nuevas tecnologías (Matalinares et al. 2017), además del estudio con las habilidades sociales (Padilla-Romero & Ortega-Blas, 2017) ya que pueden aportar nuevos conocimientos. Asimismo, elaborar las investigaciones en esa misma línea del diseño de análisis correlacional descriptivo considerando las variables mencionadas anteriormente con el fin de hallar factores causales y/o consecuentes de la adicción a las redes sociales, impulsando a nuevos planes de prevención para esta problemática. Por otro lado, para realizar un análisis de investigación más exhaustivo se puede hacer uso de la escala ARS compuesto de 24 ítems ya que se analizan tres dimensiones que pueden brindar mayores resultados a los encontrados.

Asimismo, considerar realizar talleres y/o actividades de crecimiento personal para de esta manera mantener los niveles altos de bienestar psicológico; además, poner en práctica el desarrollo humano en centros de educación superior para de esta manera buscar la independencia de la Generación Z. Finalmente, modificar el comportamiento frecuente del uso de las redes sociales y realizar actividades familiares, sociales e implementar su proyecto de vida para así reducir el apego hacia las redes sociales.

## REFERENCIAS

- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction—an overview. *Current Addiction Reports*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Arab, E., & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Araujo, E. (2016). Indicadores de Adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Blanco, M., Vigo, M., Fernández, J., & Marcó, M. (2002). *Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. Anales de Psicología*, 18(2), 272-292. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16718206>
- Burga-Cueva, J., Fernández-Meza, M., Llanca-Bravo, L., Tafur-Muñoz, D., Vera-Bances, P., & Díaz-Velez, C. (2015). Nivel de satisfacción con la vida personal y riesgo de adicción a Facebook en estudiantes de instituciones educativas en una región del Perú. *Revista Hispanoamericana De Ciencias De La Salud*, 1(2), 87-93. <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/55>
- Capilla, E., & Cubo, S. (2017). Phubbing conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Revista de medios y Educación*, 50, 173-185. <http://dx.doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>

Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>

Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.

Challco, K., Rodríguez, S., & Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica Ciencias de la salud*, 9(1), 9-15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>

Cía, A. (2017). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Inmanencia*, 6(1), 32-37. <https://doi.org/10.20453/rnp.v76i4.1169>

Cornejo, W., Pérez, B., & Santiago, L. (2015). Bienestar psicológico, metas de estudio e identidad institucional en jóvenes universitarios. *Horizonte de la ciencia*, 5(9), 161-182.

<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/272>

Cortez, M. (2016). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo. *Ciencia y Tecnología*, 12(4), 101-112. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/1518>

De la Villa, M., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana De Psicología y Salud.*, 7(2), 69-78.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245145815004>

De Sola, J., Rubio, G., & Rodríguez, F. (2013). La impulsividad: ¿Antesala de las adicciones comportamentales? *Health and Addictions*, 13(2), 145-155.

<https://doi.org/10.21134/haaj.v13i2.211>

- Debasish, P. (2016). Twenty years of Internet addiction ... Quo Vadis?. *Indian Journal of Psychiatry*, 58(1), 6-11. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.174354>
- Díaz, D., Rodríguez-Carbajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95; 542- 575.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Domínguez, 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.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297231283003>
- Domínguez-Vergara, J., & Ybañez-Carranza, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181-205.  
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>
- Echeburúa, E., & Requenses, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Pirámide.
- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y Validación del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(1), 2014, 73-91. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Fernández-Montalvo, J., & López-Goñi, J. (2010). Adicciones sin drogas: características y vías de intervención. *Formación continuada a distancia*, 8(2), 3-11. <https://www.researchgate.net/publication/242573131>



- García-Alandete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud y Sociedad*, 4(1), 48-58. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2013.0001.00004>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). Población de 6 y más años de edad que hace uso del internet, según nivel educativo y ámbitos geográficos. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/indices\\_tematicos/cuadro-10\\_3.xlsx](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/indices_tematicos/cuadro-10_3.xlsx)
- IPSOS Perú (2014) agencia de estudios de mercado e investigación especializada en Marketing, publicidad y opinión pública. <https://www.ipsos.com/es-pe/perfil-del-usuario-de-redes-sociales-2016>
- Koob, G., & Volkow, N. (2010). Neurocircuitry of Addiction. *Neuropsychopharmacology Reviews*, (35), 217-238. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.110>
- Lai, C., Mak, K., Watnabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N., & Cheng, C. (2015). The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries: a structural equation modelling approach. *Public Health*, 129(9), 1224-1236. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.07.031>
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M., & Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar*, 26(56), 101-110. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Martínez, O., Tuya, R., Martínez, L., Pérez, A., & Cánovas, A. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman caracterización. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(2), 1-19. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180414044017>

- Matalinares, M., Diaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., Fernández, E., & Yaringaño, J. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y postgrado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1), 227-232. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Padilla-Romero, C., & Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Casus*, 2(1), 47-53. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2017.31>
- Peña, E., Lima, S. Bueno, G., Aguilar, M., Keyes, C., & Arias, W. (2017) Fiabilidad y validez de la Escala del Continuum de Salud Mental (MHC–SF) en el contexto ecuatoriano. *Ciencias Psicológicas*, 11(2), 222-239. <https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1499>
- Pérez, F. (2014). ¿El ocaso de la adicción a internet? Reflexiones sobre el origen, desarrollo y declive de un trastorno. *Revista Española de Drogodependencia*, 39(2), 82-91. <http://hdl.handle.net/10550/47651>
- Prieto, J., & Moreno, A. (2013). Las redes sociales de internet ¿Una nueva adicción?. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 26(2), 149-155. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946783007>
- Ramos, I., López, C., & Torrecillas, T. (2018). Percepción de riesgo online en jóvenes y su efecto en el comportamiento digital. *Comunicar*, 26(56), 71-79. <https://psycnet.apa.org/doi/10.3916/C56-2018-07>

- Roca, A., & Galindo, C. (2017). Bienestar Psicológico y Budismo: Experiencias y significados en practicantes de Budismo en el Perú. *Summa Psicológica UST*, 14(1), 72-81. <http://dx.doi.org/10.18774/448x.2017.14.323>
- Rodríguez, M., & Ruiz, D. (2008). Atenuación de la asimetría y de la curtosis de las puntuaciones observadas mediante transformaciones de variable: Incidencia sobre la estructura factorial. *Psicológica*, 29(2), 205-227. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16929206>
- Rosa-Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A., & Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido en relación al sexo y nivel de estudios en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79933768003>
- Ruiz, J., Sánchez, J., & Trujillo, J. (2016). Utilización de internet y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(2), 1357-1369. <https://doi.org/10.11600/1692715x.14232080715>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura*, 28(28), 111-146. [http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_28\\_1\\_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf](http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf)
- Salas-Blas, E., Copez-Lonzoy, A., & Merino-Soto, 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://doi.org/10.21134/haaj.v20i2.536>
- Saliceti, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372-1376. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292>
- Sandoval, S., Dorner, A., & Veliz, A. (2017). Bienestar Psicológico en estudiantes de la carrera de la Salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266. <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P., Thongpibul, K., Srithanavibooncha, K., Techasrivivhien, T., Suguimoto, P., Ono-Kihara, M., & Kihara, M. (2019). Association of excessive smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand. *Plos One*, 14(1), 1-13.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210294>
- Téllez, A., García, C., & Corral-Verdugo, V. (2015). Effect size, confidence intervals and statistical power in psychological research. *Psychology in Russia: State of the Art*, 8 (3), 27-46. <http://dx.doi.org/10.11621/pir.2015.0303>
- Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and Social Interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), 103-113. <https://doi.org/10.1353/jip.2015.0021>
- Valerio, G., & Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., & Gómez, D. Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde una perspectiva de la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28. <https://hdl.handle.net/11441/132719>

- Velásquez, C., Montgomery, W., Dioses, A., Pomalaya, R., & Chávez, J. (2015). Agresión entre pares y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista De Investigación En Psicología*, 17(2), 93-115. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v17i2.11260>
- Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>
- Yarlequé, L., Alva, J., Monroe, J., Nuñez, E., Navarro, L., Padilla, M., Matalinares, M., Navarro, R., & Campos, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la ciencia*, 6(10), 173-184. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2016.10.213>
- Zubieta, E., & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 12, 277-283. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139946018>

## ANEXOS

### Permiso para la utilización del cuestionario sobre el uso de las redes sociales

#### Autorización autor original - Salas Blas Edwin



**EDWIN SALAS BLAS** <esalasp@usmp.pe>  
para mí ▾

📧 sáb, 3 oct 2020, 10:18 ☆ ↩ ⋮

Estimada Srta.

Efectivamente el cuestionario es de libre acceso y puede usarlo sin problemas, le estoy remitiendo adjunto material que le facilitará el manejo del cuestionario y un par de artículos que podrían servirle. Quisiera aprovechar la oportunidad para pedirle su apoyo; estoy haciendo un estudio sobre el juego en adolescentes y jóvenes peruanos, el resultado también será la validación de una escala para estudiar sistemáticamente este fenómeno. Ud. puede ayudarme contestando el formulario y pasando a sus compañeros de estudio y amigos para que me apoyen en esta tarea. Quedaré muy agradecido

[www.ludens.com.pe](http://www.ludens.com.pe)

Cordialmente  
Edwin Salas

#### Autorización de Escala de Bienestar Psicológico para adultos - Dominguez Lara

#### Sergio



**Sergio Dominguez** <sdominguezmpcs@gmail.com>  
para mí ▾

📧 sáb, 3 oct 2020, 00:51 ☆ ↩ ⋮

Estimada Damna, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitaran) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Por último, no tiene baremos (que no serían necesarios si vas a trabajar estudios comparativos o correlacionales).

Saludos cordiales.

-----

Dr. SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA  
C.Ps.P. 18556

## ANEXO B

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado/a a participar de esta investigación acerca de la Adicción a las Redes Sociales y Bienestar Psicológico en jóvenes pertenecientes a la Generación Z (18-24 años). Este estudio es dirigido por las alumnas Katherine Milagros Arias Silva y Damna Surema Isidro Aedo, estudiantes del IX ciclo de Psicología de la Universidad San Martín de Porres (USMP). Esta investigación se realiza como parte del curso de Seminario de Tesis I y se encuentra bajo la supervisión del Mg. Jhonatan Navarro Loli.

El objetivo de la presente investigación es conocer la relación entre Adicción a las Redes Sociales y Bienestar Psicológico en jóvenes de Lima Metropolitana pertenecientes a la Generación Z.

Si usted cumple con el rango de edad establecido y accede a participar, se le solicitará responder de manera anónima dos cuestionarios que le tomarán entre 10 o 15 minutos de su tiempo aproximadamente.

Es importante recalcar que los datos obtenidos serán considerados solo para fines de esta investigación.

Sus derechos como participante de este estudio incluyen:

-Anonimato: Todos los datos que usted brinde serán reservados confidencialmente y de manera anónima por lo que no tendrá ninguna identificación individualmente.

-Participación voluntaria: Usted como participante tiene el derecho a abstenerse de participar o incluso de retirarse de esta evaluación cuando lo considere conveniente sin que esto lo perjudique de manera alguna.

He leído y acepto las condiciones de la investigación.

Acepto

No acepto

Link de formulario:

<https://docs.google.com/forms/d/1GYDyqZxhtSeZb8jKs0560wOCJtdiGO4-DMAEKQLwwu0/edit?ts=5f95e5fc>



## ANEXO C

### FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. **Edad:** \_\_\_\_\_

2. **Sexo:**

- Femenino
- Masculino

3. **Centro o universidad en la que estudia:**

\_\_\_\_\_

4. **Carrera o Facultad:**

\_\_\_\_\_

5. **Ciclo/ Nivel de estudios**

\_\_\_\_\_

6. **¿Cuál de las redes sociales utiliza con mayor frecuencia?**

- Whatsapp
- Facebook
- Instagram
- Tiktok
- LinkedIn
- Twitter

7. **¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)**

- En mi casa
- En mi trabajo
- En las cabinas de internet
- En las computadoras de la universidad
- A través del celular

8. **¿Cuántas horas al día pasas conectado a las redes sociales?**

- Una o dos horas al día
- Tres a cuatro horas al día
- Cinco a seis horas al día
- Siete a ocho horas al día
- Nueve a diez horas al día
- Todo el tiempo me encuentro conectado

**9. De todas las personas que conoce a través de la red, ¿Cuántos conoce personalmente?**

- 10 % o Menos
- Entíe 11 y 30 %
- Entíe el 31 y 50 %
- Entíe el 51 y 70 %
- Más del 70 %

**10. ¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?**

- Sí
- No

**11. ¿Cuál es el principal motivo por la cuál te conectas a las redes sociales?**

---

## ANEXO D

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

#### ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA GENERACIÓN Z DE LIMA METROPOLITANA

Formulación del problema		Objetivos	Hipótesis	Variable	Metodología
¿Cuál es la correlación que existe entre la Adicción a las Redes Sociales con el Bienestar Psicológico en la Generación Z de Lima Metropolitana?		<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre Adicción a las Redes Sociales y Bienestar Psicológico en jóvenes pertenecientes a la generación Z de Lima Metropolitana.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la relación entre adicción a las redes sociales y aceptación.</li> <li>• Hallar la relación entre adicción a las redes sociales y autonomía.</li> <li>• Hallar la relación entre adicción a redes sociales y vínculos sociales.</li> <li>• Identificar la relación entre adicción a las redes sociales y proyectos.</li> </ul>	<p><b>Formulación de las hipótesis de investigación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe una relación inversa entre Adicción a las redes sociales y Aceptación.</li> <li>• Existe una relación inversa entre Adicción a las redes sociales y Autonomía.</li> <li>• Existe una relación inversa entre Adicción a las redes sociales y Vínculos Sociales.</li> <li>• Existe una relación inversa entre Adicción a las redes sociales y Proyectos.</li> </ul>	<p><b>V1: Adicción a las redes sociales</b> Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS-6)</p> <p><b>Dimensiones:</b> Obsesión por las redes sociales 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23</p> <p>Falta de control personal en el uso de las redes sociales. 4, 11, 12, 14, 20, 24</p> <p>Uso excesivo de las redes sociales 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21</p> <p><b>V2: Bienestar Psicológico</b> Escala de Bienestar Psicológico para adultos (Dominguez, 2014).</p> <p><b>Dimensiones:</b> Aceptación 2, 11, 13</p> <p>Autonomía 4, 9, 12</p> <p>Vínculos Sociales 1, 3, 6, 10</p> <p>Proyecto 5, 7, 8</p>	<p><b>Tipo y diseño de investigación</b> En el presente estudio, según Ato, López y Benavente (2013) el método de investigación que se realizó fue el de tipo empírico asociativo correlacional simple, ya que se busca establecer o encontrar la relación que existen entre dos variables.</p> <p><b>Participantes</b> Compuesta por 151 jóvenes, entre 18 y 24 años pertenecientes a la Generación Z de Lima Metropolitana.</p>

**ANEXO E**

**VERSIÓN FINAL DEL ARS**

**CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES**

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Universidad en la que estudia:

.....

..... Carrera o Facultad:..... Ciclo/ Nivel

:..... ¿Utiliza redes

sociales?:..... si respondió SÍ, indique cuál o cuáles:

.....

.....

.....

.....

Si respondió NO, entregue el formato al encuestador

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa ( ) En mi trabajo ( ) En las cabinas de internet ( ) En las computadoras de la universidad ( ) A través del celular ( )

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado ( ) Una o dos veces por día ( ) Entre siete a 12 veces al día ( ) Dos o tres veces por semana ( ) Entre tres a Seis veces por día ( ) Una vez por semana ( )

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o Menos ( ) Entre 11 y 30 % ( ) Entre el 31 y 50 % ( ) Entre el 51 y 70 % ( ) Más del 70 % ( )

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)? SI ( ) NO ( )

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?:

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

## ARS

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre	S	Rara vez	RV
Casi siempre	CS	Nunca	N
Algunas veces	AV		

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

\* mescurra@peru.com

\*\* esalash@usmp.pe  
e.salash@hotmail.com

## ANEXO F

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA ADULTOS

#### BIEPS

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **-ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO-** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

A= De Acuerdo

NN=Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo

D=En Desacuerdo

N	ENUNCIADO	A	NN	D
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar que haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga			

7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias			