

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

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LAMBAYEQUE, 2022**

PRESENTADA POR

NATALIE LIZBETH AVILA JARA

KATHERINE DEL MILAGRO SOTERO DAVILA

ASESORES

MILAGROS MUNDACA ALVARADO

MARCO ANTONIO VALIENTE LOPEZ

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA

CHICLAYO – PERÚ

2024



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

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



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

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
LAMBAYEQUE, 2022**

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTADA POR

NATALIE LIZBETH AVILA JARA

<https://orcid.org/0009-0000-5707-D3305>

KATHERINE DEL MILAGRO SOTERO DAVILA

<https://orcid.org/0009-0003-4349-4194>

ASESORES:

Mg. MILAGROS MUNDACA ALVARADO

<https://orcid.org/0000-0002-3810-3414>

Dr. MARCO ANTONIO VALIENTE LOPEZ

<https://orcid.org/0000-0003-1113-1826>,

CHICLAYO, PERÚ

2024

DEDICATORIA

Dedicado a todos los que me brindaron su mano cuando lo necesité, a los que me dieron su soporte en los momentos complicados, a los que me animaron a no rendirme y a los que me siguen motivando a perseguir mis sueños. A mis tías Juana y Marcela, por su dedicación, por su amor incondicional y por todo lo que han hecho por mí en cada etapa de mi vida. Asimismo, una dedicatoria especial a mi abuelito Heraclio, mi Papito, que siempre lo tengo presente en el corazón, al que me sigue cuidando desde el cielo, sé que estás orgulloso de mí.

Natalie Lizbeth Avila Jara

Dedicado a las personas que me apoyaron en este periodo tan significativo de mi vida, los cuales fueron mis padres, que, con sus palabras de apoyo constante, lograron inspirarme en los momentos más difíciles y así poder seguir adelante.

Katherine del Milagro Sotero Dávila

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por bendecirme en mi camino e iluminar mi vida. A mi familia por su compañía, ayuda y motivación a lo largo de toda la carrera. A mis amigos que no dudaron en apoyarme cuando lo necesitaba. Y principalmente, a mi abuelito Yaco que estuvo a mi lado desde que tengo memoria, que me enseñó a ser responsable, pero sobre todo a ser una buena persona, todo esto es gracias a ti.

Natalie Lizbeth Avila Jara

Primeramente, agradecer a Dios por darme sabiduría y fuerza todos los días. A mis padres y hermano, quienes, aunque no siempre pudieron estar presentes físicamente, fueron de apoyo y soporte. Igualmente, a mis amigos que fueron y vinieron durante este proceso, quienes me ampararon en todo momento.

Katherine del Milagro Sotero Dávila

ÍNDICE

RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	11
1.1 Bases Teóricas	11
1.1.1 Adicción a Redes Sociales	11
1.1.2 Bienestar psicológico	20
1.1.3. Desarrollo humano: Jóvenes Universitarios.....	26
1.1.4. Definición de términos básicos	27
1.2 Evidencias Empíricas.....	28
1.3 Planteamiento del problema	32
1.3.1 Descripción de la problemática	32
1.3.2 Formulación del problema	37
1.4 Objetivos de la investigación.....	38
1.4.1 Objetivo General.....	38
1.4.2 Objetivos Específicos.....	38
1.5 Hipótesis	38
1.5.1 Formulación de la hipótesis	38
Hipótesis General.....	38
Hipótesis específicas	39
1.5.2 Variables de investigación	40
1.5.3 Definición de las variables operacionales	41
CAPÍTULO II: MÉTODO.....	43
2.1 Tipo y diseño de investigación	43
2.2 Participantes	44
2.3 Medición.....	44

2.3.1 Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)	44
2.3.2 Cuestionario de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A)	45
2.3.3 Ficha sociodemográfica	46
2.4 Procedimiento	46
2.5 Aspectos éticos	47
2.6 Análisis de datos	47
CAPÍTULO III: RESULTADOS	49
Contraste de hipótesis	54
Contrastación de la hipótesis general	54
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	58
CONCLUSIONES.....	63
RECOMENDACIONES	65
REFERENCIAS.....	67
ANEXOS	76

RESUMEN

La presente investigación se plantea con la finalidad de establecer la relación entre la adicción a redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque en el año 2022. Para ello se hizo uso de un enfoque cuantitativo, transeccional correlacional, y sin experimentación, teniéndose en cuenta una población de 110 estudiantes de la carrera de ciencias de comunicación de una universidad privada de Lambayeque, siendo 47 hombres y 63 mujeres entre los 17 y 25 años; los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014), el cuestionario de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A) de Casullo (2002), el cual fue adaptado por Domínguez (2014) bajo una prueba piloto y el análisis de su psicometría. En los principales resultados se encontró una asociación no significativa entre la adicción a redes sociales y el bienestar psicológico ($p=0,140$), además se halló que un 53,64% de los individuos estudiados presentaron una incidencia muy alta de adicción; en cuanto a bienestar se registró que el 48.18% se encontraban en el nivel muy bajo. Por lo que, concluimos que la relación entre estas dos variables es muy baja; sin embargo, los niveles de adicción encontrados fueron muy altos, y los de bienestar muy bajos, por lo cual, se debe de seguir investigando las posibles razones para este tipo de resultados.

Palabras clave: Adicción, Bienestar, Estudiante Universitario, Redes sociales

ABSTRACT

The purpose of this research is to establish the relationship between addiction to social networks and psychological well-being in students of a private university in Lambayeque in the year 2022. For this purpose, a quantitative, cross-sectional correlational and non-experimental approach was used, taking into account a population of 110 students of the communication sciences career of a private university of Lambayeque, being 47 men and 63 women between 17 and 25 years old; The instruments used were the social network addiction questionnaire (ARS) by Escurra and Salas (2014), the psychological well-being questionnaire for adults (BIEPS-A) by Casullo (2002), which was adapted by Domínguez (2014) under a pilot test and the analysis of its psychometrics. In the main results, a no significant association was found between addiction to social networks and psychological well-being ($p = 0.140$), in addition it was found that 53.64% of the individuals studied presented a very high incidence of addiction; also, in terms of well-being, 48.18% were at the very low level. Therefore, we conclude that the relationship between these two variables is very low, but even so, the levels of addiction found were very high, and those of well-being very low, so we should continue investigating the possible reasons for this type of results.

Keywords: Addiction, social media, well-being, university students.

NOMBRE DEL TRABAJO

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LAMBA

AUTOR

NATALIE LIZBETH AVILA JARA KATHERINE DEL MILAGRO SOTERO DAVILA

RECuento DE PALABRAS

14847 Words

RECuento DE CARACTERES

81575 Characters

RECuento DE PÁGINAS

85 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.0MB

FECHA DE ENTREGA

Sep 20, 2024 12:28 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 20, 2024 12:29 PM GMT-5

● **14% de similitud general**

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

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

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



MG. MILAGROS MUNDACA ALVARADO

<https://orcid.org/0000-0002-3810-3414>

INTRODUCCIÓN

En el mundo actual la mayoría de las personas usan redes sociales para comunicarse y relacionarse, sin embargo, existe gente que utilizan estas redes de manera constante, llegando a dejar de lado otras actividades, estando demasiadas horas al día en sus celulares visualizando sus redes, desarrollando así una adicción y viendo afectada su vida personal, escolar y laboral; lo que perjudica su calidad de vida y bienestar psicológico. En el Perú, DATUM (2020) indicó que en promedio los peruanos pasan más de una hora diaria en sus redes sociales, lo cual genera una gran parte del día dedicada a esta actividad la cual es tomada por muchos como inofensiva; sin embargo, diversos autores como Kuss y Griffiths (2011) mencionan que el uso desmedido de estas redes trae consigo síntomas que son encontrados en las adicciones más tradicionales, como el síndrome de abstinencia, el desarrollo de una tolerancia, dependencia psicológica, pérdida de autocontrol, entre otros. Y estos mismos factores podrían ser capaces de influenciar en cierto grado al bienestar psicológico de los universitarios, ya que, por el rango de edad son la población objetivo principal de estas redes.

Es por ello que, la presente investigación, tuvo como propósito establecer la relación entre la adicción a redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque en el año 2022. Para lo cual se planteó la hipótesis que determinaba que existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada lambayecana.

La metodología empleada fue de enfoque cuantificable de tipo no experimental, alcance correlacional y corte transversal; la población utilizada fueron

110 alumnos de la carrera de ciencias de la comunicación de la universidad de San Martín de Porres del periodo 2022-2, entre las edades de 17 y 25 años, y se aplicaron criterios de inclusión y exclusión.

La estructura del presente estudio es la siguiente: En el **Capítulo I** tenemos al Marco Teórico, donde se describen las bases teóricas, tales como las de Ecurra y Salas para la variable Adicción a Redes y la Teoría del Bienestar psicológico de Ryff; seguido del planteamiento del problema, así como de los objetivos e hipótesis de la investigación. En el **Capítulo II** tenemos Método, aquí se presenta el enfoque que se utilizó junto al tipo y diseño de la investigación, las características de la población y cuáles fueron los instrumentos utilizados. En el **Capítulo III** tenemos Resultados, parte donde se contribuye a dar una respuesta a los objetivos de la investigación, por medio de una estadística correlacional como Spearman. Finalmente, en el **Capítulo IV** se encuentra la Discusión, donde se contrastan los resultados encontrados con los antecedentes y teorías; asimismo conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Bases Teóricas

1.1.1 Adicción a Redes Sociales

Historia de las redes sociales

La primera red social, según Boyd y Ellison (2007) fue SixDegrees, la cual fue lanzada en 1997, en la que los usuarios podían crear perfiles y conectar con amigos, además de afiliarse a su centro de estudios y que toda esta información fuera pública; a pesar de que estas características ya funcionaban en otras páginas, SixDegrees, fue la primera en combinarlas, aunque lamentablemente para el año 2000 dejó de ser sostenible y el sitio tuvo que cerrar, durante estos años comenzaron a surgir otras herramientas similares las cuales permitían a los usuarios crear cuentas para contactar otras personas de manera personal y profesional, como AsianAvenue, o Migente.

Continuando con la historia para el año 2000 en adelante hubo una explosión de redes sociales, y conforme surgían unas, otras desaparecían, como en el caso de Ryze, la cual fue una red social dedicada al ámbito laboral, pero está fue opacada por la popularidad de LinkedIn. Mientras tanto en el 2004 MySpace ganó una gran cantidad de usuarios, esto debido a que estos podían modificar sus propias páginas (Boyd y Ellison, 2007) y para el 2008 se volvió la red social más usada con un total de 120 millones de usuarios, aunque eventualmente también fue quedando en el olvido (Celaya, 2011); mientras tanto también en 2004, Facebook veía sus inicios como una comunidad virtual de estudiantes de Harvard, y a diferencia de sus predecesoras, logró una expansión masiva (Kuss y Griffiths,

2011) y actualmente, cuenta con 2.958 millones de usuarios activos (Statista, 2023).

Definición Conceptual

Según la OMS (1995, como se citó en Grimaldo, 2019), la adicción es una enfermedad psíquica y emocional que genera dependencia hacia una actividad, sustancia o relación afectiva que a la larga será perjudicial para la salud; asimismo tiene diversos signos y síntomas que se caracterizan por la pérdida de control, distorsión de ideas y la negativa de la enfermedad.

Por otro lado, la American Society of Addiction Medicine (2019) nos brinda una definición más actual, tomando a la adicción como una enfermedad crónica en la cual se ven implicados diversos procesos cerebrales, la genética del individuo, el entorno en el que se desarrolla y las experiencias que va teniendo a lo largo de su vida. Por lo tanto, los individuos adictos vienen a ser aquellos que realizan el consumo de ciertas sustancias o se ven envueltos en comportamientos que llegan a ser compulsivos y sobre los cuales ya no tienen control, a pesar de que pueden llegar a evidenciar las consecuencias negativas que tiene para ellos.

Las adicciones psicológicas o comportamentales, son un conjunto de actividades agradables o placenteras que las personas ejecutan de manera repetida sin poder controlarlas, generando en ellos una sensación de incapacidad por no poder dejar de realizar dicha acción o aminorar el tiempo que le dedican, esto con la finalidad de evitar las sensaciones irritantes que trae renunciar a tal actividad; sumado a ello estos individuos llegan a desarrollar cierta dependencia, por lo que, necesitarán más tiempo realizando la actividad que es motivo de su adicción. En un principio pueden tener cierto grado de control, pero conforme se

desarrolle la adicción, sentirán la necesidad de realizar por más tiempo dicha actividad satisfactoria, hasta que ello se descontrole y se muestren efectos adversos o síntomas que se encuentran en otro tipo de adicciones más tradicionales (Salas, 2014; Fernández y López, 2018).

Echeburúa y Requesens (2012) definen a la adicción a redes sociales como la dependencia y poca capacidad para controlarse sobre el tiempo de uso de las redes sociales por más que se lo propongan y lo intenten, esto debido a que al igual que con otras adicciones, el uso de estas redes produce un aumento en la dopamina cambiando el estado de ánimo y conciencia; además algunos pueden experimentar síntomas de abstinencia, como un estado de ánimo depresivo, estar irritable, inquietud psicomotriz, disminución de la concentración y dificultades para dormir.

Modelos Teóricos

Modelo biopsicosocial de Griffiths

El modelo de Griffiths (2005) menciona que en la adicción a las redes sociales, al igual que en cualquier otra adicción, se presentan una serie de componentes en común, los cuales son saliencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, síndrome de abstinencia, conflicto y recaída.

Con respecto a saliencia se refiere que navegar en redes sociales se vuelve predominante en sus vidas a nivel conductual, cognitivo, y emocional; asimismo la persona presenta una modificación de su estado de ánimo pues se siente tranquilo y desestresado al participar de dicha actividad; también desarrollan cierto nivel de tolerancia por lo que, cada vez necesitan estar más tiempo conectados a las redes.

Por otro lado, en caso de que utilicen sus redes con menos frecuencia o dejen de usarlas por completo estas personas experimentan síndrome de abstinencia. Asimismo, las personas adictas logran percibir su problema al dejar de lado sus relaciones familiares, sociales, laborales o educativas (conflicto interpersonal), sin embargo, no pueden controlarlo generando en ellos un conflicto intrapsíquico. Por último, los adictos pueden presentar recaídas luego de un periodo de abstinencia.

Modelo de Turel y Serenko (2012): The duality of enjoyment

En esta teoría Turel y Serenko (2012) explican la adicción desde el disfrute o placer que el uso de redes sociales brinda a sus usuarios y lo sencillo que es engancharse con ellas; esto debido a que como la acción de estar conectado a redes es agradable para la persona, entonces la motivará a repetirlo en su vida convirtiéndose así en un hábito; sin embargo, si se sigue reforzando esta acción se transformará en un “mal hábito” hasta el punto de generar una adicción.

Ahora, la dualidad del disfrute como denominan a su modelo se da debido a las consecuencias indeseables como posiblemente deseables que traen consigo las redes sociales; considerando como resultado negativo la dependencia patológica o adicción a las redes sociales y como resultado positivo el disfrute o satisfacción del usuario (Turel y Serenko, 2012).

Ciclo de la adicción a las redes sociales

Salas-Blas (2019, como se citó en Vieira *et al.* 2022), establece que este tipo de adicción funciona de forma cíclica, debido a que los individuos primero buscan evitar el malestar emocional que sienten al no conectarse a redes, por lo que, terminan ingresando a ellas para sentir alivio, aunque esto signifique dejar de lado

otras tareas de mayor importancia; lo que luego les genera sentimientos de culpa y vergüenza, motivo por el cual dejan de usar dichas redes sociales por un tiempo, sin embargo, regresan a sentir el malestar inicial, comenzando de nuevo el ciclo.

Dimensiones

Escurra y Salas (2014) mencionan que la adicción a las redes sociales es una variable multidimensional, la cual cuenta con tres factores, ello en el contexto peruano, y basándose en los criterios diagnósticos de las adicciones convencionales.

La primera es la obsesión a las redes sociales, la cual engloba la acción de pensar y fantasear de manera constante en las redes sociales, trayendo además al usuario angustia y preocupación si no se encuentran conectados a estas redes.

Como siguiente factor se encuentra la falta de control de uso que es la preocupación que tiene cada persona sobre su uso de redes sociales, pues perciben que dejan de lado actividades pendientes por realizar.

Por último, el tercer factor es el uso excesivo de las redes sociales, que consiste en el problema que tienen los usuarios al momento de controlar el tiempo que emplean al utilizar estas redes, llevando así horas conectado, sin lograr establecer un límite saludable o disminuir su uso.

Señales de alerta

En lo que respecta a los criterios con los que se puede llegar a identificar esta adicción, se encuentran síntomas que pertenecen a otras adicciones más comunes, como la obsesión constante, el incumplimiento de las responsabilidades, la negación de poseer un problema, continuar con su uso a pesar de las

consecuencias negativas que les traen, el descuido en su vida, el escapismo o evasión, los cambios de ánimo, una mayor tolerancia hacia su uso y el ocultamiento de este comportamiento dependiente o adicto (Prieto y Moreno, 2015; Kuss y Griffith, 2011).

Características de las personas con adicción a redes

Tabla 1

Características de las personas con adicción a redes

Características que presentan las personas con adicción	
Conflicto con las actividades (Turel y Serenko, 2012)	Las personas comienzan a renunciar a algunas relaciones interpersonales de la vida real, usando las redes sociales en ámbitos laborales escolares.
Tolerancia (Griffiths, 2005)	Está referido al tiempo de conexión a las redes sociales, el cual con el tiempo será más amplio del que empleaba en un inicio, además navegar en las redes sociales se vuelve algo predominante en sus vidas a nivel conductual, cognitivo, y emocional
“Withdrawal” o Síndrome de abstinencia (Turel y Serenko, 2012; Griffiths, 2005)	Son las conductas que tiene el usuario en los intervalos de tiempo en los cuales no se encuentra conectado; en el caso de las redes sociales, estos usuarios tienen a mostrar agresión hacia aquellas personas que

	les piden dejar de usar temporalmente las redes sociales.
Recaídas y reincidencias (Turel y Serenko, 2012)	Es la inhabilidad de reducir el uso de esta actividad voluntariamente. Ellos pueden desactivar sus cuentas o perfiles virtuales varias veces, pero las reactivan poco tiempo después.
Patrón de sueño alterado (Adreanssen <i>et al.</i> , 2012)	Tienen problemas a la hora de dormir, por lo que, siempre terminan aplazando dicha actividad por varias horas, y por consecuencia la hora de despertarse.
Malestares fisiológicos y psíquicos (Cañón <i>et al.</i> , 2016)	Se presentan dolores de cabeza, resequedad y molestia en los ojos, asimismo dolor en el cuello y molestias en la mano. En universitarios se muestra estrés ante los exámenes, depresión y ansiedad
Depresión (Echeburúa y Requesens, 2012)	Las personas que mantienen un uso anormal de los medios sociales tienen mayor posibilidad de incidir en un cuadro depresivo o viceversa, ya que, en redes las personas depresivas pueden encontrar un refugio del mundo exterior.

Negación del problema
(Echeburúa y Requesens, 2012)

Las personas adictas no suelen reconocer su adicción, más aún cuando el uso de estas redes es una acción tan común que nadie se cuestiona si la cantidad de tiempo que le dedican a estas puede llegar a ser perjudicial; además evitan ver todas las consecuencias negativas que esta adicción trae a su vida como un bajo rendimiento académico o laboral, aislamiento social, e incluso mentir reiteradas veces para continuar conectado.

Comportamientos automáticos
(Echeburúa y Requesens, 2012)

Los individuos que se vuelven dependientes de las redes sociales comienzan a tomar acciones y decisiones como en piloto automático, esperando una gratificación automática, sin ser consciente de los efectos a largo plazo, lo cual afecta a su vida académica, ocupacional, social y familiar.

Nota. Se explican las características de los individuos con adicción a las redes

Factores de vulnerabilidad de la adicción a redes sociales

Durán y Guerra (2015) explican que las personas suelen utilizar redes sociales por diferentes razones, ya sea como fuente de entretenimiento y distracción, como medio de comunicación con amistades o familiares y por último como fuente de información sobre actividades de los demás.

Algunas de las implicancias psicológicas dentro de la adicción a las redes, son las diferencias individuales en la autorregulación, como son los rasgos de impulsividad y el correr riesgos, el control inhibitorio y otros procesos ejecutivos, la sensibilidad al refuerzo, y la capacidad de regulación de emociones. Desde este enfoque se ha demostrado que las diferencias individuales en la autorregulación tienen un papel fundamental en la aparición y sostenimiento de conductas adictivas; añadido a ello, los individuos que mantienen esta adicción están caracterizados por niveles más altos de impulsividad, lo cual también se asocia con una debilidad de los mecanismos psicológicos involucrados en la regulación controlada del comportamiento (Billieux y Van der Linden, 2012).

Por otro lado, Ehrenberg *et. al.* (2008, como se citó en Andreassen, 2015) añaden como factor individual el tipo de personalidad, pues los usuarios que prefieren comunicarse en redes sociales en vez de hacerlo cara a cara son personas ansiosas y tímidas, es decir presentan un alto neuroticismo e introversión, puesto que de esta manera dichas personas tienen más tiempo para pensar y ensayar aquello que pretenden transmitir.

También existen factores ambientales para este tipo de adicción explicados desde una perspectiva socio ambiental, por ejemplo, los usuarios que se vuelven adictos a las redes sociales, en un inicio pudieron verse influenciados por la observación de un comportamiento obsesivo por parte de modelos cercanos como los amigos, padres, hermanos, primos u otros (Andreassen, 2015).

Retomando con Andreassen (2015), este refiere una posible implicancia de factores biológicos, ya que, los comportamientos adictivos se pueden remediar a

través de la farmacoterapia, lo que fundamentaría una explicación neurobiológica, además existen estudios de imágenes cerebrales que apoyan esta explicación.

Finalmente queda una mención a los factores externos, Prieto y Moreno (2015) aluden que las redes sociales llegan a ser tan atractivas e interesantes para sus usuarios debido a las propias características que estas poseen, es decir, la forma en la que están distribuidas, su construcción o la posibilidad de poder compartir información de manera pública. Continuando con ello, Kuss y Griffiths (2011) comentan que estas redes tienen una construcción egocéntrica, y las personas al estar en ellas sienten que su estado de ánimo puede mejorar, ya que, experimentan esta sensación placentera, a pesar de que sea un placebo.

1.1.2 Bienestar psicológico

Definición conceptual

El bienestar es una construcción psicológica que abarca el sentirse bien, que para la persona su vida tenga un sentido, compromiso, tener logros y buenas relaciones; estos cinco elementos son tanto subjetivos como objetivos y pueden ser medidos independientemente, sin embargo, ninguno de estos elementos puede definir completamente al bienestar, sino que estos son parte fundamental para lograrlo (Seligman, 2011).

Por otro lado, el bienestar psicológico proviene del bienestar subjetivo, Diener (1999) explica que este abarca conceptos como la satisfacción hacia la vida, y los afectos positivos o negativos; los cuales con sus componentes propios pueden agrupar, para así poder determinar el de bienestar del sujeto.

El bienestar psicológico es un constructo derivado de lo que los individuos perciben de manera subjetiva, ya sean sus metas logradas o la satisfacción propia en aquellos actos realizados en cualquier tiempo de su vida, por otro lado, los factores cognitivos tienen un gran peso sobre este bienestar, como los pensamientos, o la espiritualidad de una persona. Aunque también existen factores objetivos por los cuales el bienestar de una persona se podría ver disminuido, como las limitaciones o discapacidades del individuo, los factores hereditarios como la personalidad, o la sociedad en la que uno vive (Diener *et al.*, 1999).

Molina y Meléndez (2006) definen al bienestar psicológico como el desarrollo psicológico de cada individuo, siendo una construcción subjetiva y en su competencia de afrontar situaciones de forma óptima y positiva mediante el uso de sus habilidades intrapersonales e interpersonales; generando satisfacción en su vida.

Ryff (1989, como se citó en Castro, 2009) realiza críticas al concepto clásico del bienestar psicológico pues se consideraba como la falta de desequilibrio o malestar psicológico; pasando por alto teorías clásicas como la autorrealización, el desarrollo humano y funcionamiento mental óptimo del individuo, aludiendo también a la cuestionada unidimensionalidad del concepto, pudiendo ser en realidad, multidimensional.

Ryff y Keyes (1995) mencionan que clásicamente hay dos concepciones primarias que engloban al bienestar psicológico, una de ellas es la de Bradburn (1969, como se citó en Ryff y Keyes, 1995), quien propuso que la estructura del bienestar psicológico está basada en el afecto positivo y negativo, y que la felicidad o bienestar subjetivo se encuentra al momento de interactuar estos dos, aunque

luego eso fue descartado debido a que estos dos en caso de que no se logaran, llegaban al fracaso de la persona; y la segunda concepción primaria habla de que una vida satisfactoria es el equivalente de bienestar psicológico y que es un complemento de la felicidad. Ryff y Singer (1998) también comentan que a través de los años la salud mental ha estado dirigida hacia el no estar enfermo más que en un bienestar, e incluso el filósofo como Aristóteles definió la eudaimonia como punto más alto de la realización del ser humano, ello tras haber alcanzado todo su potencial.

Modelos teóricos

Teoría del bienestar de Seligman.

Este modelo teórico del bienestar fue creado por Seligman en respuesta a las críticas que recibió por su “teoría de la felicidad auténtica”. Esta nueva teoría de Seligman (2011), con la que intentaba enmendar algunas de sus fallas, presenta cinco elementos los cuales deben cumplir ciertas propiedades como contribuir al constructo de bienestar, ser algo que muchas personas busquen y poder ser medidos independientemente del resto de elementos.

El primer elemento es emoción positiva o también llamada vida placentera, que pretende medir de manera subjetiva componentes como la calidez, comodidad, embellecimiento, entre otros; asimismo agrupará y calculará la felicidad y satisfacción con la vida, que eran elementos fundamentales en su anterior teoría (Seligman, 2011).

El segundo elemento es compromiso, el cual mide de manera subjetiva, es ese sentimiento de armonía o flujo que sucede cuando estamos realizando una

actividad o cuando estamos verdaderamente conectados, y solo existe de forma retrospectiva (Seligman, 2011).

El tercer elemento es sentido o significado, que es la impresión de pertenecer a algo superior a uno mismo, el cual contiene un compuesto subjetivo, ya que, uno puede creer que tiene un sentido o propósito de vida muy grande, pero a la vez es objetivo puesto que a la vista de los demás esto no puede ser cierto (Seligman, 2011).

El cuarto elemento es logro, que implica establecer objetivos y alcanzarlos; a diferencia de los primeros elementos, esto es algo que las personas buscan para consigo mismas y no necesariamente genera placer, sentido o compromiso en ellos (Seligman, 2011).

Finalmente, el quinto elemento es relaciones positivas, la cual se resume en las emociones placenteras que recibimos al momento de ayudar o relacionarnos con otras personas (Seligman, 2011).

Teoría del afecto positivo y negativo del bienestar psicológico.

Este modelo de bienestar psicológico fue creado por Bradburn (1969), el cual tiene sus orígenes en el empirismo y además no se distingue diferencia entre el bienestar y la felicidad, añadido a ello se establece dos dimensiones independientes, con las cuales medir esta variable, siendo estas el afecto positivo y el afecto negativo; donde si el afecto positivo se encuentra por encima del afecto negativo eso significa un mayor bienestar y viceversa.

El afecto positivo está vinculado a la relación y participación que el individuo tiene con el mundo y el medio que lo rodea; esto involucra la cantidad de amistades

que uno posee y la frecuencia con la que interacciona con ellos, sociabilidad con la pareja, participación en organizaciones o grupos sociales, y relación con la familia. En cambio, el afecto negativo se encuentra relacionado a problemas en el matrimonio, con la pareja o las relaciones interpersonales, tener tensión en el trabajo, y presentar sentimientos que suelen estar vinculados a la ansiedad o crisis nerviosas (Bradburn, 1969).

Por lo tanto, se podría comentar que el afecto se encuentra relacionado a la calidad de los vínculos interpersonales que la persona genera a lo largo de su vida.

Teoría del bienestar psicológico de Ryff.

La teoría del bienestar psicológico de Ryff (1989), teoriza que existen seis dimensiones que constituyen esta variable, estas las describe dando características para puntajes altos y bajos, no basándose en si la persona está absenta de algún mal, sino en que disfrute de una buena salud mental.

La primera dimensión es la de auto aceptación, en la cual el individuo posee una actitud positiva hacia sí mismo y su pasado, aceptando tanto sus cualidades y sus defectos como sus logros y sus fracasos; pero si esta dimensión se encuentra baja, la persona no estará satisfecha consigo misma por lo que, deseará ser diferente a lo que es.

La segunda dimensión es relaciones positivas, donde el individuo muestra interés social al ser empático y respetuoso con otros, asimismo se basa en tener relaciones interpersonales satisfactorias como buenos vínculos de amistad y familiaridad; sin embargo, si esta dimensión se encuentra disminuida la persona será solitaria o tendrá pocos vínculos interpersonales.

La tercera dimensión es el de autonomía, que se basa en que la persona pueda valerse por sí misma, resistir las presiones que vengan del exterior, y regular y evaluar su comportamiento; pero si está disminuido se preocupa por las expectativas y basa sus decisiones importantes en los juicios de personas externas.

La cuarta dimensión es dominio del entorno, donde el individuo puede controlar y adaptarse a distintas situaciones, además sabe aprovechar las oportunidades que se le presentan; por otro lado, si la persona presenta un bajo dominio tendrá dificultad para manejar y adecuarse a situaciones externas.

La quinta dimensión es propósito en la vida, centrado en que la persona sienta que su vida tiene un propósito o un significado, además de tener metas y buscar su crecimiento personal; sin embargo, cuando esta dimensión se encuentra disminuida el sujeto tiene pocas metas para su vida y no le encuentra un sentido.

La última dimensión es crecimiento, la cual está relacionada con la autorrealización, donde la persona busca su desarrollo continuo para expandir su potencial como persona, asimismo no se niega a tener experiencias nuevas; pero si esta dimensión se encuentra baja, el individuo se encuentra desinteresado por la vida y siente estancamiento personal.

Por otro lado, Casullo y Brenlla (2002) adaptaron las dimensiones originales de la teoría de Ryff (1989) al contexto de los países iberoamericanos, extrayendo así solo cuatro factores o subescalas del bienestar psicológico, que son el control/aceptación de sí mismo, vínculos, proyectos y autonomía, pero manteniendo sus mismas definiciones.

1.1.3. Desarrollo humano: Jóvenes Universitarios

Se eligió la población de estudiantes universitarios, debido a que estos se encuentran en un momento de transición entre la adolescencia y la adultez. Como menciona Erikson, la adolescencia es la quinta etapa del desarrollo psicosocial, donde el adolescente intenta acrecentar el sentido de su yo para así lograr identificar su papel o rol dentro de la sociedad; la crisis que sucede en esta etapa se denomina “identidad en contraposición a la confusión de roles” y si esta crisis no se encuentra resuelta retrasa la llegada a la adultez (Papalia *et al.*, 2012). Muchas veces el adolescente está más preocupado por lo que, él puede aparentar en los ojos de los demás, o sea la imagen que proyecta, que en cómo él realmente se siente (Ives, 2014), y las redes sociales facilitan esto, ya que, en ellas pueden mostrar cuanto quieran sin tener que enfrentarse al exterior.

Por otro lado, durante la adultez emergente, se habla más que todo de una adultez psicológica, donde se logra encontrar la identidad, independencia, el establecimiento del sistema de valores y relaciones interpersonales. Por otro lado, se encuentran factores que son desfavorables para el adulto joven como lo son el estrés y el consumo del alcohol o tabaco. Pero en otro extremo, un poco más invisible, existen factores que afectan de una manera indirecta, como lo son el estado socioeconómico, la etnicidad, y las relaciones interpersonales del individuo (Papalia, *et al.*, 2012).

1.1.4. Definición de términos básicos

Adicción

Es el apego problemático que genera dependencia en la persona y asimismo limita su libertad al restringir sus intereses; llegando a afectar múltiples aspectos de su vida como la familiar, social y laboral. (Echeburúa y Requenses, 2012).

Adicción a Redes Sociales

Falta de control que tiene un individuo por sobre el tiempo de uso de cualquier red social. Las personas que padecen esta adicción se vuelven dependientes a estas redes, por lo que, se les hace imposible dejar de utilizarlas, a pesar de que el usuario intente alejarse o por más que se vea afectada su vida cotidiana y su bienestar (Echeburúa y Requesens, 2012).

Bienestar psicológico

Identificado como la forma subjetiva en que una persona evalúa su vida, tomando en cuenta a la satisfacción personal, las experiencias positivas y la ausencia de males, siendo esto estable durante un periodo de tiempo. Diener *et al.* (1994 como se citó en Casullo y Brenlla, 2002).

Estudiantes Universitarios

Son aquellos que cursan estudios de manera oficial en ciclos universitarios, siguiendo un programa de formación continuo ofrecido por la universidad, siguiendo las leyes y normativas de estas, que regulan sus deberes y derechos. (La Real Academia Española, s.f.)

1.2 Evidencias Empíricas

En cuanto a la búsqueda de información de artículos científicos, se revisaron bases de datos e información como Dialnet, Scielo, Scopus, Ebsco, Redalyc, entre otras bibliotecas electrónicas; del mismo modo, también se hizo uso de la red social ResearchGate. Se priorizó la búsqueda de información en español, seguido por el idioma inglés; en cuanto a la antigüedad de años de los documentos elegidos se seleccionó literatura de los últimos seis años, es decir artículos entre el 2017 y el 2022. Se tuvieron en cuenta las premisas como “Adicción a redes sociales”, “estudiantes universitarios”, “obsesión a las redes sociales”, “*Social networking addiction*”, “*Social media addiction*”, “*college students*”, “*university students*”, “Bienestar psicológico” y “*Psychological Wellbeing*”.

Yu y Luo (2021) desarrollaron un estudio en China con la finalidad investigar la prevalencia de la adicción a las redes sociales, qué consecuencias tiene para su salud y la relación con el comportamiento de crianza dirigidos al internet. Dicha investigación se basó en un alcance descriptivo. Dentro de la muestra participaron 390 discentes universitarios del curso introductorio de psicología. Para delimitar la incidencia de adicción a las redes sociales, *Social Media Disorder Scale (SMD)*, mientras que para la satisfacción a la vida hicieron uso del *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*. Como resultados hallaron que, el 21.5% de los universitarios encuestados presentaban síntomas de adicción a redes tales como bajas en sus notas, mucho o poco sueño, fluctuaciones en sus niveles de depresión y una vida no satisfactoria, además indicaron que más del 40% usan sus redes como un modo de refugio de los sentimientos negativos, y trataban de pasar menos tiempo en estas redes sin éxito.

Hazal y Özlem (2022) llevaron a cabo un estudio en 440 universitarios de Turquía, en miras de determinar la asociación entre la ansiedad de apariencia social, los pensamientos automáticos, el bienestar psicológico y la adicción por las redes sociales. Este estudio es una investigación descriptiva diseñada con el modelo de tamizaje relacional. Para evaluar el bienestar psicológico se usó The Psychological Well-Being Scale (PWB), por otro lado, para la variable adicción se utilizó The Social Media Addiction Scale. Como conclusión se infirió que había una asociación positiva entre la ansiedad por la apariencia social, los pensamientos automáticos y la adicción a las redes sociales; y una correlación negativa entre la está adicción y el bienestar psicológico.

Tang y Koh (2017) desarrollaron un estudio en Singapur en línea con establecer cuál es la prevalencia de la adicción a redes sociales y la comorbilidad que esta tiene con otras adicciones conductuales y trastornos adictivos en universitarios, la investigación tuvo un diseño descriptivo, donde participaron 1110 universitarios de ambos géneros entre los 21 años; se usó la prueba de *Social Networking Addiction (ARS)* para medir esta adicción. Como conclusión identificó que un 25% de los estudiantes universitarios que tenían este tipo de adicción, además de que ellos propensos a desarrollar trastornos afectivos y podía coexistir con el consumo excesivo de comida chatarra y la adicción a las compras; por último, se encontró que no había mayor diferencia de la coexistencia de esta adicción entre hombres y mujeres.

Khalil *et al.* (2020) en un estudio realizado en Argentina tuvieron como objetivo descubrir las consecuencias de las dificultades al momento de regular emociones sobre el bienestar psicológico. El diseño de esta investigación fue de

alcance correlativo y de tipo sin experimentación transversal. Con respecto a la proporción de discentes estudiados, esta estuvo compuesta por 127 individuos entre los 18 y 32 años de ambos géneros. La escala de bienestar psicológica (EPB) fue empleada para evaluar la variable del mismo nombre. Los hallazgos del estudio rescataron que los estudiantes que tenían mayores dificultades para moderar su comportamiento, como fijar objetivos o estar en contacto con sus emociones negativas, presentaban un menor bienestar psicológico; mientras aquellos con un mayor bienestar estaban en contacto con sus emociones y eran capaces de comprenderlas.

Rossi *et al.* (2019) llevó a cabo un estudio en Chile, planteándose como meta, encontrar la interrelación entre los síntomas depresivos, los datos sociodemográficos y el bienestar psicológico en los universitarios. La metodología de esta investigación fue de un tipo no experimental, de corte transversal, exploratorio y un alcance descriptivo. Con respecto a su muestra, estuvo compuesta por 580 universitarios entre los 18 y 25 años de ambos sexos de universidades chilenas. Para recolectar los datos sociodemográficos usaron la matriz ESOMAR, y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, para identificar la incidencia de la variable con el mismo nombre. Hallándose de esa manera una relación inversa entre el bienestar psicológico y estos síntomas depresivos, especialmente en las dimensiones de autonomía, relaciones con otros y metas.

Baños (2020) en Lima, cimentó un estudio en miras de descubrir el comportamiento de la asociación existente entre el uso de redes sociales y la sintomatología depresiva, usando un alcance de investigación descriptivo, correlativo y comparativo, para ello encuestaron a un total de 219 estudiantes; el

instrumento utilizado fue el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Como resultados encontraron que un 12% de estos discentes incidían en un nivel moderado de adicción y un 1% una adicción severa.

Clemente *et al.* (2019) efectuaron una pesquisa en Cusco, con la finalidad de definir la asociación entre la adicción a redes sociales y la falta de control de impulsos en discentes universitarios de dicha ciudad, para ello usaron un diseño correlacional, encuestaron a 566 estudiantes de esta ciudad, y emplearon el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Sus datos identificaron principalmente que un 45.1% de los individuos tienen una incidencia en la categoría baja de esta adicción, un 42.2% un nivel medio y un 12,7% un nivel alto.

Padilla y Ortega (2017), en su estudio realizado en Lima, tuvieron en mente la identificación de la interrelación entre la adicción a redes sociales y la sintomatología depresiva. La pesquisa presentó una metodología de investigación de alcance correlativo de corte transversal; con respecto a la muestra utilizada, se encuestó a 262 universitarios. Para evaluar la primera variable mencionada se hizo uso del Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS). Dentro de los hallazgos más importantes tenemos que el 38% de los que tienen una adicción alta, presentan una incidencia muy alta de sintomatología depresiva; asimismo estas redes son empleadas por estos individuos para aislarse, cubrir su baja autoestima y compensar su pobre repertorio de competencias interpersonales.

Huaranga y Yactaco (2019) llevó a cabo su estudio en Lima, bajo el propósito de identificar la asociación entre el uso desmedido de las redes sociales, el bienestar psicológico y otra variable psicológica; metódicamente siguió un paradigma cuantificable, sin experimentación y alcance correlacional; en cuanto a

la muestra se consideró a 300 educandos universitarios. Durante la evaluación hicieron uso del Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y el de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A). Sus principales hallazgos mostraron que, si existía una asociación entre esta carencia de control en el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los estudiantes, aunque no encontró dicha relación en este bienestar y los factores obsesión y uso excesivo de estas redes; del mismo modo su red social más empleada fue Facebook con un 89% y el 37.7% usa estas redes por más de 12 momentos al día.

Ortega (2020) ejecutó un estudio en la ciudad de Chiclayo, tomando en cuenta como finalidad la identificación de la incidencia de los grados de adicción a las redes sociales en los discentes universitarios de psicología, dicho estudio fue de tipo descriptivo y no experimental, y contó con 146 individuos de ambos géneros entre 17 y 29 años. Como instrumento de medición se utilizó el Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS), y entre los principales frutos de su investigación se identificó que un 51% incidía en un grado medio de adicción, mientras que 38% un grado alto y finalmente el 11% un grado bajo.

1.3 Planteamiento del problema

1.3.1 Descripción de la problemática

En la actualidad, nueve de cada diez personas que tienen algún grado académico han integrado a su rutina diaria la navegación en internet, esta herramienta y las redes sociales se han vuelto algo vital para nosotros. El fácil acceso a estas redes genera una rápida adicción, que sumado a las largas horas que pasan en ellas, las convierten en un riesgo para un problema patológico (Peña *et al.*, 2019). Además, alrededor del mundo, las redes sociales no son clasificadas

como una adición, en España un 9.64% de estudiantes universitarios encuestados preferían estar en las redes sociales por sobre realizar otras actividades (Marín *et al.*, 2015). Esta preferencia afecta directamente en cómo socializan los estudiantes, pues ahora prefieren mantener amistades virtuales en vez de relacionarse de manera directa; lo que afecta varios ámbitos de su vida, y por consecuencia su bienestar psicológico también se verá alterado.

Asimismo, un 13.2 millones de peruanos en edades de 18 a 70 utilizan redes sociales, siendo las más usadas Facebook y WhatsApp (IPSOS, 2020). De igual manera, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2018, como se citó en Andina, 2019), los usuarios que más utilizan internet desde sus celulares son las personas de entre 25 a 40 años, específicamente un 93.1%. Datum (2020) menciona que antes de la pandemia sólo un 51% de los peruanos usaban redes sociales, pero desde que comenzó el aislamiento eso aumentó a un 60%, cifra que subió aún más tras el reinicio de las actividades siendo un total de 66% y ya en el retorno a la nueva normalidad este número ha ascendido al 70%.

Estos porcentajes deberían alertarnos del uso desmedido y la dependencia a redes que tenemos en nuestro país, pues tal como dicen Echeburúa y Corral (2010) las personas son inconscientes del tiempo que pasan en sus celulares; por lo que, dejan de lado otras actividades más beneficiosas, afectando así su bienestar psicológico. Por otro lado, Bahamón *et al.* (2019) hacen referencia que la variable bienestar psicológico tiene una gran relación con la felicidad, es por esto que las personas que son más sociables se consideran más felices, tienen aspiraciones mejores y se adecuan exitosamente a su entorno. En la misma dirección, Yu y Luo (2021) señalan que, en algunos casos las redes sociales se usan como un

mecanismo de evitación en algunas circunstancias sociales, alejándose así de uno de los pilares fundamentales para el bienestar psicológico, que es la sociabilidad.

En Estados Unidos, Wolfers y Schneider (2020) mencionan que, las personas usan a las redes sociales como una manera para afrontar a las situaciones estresantes, logrando ver que un 34% de los usuarios desarrollaron una adicción problemática a estos medios. Viendo así que, a pesar de que los medios de comunicación son útiles; su uso como evasión no es lo adecuado, pues nos aleja de la vida real e incluso nos puede llevar a una adicción.

En cuanto al tiempo de uso de las redes sociales, Mena (2021) señala que, el promedio mundial de este uso es dos horas y veinticinco minutos, aunque recalcan que esto va variando según el país; por ejemplo, en países con un mayor capital tienden a ser más desapegados como Estados Unidos o Alemania; mientras que en países con un menor capital como en Filipinas, el promedio de uso es de cuatro horas. Estos últimos datos ya no entran en un tiempo de consumo saludable o recreativo, sino que se convierten en un gran riesgo. Mientras tanto Datum (2020) agrega que en el Perú el tiempo de uso de estas redes es de una hora y diez minutos, teniendo en cuenta que antes de la pandemia el tiempo promedio era de cincuenta y tres minutos.

En México, Peña *et al.*, (2019), mencionó que el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el 2012 reportó que, en promedio 36.2% de los estudiantes universitarios que tienen acceso a internet, usan cinco horas del día para conectarse a alguna red social en sus celulares. Esta cantidad de tiempo escapa de un periodo normal de uso, pues podrían usar estas horas en realizar otras actividades como estar con la familia y/o amigos.

Asimismo, Tang y Koh (2017) encontraron que un 29% de estudiantes universitarios en Singapur, eran adictos a alguna red social, esta investigación también indica que dichos estudiantes son vulnerables a experimentar otra clase de adicciones, por lo que, esto ya afecta considerablemente su bienestar psicológico.

Regresando a México, Arriaga (2018), estudió la posible diferencia entre el bienestar psicológico según el sexo en universitarios; concluyendo que el sexo no es determinante para bienestar psicológico de las personas. Algo similar ocurre con el uso de las redes sociales en Perú, ya que, no existe una diferencia significativa entre cuál de los sexos hace un mayor uso de ellas (Datum, 2020).

El 51,1% de los discentes encuestados en una universidad privatizada de Lima presentaban una incidencia promedio de obsesión, mientras que el 16,9%, tienen una alta obsesión por las redes; igualmente, se mostró que el 13,1% presenta un nivel alto en falta de control; y por último el 40,9% tiene un nivel alto en su uso excesivo (Liberato y Polín, 2016). Estableciendo así que es un problema común en jóvenes con síntomas tales como la pérdida de control, menor conciencia del tiempo que pasan conectados, la compulsión y la impulsividad.

El bienestar psicológico está vinculado al crecimiento personal, capacidad de adaptación y satisfacción de la vida; en Lima y Huancayo se observó que, ante un mayor afrontamiento al estrés, será mayor el bienestar psicológico que experimenta la persona, en este caso universitarios (Matalinares *et al.*, 2016). Asimismo, en una universidad limeña, se evidencia que, a menor bienestar psicológico, menor sería el control de los universitarios encuestados en el uso de

redes; lo cual puede llevar fácilmente a que dichos estudiantes desarrollen una adicción (Huaranga y Yactayo, 2019).

Enfocándose en Lambayeque, se encontraron porcentajes preocupantes pues el 63% de los estudiantes encuestados de una universidad corrían un riesgo alto de adicción, un 29% un riesgo moderado, y solamente un 8% ningún riesgo de ello (Zarpan, 2018). Del mismo modo, Fernández y Quevedo (2018) encontraron que mientras más tiempo el estudiante necesite conectarse a alguna red social, esto le genera pensamientos desadaptativos como miedo y fracaso e incapacidad para continuar con sus trabajos académicos; estos pensamientos afectan no solo la vida académica de la persona, sino que también su vida social.

Los datos estadísticos muestran que actualmente los jóvenes usan redes sociales durante muchas horas, generando en ellos adicciones a estas redes; lo que afecta no solo su vida personal, sino también la familiar y social; por lo expuesto, la presente pesquisa busca delimitar la existencia de alguna relación entre el bienestar psicológico y la adicción a redes sociales en jóvenes universitarios a nivel regional, pues una persona con bienestar y calidad de vida difícilmente presenta dependencias o adicciones.

La importancia de esta investigación es que sirva de marco de referencia para que diversas instituciones puedan establecer futuros programas preventivos y promocionales con respecto al uso excesivo de redes sociales, para así evitar que los estudiantes desarrollen una adicción a estas y por consiguiente que su bienestar psicológico no sea afectado, logrando así una mejor calidad de vida. De la misma manera, con la información obtenida, se espera que los estudiantes reflexionen sobre las consecuencias negativas que trae consigo el permanecer conectado

demasiado tiempo a redes sociales, como lo es la adicción. Finalmente, la presente investigación servirá como marco de antecedentes para futuros estudios a nivel regional.

1.3.2 Formulación del problema

Debido a lo presentado anteriormente, surge la interrogante: ¿Existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022?

Formulación de problemas específicos

¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios?

¿Cuál es la red social más usada por los estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022?

¿Existe relación entre la dimensión obsesión de las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios?

¿Existe relación entre la dimensión control de uso de las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios?

¿Existe relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios?

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo General

Establecer la relación entre la adicción a redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

1.4.2 Objetivos Específicos

Describir el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

Describir el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

Identificar la red social más usada por los estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

Identificar si existe una relación entre las dimensiones de adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Formulación de la hipótesis

Hipótesis General

H1: Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

H0: No existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y el bajo bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

Hipótesis específicas

H2: Existe relación significativa entre la dimensión obsesión por las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión obsesión por las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

H3: Existe relación significativa entre la dimensión falta de control en el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión falta de control en el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

H4: Existe relación significativa entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

1.5.2 Variables de investigación

Variable adicción a redes sociales

Echeburúa y Requesens (2012) precisan que esta es la dependencia y pérdida de control sobre el uso de las redes sociales.

Variable bienestar psicológico

Para Diener *et al.* (como se citó en Casullo y Brenlla, esta vendría a ser la forma personal de evaluar la vida, tomando en cuenta la ausencia de males, satisfacción personal y experiencias positivas.

1.5.3 Definición de las variables operacionales

Figura 1

Adicción a redes sociales

Variable	Definición operacional	Instrumento	Dimensiones	Ítems	Niveles
Adicción a las redes sociales	La adicción a redes sociales es calculada a través del cuestionario del mismo nombre creado por Ecurra y Salas (2014), ello con 3 dimensiones y 24 ítems, mediante una escala Likert (0-4)	Cuestionario sobre uso de redes sociales (ARS). Creado por Ecurra y Salas (2014)	Obsesión por las redes sociales.	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Puntajes directos Muy alto 40 - 73
			Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	4, 11, 12, 14, 20, 24	Alto 31 - 39 Intermedio 21 - 30 Bajo 14 - 20
			Uso excesivo de las redes sociales.	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	Muy bajo 0 - 13

Nota. Elaboración propia

Figura 2

Bienestar psicológico

Variable	Definición operacional	Instrumento	Dimensiones	Ítems	Indicadores
Bienestar Psicológico	El bienestar psicológico es mensurado por la escala del mismo nombre, creada en Argentina por Casullo (2002) y adaptado al contexto peruano por Domínguez (2014), a través de sus 4 dimensiones y 13 ítems. en una escala Likert (1-3)	Escala bienestar psicológico para adultos [BIEPS-A] (Casullo, 2002) Validación: BIEPS-A (Domínguez, 2014)	Aceptación /Control.	2,11 y 13	Puntajes directos Muy alto 38 - 39
			Autonomía	4, 9 y 12	Alto 36 - 37
			Vínculos	5, 7 y 8	Intermedio 34 - 35
			Proyectos	1,3,6 y 10	Bajo 29 - 33 Muy bajo 0 - 28

Nota. Elaboración propia

CAPÍTULO II: MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación se sostiene mediante un enfoque cuantitativo, por lo cual, se efectuaron procedimientos estadísticos al momento del análisis de datos obtenidos mediante cuestionarios, con la finalidad de comprobar las hipótesis planteadas (Hadi *et al.*, 2023), por otro lado presenta un alcance correlacional, por lo tanto, se analizó la asociación entre dos variables (Armijo *et al.*, 2021), sin que una sea dependiente o más importante que la otra durante su estudio; además tuvo un diseño no experimental, entonces no se manipularon las variables de estudio, ni los participantes; y el corte del estudio fue transversal, ya que, se realizó en un solo periodo de tiempo, es decir, se evaluó a la población una sola vez (Arias, 2021).

Figura 3

Esquema del diseño



M: Muestra de estudiantes universitarios

Ox: Puntajes en Adicción a las redes sociales

Oy: Puntajes en Bienestar psicológico

Rs: Relación entre ambas variables

2.2 Participantes

La población estuvo constituida por 142 estudiantes universitarios de todos los ciclos del programa de Ciencias de la Comunicación del periodo 2022 de una universidad privada de Lambayeque. Se decidió usar la muestra censal debido a que la cantidad de la población era reducida, sin embargo, de los 142 estudiantes de la población total, se terminó reduciendo a solo 110 participantes, ello a consecuencia de que no todos los estudiantes evaluados firmaron el consentimiento informado o completaron sus cuestionarios.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados de I a X ciclo del programa de ciencias de la comunicación
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que asistieron regularmente a clases.
- Estudiantes entre los 17 y 25 años.

Criterios de exclusión:

- Participantes que dejaron los cuestionarios incompletos.
- Aquellos que no firmaron el consentimiento informado

2.3 Medición

2.3.1 Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

Este cuestionario fue creado por Ecurra y Salas (2014) en Perú, específicamente para los estudiantes universitarios. Este es un cuestionario auto

aplicable de 24 ítems y cuenta con 3 dimensiones. Ellos realizaron esta construcción y validación en la ciudad de Lima.

En cuanto a la validez de la estructura interna de la prueba se realizó una evaluación de jueces de expertos para hallar la validez de contenido; mientras que para encontrar la validez de constructo se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE), donde se obtuvo un KMO de 0.95; en la prueba de esfericidad de Bartlett arrojó un $p < .001$, y una varianza explicada de 57.49%, siendo el 46.59 del factor 1, un 6.25% del factor 2, y un 4.65% del factor 3. Por otro lado, en cuanto al análisis factorial confirmatorio en un modelo de los 3 factores relacionados encontraron un RMSEA de 0.04, un GFI de 0.92, y un RMR de 0.06.

Para la confiabilidad se analizó el nivel de consistencia interna de cada factor, obteniéndose un coeficiente de alfa de 0.91 en el factor 1, un 0.88 en el factor 2 y un 0.92 en el factor 3.

2.3.2 Cuestionario de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A)

El cuestionario fue creado por Casullo y Brenlla (2002), el análisis de las propiedades psicométricas en el Perú fue realizada por Dominguez (2014), con el objetivo de encontrar la validez y confiabilidad de esta variable en el contexto de universitarios limeños. El cuestionario está conformado por 13 ítems y tiene 4 dimensiones basadas en la teoría tetrafactorial de Casullo (2002).

Para la adaptación de la prueba en el contexto peruano Dominguez (2014) realizó una prueba piloto para encontrar la validez de contenido, y a partir de ello se procedió a realizar las pruebas de constructo de la prueba, donde se realizó un

análisis factorial confirmatorio basándose en un modelo tetrafactorial, hallándose un RMSEA de 0.0919, un GFI de 0.8957, un CFI de 0.9613 y un RMR de 0.032.

Para la confiabilidad se realizó un análisis de la consistencia interna de cada uno de los factores mediante el coeficiente de alfa; en el primer factor se encontró un coeficiente de 0.884; en el segundo factor se obtuvo un coeficiente de 0.836; en el tercero se encontró un coeficiente de 0.871 y para el cuarto se obtuvo un coeficiente de 0.908; obteniendo un coeficiente total de 0.996.

2.3.3 Ficha sociodemográfica

Asimismo, se llevó a cabo una la recolección de datos descriptivos de los participantes, ello mediante el uso de una ficha sociodemográfica, en la cual se especifican características como la edad, sexo, ciclo académico, y la red social que más frecuentan.

2.4 Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo de manera presencial, donde se entregaron ambos cuestionarios junto con la ficha sociodemográfica; sin embargo, a aquellos estudiantes que no estuvieron presentes en la toma de información inicial, se les evaluó de manera virtual mediante *Google Forms*. Los instrumentos usados para la captura de datos fueron el Cuestionario de adicción a redes sociales de Ecurra y Salas, y el Cuestionario de bienestar psicológico de María Casullo.

2.5 Aspectos éticos

Los aspectos éticos que se emplearon en la investigación estuvieron sujetos a los lineamientos del Informe Belmont (1979); primeramente, se usó el principio de respeto a las personas, por lo cual, se solicitó un consentimiento informado a cada uno de los evaluados donde se explica de manera explícita la confidencialidad, anonimato y protección de sus datos que fueron usados exclusivamente con fines académicos; asimismo, se utilizó el principio de beneficencia puesto que la presente investigación ofreció un aporte de valor científico sobre la población evaluada, ello sin exponer o lastimar a los participantes. Por otro lado, la investigación estuvo libre de intereses y se procuró la protección de la data para evitar poner en riesgo la vulnerabilidad de los demás. También se utilizó el Código de ética y Deontología (2017), en cuanto a que se resguardará profesionalismo a nivel científico de acuerdo con el presente trabajo, asimismo se tomó el tema con prudencia, teniendo en cuenta el público para el cual está dirigido, además de que se referenció correctamente el material de otros autores.

2.6 Análisis de datos

Con respecto a la organización de los datos recogidos, se implementaron bases de datos con nuestras variables de estudio, las que fueron sometidas a un análisis estadístico por medio del programa IBM SPSS Statistics 25, para conseguir las correlaciones.

En cuanto al análisis descriptivo de las variables, se hace uso de frecuencias y porcentajes permitiendo obtener conocimiento del comportamiento de las

variables de estudio. Asimismo, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov - Smirnov la cual identifico una distribución no normal de los datos, indicando así el uso de la prueba de correlación de Spearman, para determinar la relación o asociación entre las variables adicción a redes sociales y bienestar psicológico. Por otro lado, se hizo el contraste de hipótesis para determinar la veracidad de las afirmaciones.

Finalmente, se presentan tablas y figuras por variable de estudio, se discuten los resultados con los antecedentes, llegando a una conclusión según cada objetivo y se plasman las respectivas recomendaciones con el fin de seguir mejorando en la población en estudio.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

En este apartado se presentarán los resultados obtenidos teniendo en cuenta nuestros objetivos de corte descriptivos y correlaciones.

Tabla 2

Relación entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico
Adicción a redes sociales	Coeficiente de correlación Rho de Spearman	,140
	Sig. (bilateral)	,145
	N	110

Nota. Muestra tomada de estudiantes de una institución educativa superior en el 2022

Según la tabla N°2 se puede observar que se encontró una correlación muy baja entre la variable Adicción a las redes sociales y el Bienestar Psicológico, teniendo así un $r = ,140$, y un P valor de $,145 > 0,05$ mostrando que su relación no es significativa.

Tabla 3

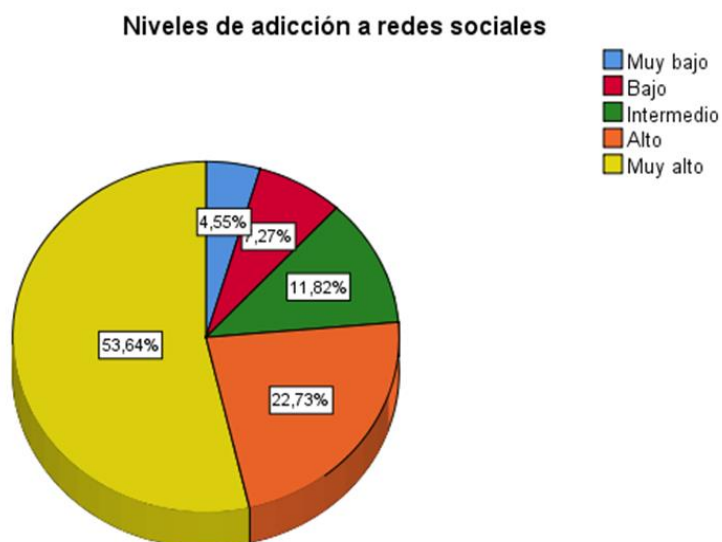
Niveles de Adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	5	4,5
Bajo	8	7,3
Intermedio	13	11,8
Alto	25	22,7
Muy alto	59	53,6
Total	110	100,0

Nota. Muestra tomada de estudiantes de una institución educativa superior en el 2022

Figura 1

Niveles de Adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque



Nota. Muestra tomada de estudiantes de una institución educativa superior en el 2022

En tabla N°3 y figura 1, se muestra porcentaje de presencia de Adicción a Redes Sociales de cada nivel en estudiantes universitarios, se pudo encontrar que

un 53,64% tienen un nivel muy alto, un 22,73% un nivel alto, el 11,82% un nivel intermedio, el 7,27% un nivel bajo, y el 4,55% nivel muy bajo.

Tabla 4

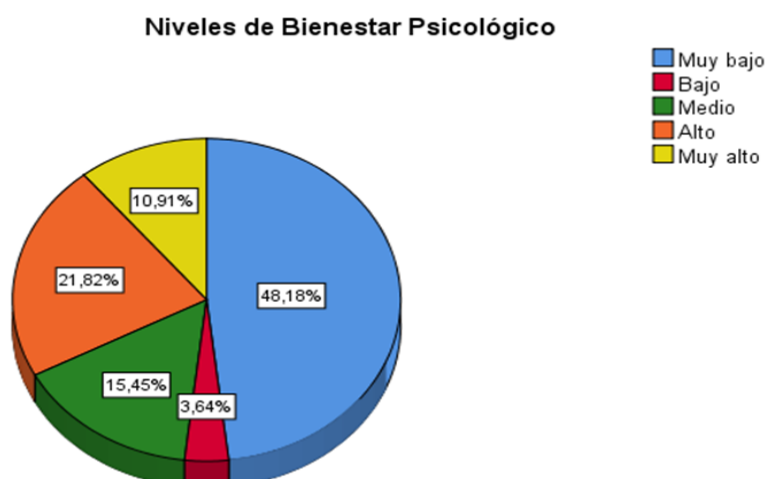
Niveles de Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	53	48,2
Bajo	4	3,6
Medio	17	15,5
Alto	24	21,8
Muy alto	12	10,9
Total	110	100,0

Nota. Muestra tomada de estudiantes de una institución educativa superior en el 2022

Figura 2

Niveles de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque

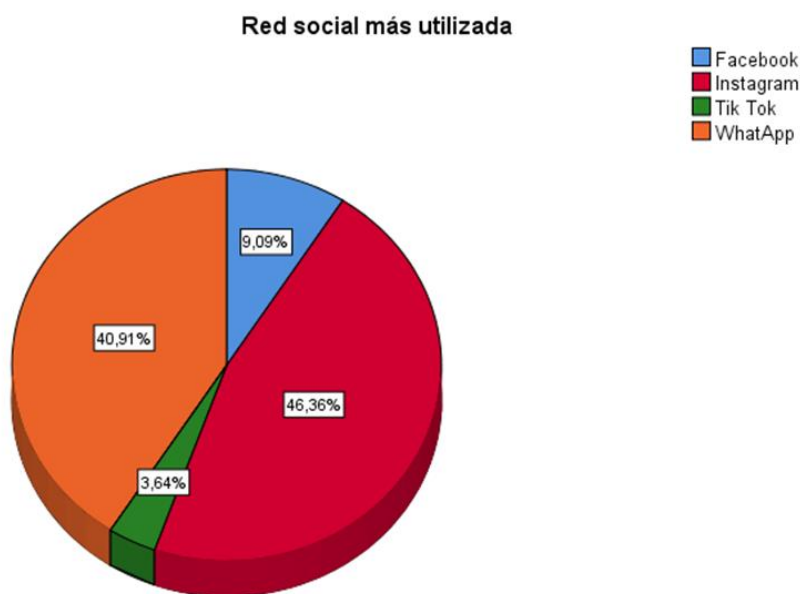


Nota. Muestra tomada de estudiantes de una institución educativa superior en el 2022

En la tabla 4 y figura 2, se observan los niveles de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios por cada nivel, aquí se halló que un 48,18% presentaba un nivel muy bajo, un 21,82% un nivel alto, el 15,45% un nivel medio, el 10,91% un nivel muy alto y finalmente un 3,64% un nivel bajo.

Figura 3

Red social más usada en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque



Nota. Muestra tomada de estudiantes de una institución educativa superior en el 2022

En la figura 3 se muestra el porcentaje de las redes sociales más usadas, siendo *Instagram* la primera con un 46,36%, seguido por *WhatsApp* con un 40,91%, luego está *Facebook* con un 9,09%, y última se encuentra *Tik Tok* con un 3,64%.

Tabla 5

Relación entre el bienestar psicológico y dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque

		Obsesión por las redes sociales	Falta de control en el uso de las redes sociales	Uso excesivo de las redes sociales
Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación Rho de Spearman	,066	,120	,204*
	Sig, (bilateral)	,494	,210	,033
	N	110	110	110

Nota. * La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral)

La muestra fue tomada de estudiantes de una universidad privada en el 2022

En la tabla N° 5 se evidencia una relación muy baja entre la dimensión obsesión por las redes sociales y el Bienestar Psicológico, teniendo así un $r = ,066$, y un P valor de $0,494 > 0,05$, mostrando que su correlación no es significativa; también se evidencia que se encontró una relación muy baja entre el Bienestar psicológico y la dimensión falta de control de uso de las redes sociales con un $r = ,120$, y un nivel de significación de $0,210 > 0,05$, por lo que, su relación no es significativa; y finalmente se muestra la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión uso excesivo de las redes sociales, y se encontró una correlación baja, pero significativa, mediante un $r = ,204$, y un nivel de significancia de $,033 < 0,05$.

Contraste de hipótesis

Contrastación de la hipótesis general

H1: Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

H0: No existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y el bajo bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada Lambayeque, 2022.

Nivel de significancia $\alpha=5\% =0.05$

Regla de decisión

Como P valor = Sig. Bilateral = 0.145, al ser > 0.05 se acepta H_0 a un nivel de significancia del 5% (Ver Sig. Bilateral en tabla 2).

Conclusión

Se tiene evidencia estadística para sostener que no existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque a un nivel de significancia del 5%.

Contrastación de hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

H2: Existe relación significativa entre la dimensión obsesión por las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión obsesión por las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

Nivel de significancia $\alpha=5\% =0.05$

Regla de decisión

Como P valor = Sig. Bilateral = 0.494 > 0.05 se acepta H_0 a un nivel de significancia del 5% (Ver Sig. Bilateral en tabla 5).

Conclusión

Se tiene evidencia estadística para sostener que no existe relación significativa entre la dimensión obsesión por las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque a un nivel de significancia del 5%.

Hipótesis específica 2

H3: Existe relación significativa entre la dimensión falta de control en el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión falta de control en el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

Nivel de significancia $\alpha=5\% =0.05$

Regla de decisión

Como P valor = Sig. Bilateral = 0.210 > 0.05 se acepta H_0 a un nivel de significancia del 5% (Ver Sig. Bilateral en tabla 5).

Conclusión

Se tiene evidencia estadística para sostener que no existe relación significativa entre la dimensión falta de control de uso de adicción a redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque a un nivel de significancia del 5%.

Hipótesis específica 3

H4: Existe relación significativa entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2022.

Nivel de significancia $\alpha=5\% =0.05$

Regla de decisión

Como P valor = Sig. Bilateral = 0.033 < 0,05 se rechaza H₀ a un nivel de significancia del 5% (Ver Sig. Bilateral en tabla 5).

Conclusión

Se tiene evidencia estadística para sostener que existe relación significativa entre la dimensión uso excesivo de adicción a redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque a un nivel de significancia del 5%.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

Se procede a elaborar este capítulo luego de haber examinado los resultados obtenidos en la investigación, del mismo modo, estos se compararán con investigaciones y bases teóricas previas.

Respecto al objetivo general planteamos establecer la relación entre la adicción a redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, específicamente a los del programa de Ciencias de la comunicación; siendo nuestra hipótesis la existencia de una asociación significativa entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios lambayecanos. Pero contrario a la hipótesis planteada, los resultados mostraron que la correlación que presentaban estas variables no era significativa ($p = 0,145$); por lo tanto, se termina aceptando la hipótesis nula de nuestro estudio, no obstante, dentro de la correlación obtuvimos en los resultados una muy baja ($r = 0,140$) relación entre las variables. Ello coincide con las averiguaciones planteadas por Espantoso y Mannheim (2021), quienes tampoco lograron identificar una asociación significativa entre dichas variables ($p > 0,05$). Estos resultados fueron contrarios a los que se esperaban obtener, pero se pueden explicar en el marco en que las redes sociales son construidas a base de la sociabilidad, y aunque Turel y Serenko (2012) proponen que en este tipo de adicción los individuos pueden perder algunas conexiones interpersonales, otros autores como Durán y Guerra (2005) y Hütt (2011) alegan que las redes pueden tener múltiples usos, siendo uno de estos acercar la comunicación entre las personas y que son herramientas dinámicas que ayudan a la comunicación. Por su parte el bienestar psicológico no está puramente construido por nuestro entorno social, si no que como menciona Ryff (1989) hay muchos elementos involucrados

como lo son la autoaceptación, el propósito en la vida, la autonomía, entre otras; por lo cual, no necesariamente estas dos variables influyen la una en la otra.

En el primer objetivo específico planteamos describir el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque. Los resultados obtenidos evidenciaron que un 53,64% de estudiantes de comunicaciones tienen un nivel muy alto de adicción; que el 22,73% presentaban un nivel alto; el 11,82% un nivel intermedio; el 7,27% un nivel bajo, y el 4,55% nivel muy bajo. Contrastando estos resultados con hallazgos como los de Ortega (2021) en Chiclayo, donde se evidenció que el 51% tenía un nivel medio y un 38% un nivel alto; o los de Padilla y Ortega (2017) en Lima, donde encontraron 22,9% tenía un nivel muy alto de adicción a las redes sociales; y aunque estos resultados son ya de por sí elevados, los resultados encontrados en el grupo evaluado fueron más alarmantes. Y esto puede deberse a que según la Universidad de San Martín de Porres (2019), el perfil de los estudiantes de la carrera de ciencias de la comunicación, que en este caso fue el programa que se evaluó, tienden a estar más en contacto con nuevas tecnologías y las diversas plataformas de comunicación actuales.

El segundo objetivo específico fue describir el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque. Los resultados obtenidos demostraron que predomina un nivel muy bajo de bienestar con 48,18%, seguido por un nivel alto con un 21,82%, luego un nivel medio con un 15,45%, un nivel muy alto con un 10,91% y finalmente un 3,64% un nivel bajo. Dichos resultados fueron lo contrario a lo encontrado por Santamaria (2020) en universitarios de Chiclayo, pues se obtuvo que los estudiantes presentaron un 78%

en el nivel elevado, 22% en el nivel alto, mientras que en los niveles medio y bajo hubo porcentaje nulo; del mismo modo Cruz *et al.*, (2020) encontró que en sus estudiantes encuestados un 68% tenían un nivel promedio, un 27,8% un nivel bajo y un 4,17% un nivel muy bajo. Por lo cual, nuestros resultados bajos podrían verse explicados debido a que el bienestar psicológico como lo menciona Ryff (1989) es una variable integrada o afectada por varios factores, como lo son la relación con los demás, la autonomía, la aceptación que tienen de sí mismos, y los proyectos o metas que tengan hacia un futuro, y todo ello puede ser afectado por factores socioculturales.

Con respecto a nuestro tercer objetivo específico, que es identificar la red social más usada por los estudiantes de una universidad privada de Lambayeque. Los resultados obtenidos evidenciaron que las redes sociales más usadas son *Instagram* con un 46,36%, seguido por *WhatsApp* con un 40,91%, luego *Facebook* con un 9,09%, y finalmente *TikTok* con un 3,64%. Esta información se asemeja a la presentada por Andina (2022) que nos revela que las redes sociales más utilizadas este año en nuestro país son *Facebook* con 29 millones de usuarios peruanos, *WhatsApp* con un 85%, *TikTok* con 51.2 %, terminando con *Instagram* con un total de 40.7 % de usuarios. El hecho de que *Instagram* sea la red social más usada en nuestros resultados se puede deber a que en para el año 2018, Morocho (2019) mencionó que esta red presentaba 18 millones de usuarios siendo un 70% de ellos jóvenes entre los 16 y 30 años, lo cual se debe a su fácil accesibilidad y a la gratificación personal inmediata que reciben los usuarios tras compartir, dar *likes*, poder dar un vistazo a la vida de otras personas, aparte de funcionar como una fuente de entretenimiento.

Con respecto a nuestro cuarto objetivo específico, que es identificar si existe una relación entre las tres dimensiones de la adicción a las redes y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, se obtuvo que tanto en la dimensión obsesión por las redes sociales ($r=0,066$) y falta de control de las redes sociales ($r=0,120$) presentaban una relación muy baja y que esta no era significativa ($p > 0,05$), lo cual coincide con los resultados obtenidos por Espantoso y Mannheim (2021), quienes también encontraron una relación muy baja y poco significativa entre estas variables y el bienestar psicológico; por otro lado, con respecto a la relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico, se encontró que existe una relación que aunque baja ($r=0,204$) es significativa a un nivel del 5% ($p = 0,033 < 0,05$), lo cual, se asemeja a los resultados mostrados por Neira y Flores (2021), estudio realizado en Lima, los cuales también reportaron que entre esta dimensión y el bienestar psicológico sí hay una relación que, aunque baja, es significativa estadísticamente al nivel de significancia del 5%; por otro lado, Espantoso y Mannheim (2021) también encontraron una relación significativa y de un grado bajo. Lo que esto quiere mencionar, es que en el caso de nuestros resultados, mientras mayor sea el uso de las redes sociales, mayor será su bienestar psicológico, lo cual, Caro (2017) explica que las nuevas tecnologías no necesariamente deben de verse como algo malo, sino que estas pueden funcionar como una conducta adaptativa, incluso hace mención que las redes sociales son útiles para crear comunidades virtuales, en las cuales se eliminan barreras que pueden existir en el plano físico, como el miedo a hablar a nuevas personas, en el caso de las personas introvertidas, e incluso Espantoso y Mannheim (2021) discutieron que el uso de las redes sociales puede

ser usado como un factor protector del bienestar psicológico, más que un factor de riesgo.

Una de las principales limitaciones encontradas en nuestro estudio fue la poca información teórica sobre la variable adicción a las redes sociales, y las pocas investigaciones cuantitativas previas que relacionan ambas variables.

La validez interna de esta investigación se puede ver afectada debido a factores situacionales, tales como el hecho de que durante la pandemia el uso de las tecnologías ha incrementado, llegándose a normalizar su uso. Sumado a ello, puesto que la investigación se desarrolló de manera presencial y virtual, se presentaron distractores en ambos niveles de evaluación. Asimismo, existieron dificultades al momento de conseguir los datos de la población total.

Con respecto a la validez externa, se encuentra que no se pueden generalizar los resultados de esta investigación al universo de todos los estudiantes universitarios, ya que, solo se evaluó a una población específica de estudiantes, en este caso los estudiantes de ciencias de la comunicación del periodo 2022-2.

CONCLUSIONES

Con respecto al objetivo general se concluye que existe una muy baja relación entre la adicción a redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, siendo la correlación entre ambas variables no significativa ($p < 0,05$), por lo que, se termina aceptando la hipótesis nula de nuestra investigación. Este resultado puede explicarse a que, si bien las redes sociales logran ser adictivas, estas también sirven como medio de comunicación para socializar con otros, manteniendo así relaciones interpersonales positivas la cual es solo una dimensión del bienestar psicológico; no afectando en su totalidad a dicha variable, debido a que también puede estar influenciado por otros factores.

Asimismo, los estudiantes universitarios de la población estudiada tienden a presentar un alto nivel de adicción a las redes sociales; puesto que se pudo encontrar que un 53,64% de los universitarios evaluados tienen un nivel muy alto, seguido de un 22,73% con un nivel alto de adicción; lo que podría deberse a que la población estudiada es de ciencias de la comunicación y hacen mayor uso de las TICs en su formación académica.

En contraste pudimos notar que, en cuanto al bienestar psicológico de los estudiantes, predominaba el nivel muy bajo con un 48,18%, aunque en segundo lugar se encontró el nivel alto con un 21.82%, este bienestar puede variar debido a muchos contextos, especialmente situacionales o socioculturales, debido a que es una variable multidimensional.

Por otro lado, se identificó que la red social más utilizada por los estudiantes de ciencias de la comunicación era *Instagram*, siendo 46,36% los usuarios de esta

aplicación, esto se puede deber a que es una de las redes sociales más completas, y fáciles de usar en comparación con otras como *WhatsApp* o *Facebook*, especialmente en la gente más joven.

Finalmente, se encontró que existe una relación baja entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico, la cual es significativa a un nivel del 5% ($p = 0,033 < 0,05$); esto nos infiere que, aunque la asociación sea mínima, si un individuo cuenta con niveles altos de uso de redes sociales, lo mismo sucederá con su nivel de bienestar, y esto puede deberse a que la aplicación fue realizada en el contexto de la nueva normalidad después del COVID-19.

RECOMENDACIONES

Se propone la implementación de un área articulada con bienestar universitario y el programa de ciencias de la comunicación para trabajar mediante acompañamiento psicológico el uso y abuso de las redes tecnológicas.

Se sugiere aplicar un cuestionario diagnóstico al inicio y el final del ciclo académico, para una detección temprana de signos y síntomas relacionados a la adicción; asimismo aquellos universitarios que presenten conductas de riesgo deberán asistir al área de psicopedagogía e ingresar a un taller de habilidades sociales, como gestión de emociones y empatía, así como uno de manejo del tiempo, para lograr mejorar su salud mental y asegurar su bienestar psicológico.

Se sugiere que tutores y responsables del área de psicopedagogía realicen un taller de intervención basado en el modelo cognitivo conductual, empleando así autorregistros, reforzamientos, y el uso de control de estímulos para la reducción de la conducta, ello para los estudiantes de los ciclos que obtuvieron mayores índices de adicción a redes sociales; de esta forma ayudando a reducirlos.

Se recomienda fomentar la creación de investigaciones teóricas en cuanto a la variable adicción a redes sociales, con respecto a cuáles serían las principales causas a nivel psicológico y/o neuronal y su efecto a largo plazo.

Se propone ampliar el estudio de la variable adicción a redes sociales en poblaciones de diferentes escuelas profesionales de la misma universidad, para así poder realizar comparativas con los resultados obtenidos en la carrera de comunicaciones.

Se sugiere llevar a cabo mayores investigaciones cualitativas y longitudinales para evaluar la evolución de un grupo, para que de esta forma se puedan identificar los factores situacionales y socioculturales que pueden influir y/o alterar el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

- Andina (27 de marzo del 2019). INEI: 82% de peruanos usa internet a través de un celular. <https://qrcd.org/5oZC>
- Andina (17 de mayo del 2022). Día del Internet: sepa cuáles son las plataformas digitales más usadas en Perú. <https://qrcd.org/5oZc>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., y Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports, 110*(2), 501–517. <https://qrcd.org/5oZf>
- Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports, 1*, 175–184. <https://qrcd.org/5oa0>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y Metodología de la investigación*. Enfoques Consulting. <https://qrcd.org/5oa1>
- Armijo, I., Aspillaja, C., Bustos, C., Calderón, A., Cortés, C., Fossa, P., . . . Vivanco, A. (2021). *Manual de metodología de la investigación 2021*. Universidad del desarrollo. <https://qrcd.org/5oa4>
- Arriaga, N. (2018). *Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, México. <https://qrcd.org/5oa8>
- Bahamón, M; Alarcón, Y; Cudris, L; Trejos, A. y Campo, L. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 38*(5), 396-403. <https://bit.ly/3zt8cDv>

- Baños, J. (2020). Uso de redes sociales y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios [Use of Social Networks and Depressive Symptomology in University Students]. *Eureka* 17(2) 101-116. <https://bit.ly/4csG2ac>
- Billieux y Van der Linden (2012). Problematic Use of the Internet and Self-Regulation: A Review of the Initial Studies. *The Open Addiction Journal* 5, 24-29. <https://bit.ly/4eKuocl>
- Bradburn, N. (Ed.). (1969). The structure of psychological Well-Being. Aldine Publishing Company. <https://qr.cd.org/5oaG>
- Cañon, S., Castaño, J., Hoyos, Hoyos, D., Jaramillo, J., Leal, D., Ricón, R., Sanchez, E., & Ureña, L. (2016). Uso de internet y su relación con la salud en estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales (Caldas- Colombia), 2015-2016. *Archivos de medicina*, 16(2), 175-178. <https://bit.ly/4eJqxfv>
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 23(3), 43-72. <https://bit.ly/3VRzevA>
- Casullo, M. y Brenlla, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico*. Paidós ibérica. <https://bit.ly/3W5TWt5>
- Carranza, R., Hernández. R., y Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Rev.Int. Investig. Cienc. Soc.* 13(2), 133-146. <https://bit.ly/3VGVGYc>
- Clemente Tristán, L. A., Guzmán Roa, I. y Salas Blas, E. (2019). ADICCIÓN A REDES SOCIALES E IMPULSIVIDAD EN UNIVERSITARIOS DE CUSCO. *Revista De Psicología*, 8(1), 13–37. <https://bit.ly/3xxoElz>

- Cleofas, J. V. (2020). Student involvement, mental health and quality of life of college students in a selected university in manila, philippines. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 435-447. <https://qr.cd.org/5oaL>
- Cruz, M. M., Martínez, L., Lorenzo, A., & Fernández, D. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad De La Habana. Wimblu, *Rev. Estud. de Psicología UCR*, 15(2) 65–93. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8079838#>
- DATUM (2020) Comportamiento online ante coyuntura covid-19. <https://acortar.link/R0FoHS>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://bit.ly/3VMEH7a>
- Dominguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 8(1), 23-31. <https://bit.ly/4cw11co>
- Durán, M., y Guerra, J. (2015). Usos y tendencias adictivas de una muestra de estudiantes universitarios españoles a la red social Tuenti: La actitud positiva hacia la presencia de la madre en la red como factor protector. *Anales de psicología*, 31(1), 260-267. https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n1/psico_aprendizaje2.pdf

- Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://qr.cd.org/5oaf>
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores. Ediciones Pirámide. <https://qr.cd.org/5oag>
- Escurrea, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). <https://bit.ly/4eQyeR2>
- Espantoso, D., y Mannheim, E., (2021). Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud. [Tesis de licenciatura]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/657809>
- Fernández y López (2018). Adicciones sin drogas. <https://bit.ly/4bw9QI5>
- Fernández, J. y Quevedo, X. (2018). *Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú. <https://bit.ly/3Lej2zy>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. *Journal of Substance Use* 10(4), 191-197. <https://bit.ly/3ztDw53>
- Grimaldo, M. (2019). *Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes de 3ro a 5to de secundaria de una institución educativa de Villa el Salvador*. [Tesis de Licenciatura]. <https://goo.su/IKc5lrw>

- Hadi, M., Martel, C., Huayta, F., Rojas, C., & Arias, J. (2023). *Metodología de la investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.073>
- Huaranga, E. y Yactayo, M. (2019). *Uso problemático de redes sociales, bienestar psicológico y soledad en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana*. (Tesis de Licenciatura). Universidad San Ignacio de Loyola. <https://bit.ly/3LbxUyl>
- Hütt Herrera, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91 (2), 121-128. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- IPSOS (6 de agosto del 2020). Uso de Redes Sociales entre peruanos conectados 2020. <https://www.ipsos.com/es-pe/uso-de-redes-sociales-entre-peruanos-conectados-2020>
- Ives, E. (2014). La identidad del Adolescente. Como se construye. <https://bit.ly/3L8MDKR>
- Khalil, Y., Valle, M. V. del, Zamora, E. V., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 69–83. <https://bitly.cx/13xG>
- Kuss, D. y Griffiths, M. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 9(8), 3528-3552. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3194102/>
- Liberato, I. y Polín, J. (2016). *Riesgo en adicciones a redes sociales y adaptación de conducta en estudiantes de 1er ciclo de una universidad privada de Lima*

- este. (Tesis para obtener el título profesional de Psicóloga). Universidad Peruana Unión. <https://cutt.ly/med8ZaEG>
- Matalinares, M; Díaz, G; Arenas, C; Raymundo, O; Baca, D; Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista De Investigación En Psicología*. 19(2) 105-126. <https://cutt.ly/ded8Z5c9>
- Mena, M. (2020). *La adicción a las redes sociales en el mundo*. Estadista. <https://es.statista.com/grafico/18988/tiempo-medio-diario-de-conexion-a-una-red-social/>
- Molina, C. J. y Meléndez, J. C. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriátrika*, 22(3), 97-105. <https://www.uv.es/melendez/envejecimiento/bienestar.pdf>
- Neira Vargas, E. y Flores Tapia, V. (2021). *Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte*. (Tesis de Maestría). Universidad Femenina Del Sagrado Corazón, Lima, Perú. <https://bit.ly/3xHuZuF>
- Ortega, C. (2021) Adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, agosto-diciembre 2020 [Tesis de licenciatura]. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3738/1/TL_OrtegaFloresCeciliaMicaela.pdf
- Otzen, T., Manterola, C. (2017). Técnicas de muestro sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1) 227-232. <https://cutt.ly/Ded80sTG>

- Padilla, C. y Ortega, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 2(1), 47-53. <https://cutt.ly/zed81La3>
- Papalia, D., Duskin, R., Martorell, G. (2012) Desarrollo Humano. (12ª ed). INTERAMERICANA EDITORES, S.A. <https://bit.ly/4cOgBzt>
- Peña, G., Ley, S., Castro, J., Madrid, P., Apodaca, F., y Aceves, E. (2019). Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información: RITI*, 7(13), 83-91. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7107358>
- Prieto, J. y Moreno, A. (2015). Las redes sociales de internet ¿Una nueva adicción? *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 24(2), 149-155. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281946783007.pdf>
- Real Academia Española. (s.f.). estudiante universitario. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 04 de octubre del 2021, de <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario>
- Rossi, J., Jiménez, J., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C. y Martínez, F. (2019). Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Rev Med Chile*. 147: 579-588. <https://cutt.ly/Oed8Ccw9>
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*. 12(1), 35-55. DOI: 10.1177/016502548901200102

- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi=10.1.1.407.1311&rep=rep1&type=pdf
- Ryff, C. y Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry* 9(1), 1-28 <https://bit.ly/45Oi9aq>
- Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. <https://goo.su/MU9YWGn>
- Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, M. (2014) Metodología de la investigación. (6ª ed). INTERAMERICANA EDITORES, S.A. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Santamaria, L. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, Agosto- Diciembre 2018 (Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú). <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/2530>
- Seligman, M. (2011). Florecer, La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. Océano. <https://goo.su/2OWMri>
- Tang, C. S., y Koh, Y. Y. (2017). *Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. Asian Journal of Psychiatry*, 25, 175–178. doi:10.1016/j.ajp.2016.10.027

- Turel, O. y Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment and with social networking websides. *European journal of information systems* 21, 512-528. <https://goo.su/iXbu5>
- Universidad de San Martín de Porres (2019). Currículo de la carrera profesional de Ciencias de la Comunicación. <https://bit.ly/3Wibl21>
- Vieira, C; Manzanares, E. y Salas Blas, E. (2022). Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8548280.pdf>
- Wolfers, L. N., y Schneider, F. M. (2020). Using Media for Coping: A Scoping Review. *Communication Research*. https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0093650220939778#_i25
- Yu, L., y Luo, T. (2021). Social Networking Addiction Among Hong Kong University Students: Its Health Consequences and Relationships With Parenting Behaviors. *Frontiers in Public Health*, 1081. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.555990/full>
- Zarpan, B. (2018). *Adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo, Abril 2018*. (Tesis de licenciatura). Universidad Juan Mejía Baca, Chiclayo, Perú.

ANEXOS

Anexo A: Permisos de los autores

Lima, 27 de Abril de 2022

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA EL USO DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)


El que suscribe Mg. Luis Miguel Ecurra Mayaute, Profesor Principal de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) y de la Universidad de Lima, con DNI 08034362 y Colegiatura del Colegio de Psicólogos del Perú N° 11323, Informa que:

Natalie Lizbeth Avila Jara y Katherine del Milagro Sotero Dávila, estudiantes de Psicología de la Universidad San Martín de Porras, solicitan permiso para utilizar con fines académicos el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) desarrollada por Luis Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas.

Por lo tanto:

Autorizo la aplicación de dicho instrumento para realizar sus actividades académicas, sin ejecutar ningún cambio en la prueba, dado que servirá para propósitos de investigación.

Atentamente



Mg. Luis Miguel Ecurra Mayaute
DNI: 08034362

De: Sergio Dominguez <sdominguezmpcs@gmail.com>

Enviado: jueves, 7 de abril de 2022 22:14

Para: NATALIE LIZBETH AVILA JARA <natalie_avila@usmp.pe>

Asunto: Re: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE SU CUESTIONARIO (BIEPS-A)

Estimada Natalie, 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.

Preferiríamos que el cuestionario no se coloque como anexo en la tesis.

Saludos cordiales.

Dr. SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA

C.Ps.P. 18556

Investigador CONCYTEC: [Perfil](#)

Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Sergio_Dominguez_Lara/

ORCID: <http://www.orcid.org/0000-0002-2083-4278>

Anexo B: Consentimiento informado

Formulario de consentimiento informado

Título del proyecto: Factores asociados al uso de redes en estudiantes universitarios

Responsables: Natalie Lizbeth Avila Jara y Katherine Sotero Dávila

Presentación:

El presente es un consentimiento donde usted acepta participar de manera voluntaria en nuestro estudio, que tiene por finalidad conocer aquellos factores personales relacionados con el uso de redes sociales, por lo que su participación será esencial en este proceso y estaremos agradecidas si usted accede.

La participación consiste en responder los dos cuestionarios que figuran a continuación. Cabe resaltar que el proceso es completamente anónimo, cuidando la confidencialidad del caso; asimismo puede interrumpir su participación cuando lo considere pertinente sin que esto tenga repercusiones negativas hacia usted. Esta actividad es voluntaria y no habrá algún tipo de beneficio académico o monetario.

Muchas gracias por su atención.

Respuesta: He leído el Formulario de Consentimiento Informado y acepto participar en esta actividad de investigación. Comprendo que puedo dejar de participar en esta actividad en algún momento. También entiendo que no recibiré algún pago o beneficio por esta participación.

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo C: Cuestionario ARS

CUESTIONARIO I

A continuación, se presentan 24 ítems, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Yd. Siente, piensa o hace:

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

Nº ITEM	DESCIPCIÓN	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 de 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.					

Anexo D: Cuestionario BIEPS

CUESTIONARIO II

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 ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO -EN DESACUERDO-** No Hay respuesta buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres

Preguntas	De acuerdo	Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	En des - acuerdo
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 me llevo bien con la gente.			
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto.			
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

Anexo E: Instrumentos (ficha técnica)

FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS) Escurra y Salas (2014)

Autores : Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas.

Fecha de Elaboración : Lima, en el año 2014.

Aspectos de evaluación : La adicción a redes sociales en adolescentes y jóvenes con estudios universitarios, para fines de diagnóstico de adicciones a redes sociales, análisis clínicos y educativos o para investigación.

Forma de administración : Su administración puede ser individual o grupal.

Tiempo de aplicación : 15 - 20 min

Población : Jóvenes

Calificación : Los puntajes se obtienen de la suma de los ítems.

Dimensiones : Su estructura interna consta de tres sub escalas, las cuales son:

- El I Factor, obsesión por las redes sociales (10 ítems).
- El II Factor, falta de control personal en el uso de las redes sociales (6 ítems).
- El III Factor, uso excesivo de las redes sociales (8 ítems).

Descripción de los puntajes: En la construcción del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), se partió del DSM IV-TR (American Psychiatric Association - APA, 2008); instrumento de diagnóstico que no reconoce las adicciones psicológicas como trastornos; sin embargo la mayoría de autores que tratan este tipo de adicciones toma como referencia los indicadores de la adicción a sustancias. (Ecurra y Salas 2014)

Ficha técnica de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (bieps-a)

Casullo (2002)

Autor de la adaptación : María Martina Casullo

Año : 2002

Lugar de procedencia : Argentina

Aspectos de evaluación : Evaluar la percepción subjetiva del bienestar psicológico y permitir diferenciar a los participantes que han logrado determinado nivel de bienestar de aquellos que presentan síntomas y signos que dan cuenta de la presencia de malestares en grado moderado o severo.

Edad de aplicación : 18 años en adelante

Número de Ítems : 13

Tiempo de aplicación : 10 -15 minutos

Tipos de administración : Individual o colectiva o autoadministrable

Dimensiones : Control, Vínculos, Proyectos, Aceptación.

Análisis psicométrico : Sergio Dominguez Lara realizó el estudio psicométrico en estudiantes universitarios de Lima, Perú.

Propósito : evaluar el bienestar psicológico

Áreas de Aplicación : investigación, clínico y organizacional

Descripción de los puntajes: La prueba BIEPS es una prueba autoadministrable que se basa en la propuesta teórica de Ryff quien destaca la multidimensionalidad del Bienestar Psicológico; está conformada por 13 ítems agrupados en. Evalúa la percepción subjetiva del Bienestar psicológico y permite diferenciar a participantes que han logrado determinado nivel de bienestar psicológico de aquellos que presentan síntomas y signos que dan cuenta de la presencia de malestares en grado moderado o severo.

Anexo F: Validez y confiabilidad

Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) Ecurra y Salas (2014)

Validez de constructo

El análisis factorial confirmatorio se utilizó para corroborar la consistencia de los factores obsesión por las redes sociales, falta de control personal para el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales, para ello se compararon tres modelos: de 3 factores independientes, de tres actores relacionados y el modelo independiente los resultados presentados en la siguiente tabla, indican que el modelo que, mejor se adecua a los criterios presentados corresponde al de tres factores relacionados (χ^2 (238) = 35.23; $p < .05$; $\chi^2 / gl = 1.48$; GFI = .92; RMR = .06; RMSEA = .04; AIC = 477.28).

Análisis factorial confirmatorio de la escala de actitud hacia las redes sociales (N=380)

Modelo	χ^2	gl	χ^2 / gl	GFI	RMR	RMSEA	AIC
3 factores independientes	562.66	249	2.26	.87	.09	.06	664.67
3 factores relacionados	353.27	238	1.48	.92	.06	.04	477.28
Modelo independiente	757.19	276	2.74	.83	.49	.07	805.19

CONFIABILIDAD

Los hallazgos de la confiabilidad incluidos en la presente tabla indican que se alcanzaron coeficientes alfa de Cronbach elevados, los cuales fluctuaron entre .88 en el factor 2 y .92 en el factor 3. Además, el nivel de consistencia interna puede considerarse alto, pues todos superan la magnitud de .85 (DeVellis, 2012), además los intervalos de confianza indican que la estimación de la confiabilidad de los puntajes en la muestra total presenta valores elevados.

Confiabilidad por consistencia interna

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	H ²
Alfa de Cronbach	.91	.88	.92	.95
IC Alfa de Cronbach	.91 - .92	.86 - .90	.91 - .93	.94 - .96

Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A) Casullo (2002)

VALIDEZ

Validez de constructo

Dominguez (2014) realizó un estudio psicométrico en Lima, Perú usando el análisis factorial confirmatorio hipotetizando el modelo tetrafactorial efectuado inicialmente por Casullo (2002). Con base en los resultados, considerándose los valores examinados como adecuados para cada indicador, como se puede apreciar en la tabla los valores obtenidos en el modelo hipotetizado dan cuenta de un ajuste aceptable. En tal sentido, de acuerdo a los hallazgos, los factores vienen configurados de acuerdo a la escala original. (Lara 2014)

Análisis factorial confirmatorio

X ²	gl	CFI	AGFI	RMR	RMSEA
169.19*	59	.9613	.8391	.032	.0919

*p<.01

CONFIABILIDAD

Como se observa en la tabla, los ítems de la escala presentan correlaciones ítem-total que van desde .664 hasta .894, lo cual da cuenta de una elevada homogeneidad (Hogan, 2004). Asimismo, el alfa de Cronbach para la escala total fue de .966 (IC al 95%: .959; .972); de .884 (IC al 95%: .855; .908) para el factor Aceptación/Control; de .836 (IC al 95%: .794; .870) para el factor Autonomía; de .871 (IC al 95%: .838; .898) para el factor Vínculos; y de .908 (IC al 95%: .887; .926) para el factor Proyectos.

Análisis de consistencia interna

Ítems	Correlación ítem - test corregida
ítem 1	.830
ítem 2	.810
ítem 3	.894
ítem 4	.664
ítem 5	.828
ítem 6	.823
ítem 7	.787
ítem 8	.871
ítem 9	.762
ítem 10	.747
ítem 11	.862
ítem 12	.852
ítem 13	.840

Anexo G: Prueba de normalidad

Pruebas de normalidad						
	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar psicológico	0.174	110	0.000	0.880	110	0.000
Adicción a redes sociales	0.061	110	,200*	0.981	110	0.119
Obsesión por las redes sociales	0.096	110	0.014	0.966	110	0.006
Falta de control personal	0.064	110	,200*	0.985	110	0.250
Uso excesivo de las redes sociales	0.060	110	,200*	0.991	110	0.648

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.