



**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN  
EGRESADOS DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA  
METROPOLITANA EN TIEMPO DE PANDEMIA

**Línea de investigación:**

**Evaluación Psicológica y Psicométrica**

Tesis para optar el Título profesional de Licenciada en Psicología con  
mención en psicología clínica

**Autora:**

Sifuentes Segura, Alejandra Selena

**Asesor:**

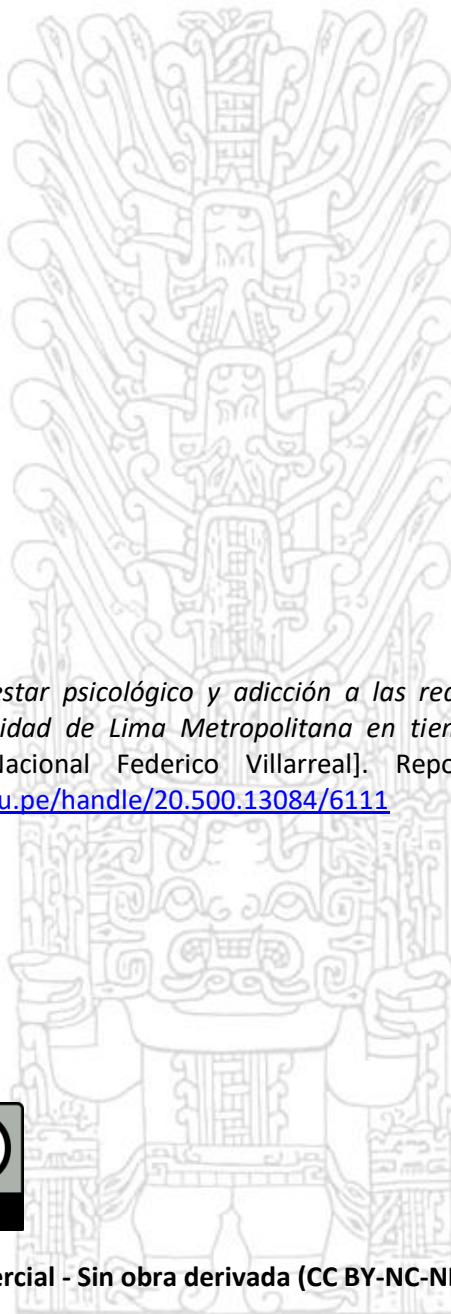
Vallejos Flores, Miguel Ángel  
ORCID: 0000-0002-6380-3412

**Jurado:**

Livia Segovia, José Héctor  
Mayorga Falcón, Luz Elizabeth  
Del Rosario Pacherres, Orlando

**Lima - Perú**

**2022**



**Referencia:**

Sifuentes, S. (2022). *Bienestar psicológico y adicción a las redes sociales en egresados de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana en tiempos de pandemia* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/6111>



**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 generar obras derivadas ni se puede utilizar comercialmente.

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



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

**VRIN** | VICERRECTORADO  
DE INVESTIGACIÓN

## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN  
EGRESADOS DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA  
METROPOLITANA EN TIEMPO DE PANDEMIA

**Líneas de Investigación:**  
**Evaluación Psicológica y Psicométrica**

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología con mención en psicología  
clínica

**Autora:**

Sifuentes Segura, Alejandra Selena

**Asesor:**

Vallejos Flores, Miguel Ángel

ORCID: [0000-0002-6380-3412](https://orcid.org/0000-0002-6380-3412)

**Jurado:**

Livia Segovia, José Héctor

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

Del Rosario Pacherres, Orlando

**Lima – Perú**

**2022**

*“Cuando la situación es buena, disfrútala.  
Cuando la situación es mala, transfórmala,  
Cuando la situación no puede ser transformada,  
transfórmate”.*

**Victor Frankl**

### **Dedicatoria**

A Dios por darme fuerzas para afrontar las dificultades de cada etapa de mi vida y brindarme la motivación para lograr este paso importante en mi vida profesional.

A mis padres por brindarme su apoyo y respaldo a lo largo de mi vida para lograr cada una de mis metas.

A mi esposo, mi compañero de vida, por animarme a lograr cada uno de mis sueños.

A mi abuelita Viña, por sus oraciones constantes y palabras de aliento y fe en mi etapa como estudiante.

A mis abuelitos Pepe y Meche, por siempre ser parte de mis alegrías y celebrar cada uno de mis logros.  
Un abrazo al cielo para ustedes.

.

## Agradecimiento

Agradezco a mis padres Alden y Selena, por todo su esfuerzo y apoyo constante, así como su confianza en mí, gracias a su guía, consejos y ánimos siempre. Gracias por llevarme a ser una mejor persona y buscar la excelencia profesional día a día, este nuevo logro es para ustedes.

Gracias a mi esposo Alfredo, quien me animó a desarrollar mi tesis en medio de una pandemia y ha sido mi respaldo en todo este periodo. Gracias por cada palabra de aliento y motivarme a persistir.

Gracias a mis hermanos Patricia y Josué, quienes han sido pieza clave en mi etapa universitaria, gracias por su amor incondicional y hacer mis días mucho más llevaderos entre risas y abrazos.

Agradezco a la UNFV por la formación que me ha brindado a lo largo de toda mi etapa universitaria, un agradecimiento también a cada uno de los profesores por su noble labor en la enseñanza.

A mis queridas amigas que conocí en esta etapa: Daniela, Xiomi, Jazmin, Anita y Eli, y gracias también a mi amigo José Padilla por su apoyo y paciencia en este proceso de elaboración de tesis, gracias por sus asesorías.

Gracias a todas las lindas amistades que formé, tengo presente a cada uno en mi corazón. Gracias a cada una de las personas que formaron parte para culminar esta etapa universitaria.

## ÍNDICE

<b>Carátula</b>	<b>i</b>
<b>Pensamiento</b>	<b>ii</b>
<b>Dedicatoria</b>	<b>iii</b>
<b>Agradecimiento</b>	<b>iv</b>
<b>Índice</b>	<b>v</b>
<b>Índice de tablas</b>	<b>viii</b>
<b>Resumen</b>	<b>ix</b>
<b>Abstract</b>	<b>x</b>
<b>I. Introducción</b>	<b>11</b>
1.1 Descripción y formulación del problema	12
1.2 Antecedentes	14
1.2.1 Antecedentes Internacionales	14
1.2.2 Antecedentes Nacionales	15
1.3 Objetivos	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivo específico	29
1.4 Justificación	20
1.5 Hipótesis	21
1.5.1 Hipótesis general	21
1.5.2 Hipótesis específicas	21
<b>II. Marco teórico</b>	<b>22</b>
2.1 Base teórica	22
2.1.1 Bienestar Psicológico	22
2.1.2 Adicción a las Redes Sociales	25

III. Método	32
3.1 Tipo de investigación	32
3.2 Ámbito temporal y espacial	32
3.2.1 Ámbito temporal	32
3.2.2 Ámbito espacial	32
3.3 Variables	32
3.3.1 Bienestar psicológico	32
3.3.2 Adicción a las redes sociales	33
3.3.3 Variables de control	33
3.4 Población y muestra	34
3.5 Instrumentos	37
3.6 Procedimientos	42
3.7 Análisis de datos	42
3.8 Consideraciones éticas	42
IV. Resultados	43
V. Discusión	49
VI. Conclusiones	53
VII. Recomendaciones	54
VIII. Referencias	55
IX. Anexos	60



## Índice de tablas

Tabla 1: Categorías de redes sociales directas en función del enfoque	29
Tabla 2: Dimensiones e indicadores de Bienestar Psicológico	34
Tabla 3: Dimensiones, indicadores e ítems de uso de Redes Sociales	35
Tabla 4: Distribución de la muestra de investigación	34
Tabla 5: Estadísticos descriptivos de las redes sociales utilizadas	35
Tabla 6: Estadísticos descriptivos de la frecuencia de uso de las redes sociales	36
Tabla 7: Estadísticos descriptivos del tipo de uso de las redes sociales	36
Tabla 8: Índices de homogeneidad corregido de los ítems de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en egresados de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal	38
Tabla 9: Estimaciones de confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	39
Tabla 10: Estimaciones de confiabilidad de la dimensión de dominio del entorno si se elimina un ítem	39
Tabla 11: Estimación de confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	40
Tabla 12: Índices de homogeneidad corregido de los ítems del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales en egresados de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal	41
Tabla 13: Estimaciones de confiabilidad del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales	42
Tabla 14: Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk del bienestar psicológico y la adicción a redes sociales	43
Tabla 15: Coeficiente de correlación entre el bienestar psicológico y la adicción a redes sociales de los egresados	43

Tabla 16: Estadísticos descriptivos de los niveles de bienestar psicológico en los egresados de la Universidad Nacional Federico Villarreal	44
Tabla 17: Estadísticos descriptivos de los niveles adicción a las redes sociales en los egresados de la Universidad Nacional Federico Villarreal	44
Tabla 18: Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk del bienestar psicológico de los egresados	45
Tabla 19: Comparación de las medianas en el bienestar psicológico según el sexo de los egresados	45
Tabla 20: Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk de la adicción a las redes sociales de los egresados	46
Tabla 21: Comparación de las medianas de la adicción a las redes sociales según el sexo de los egresados	46
Tabla 22: Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk las dimensiones de las variables de estudio	47
Tabla 23: Coeficientes de correlación de Spearman entre las dimensiones de las variables de estudio	48

## Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo, identificar la relación entre bienestar psicológico y la adicción a las redes sociales, en 294 egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia, conformado por 75 hombres y 219 mujeres, con edades de 24 a 60 años. El diseño de la investigación fue no experimental de tipo correlacional. Se administró una ficha sociodemográfica, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Salas y Ecurra. Con respecto al objetivo general se evidenció que existe una relación inversa y estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la adicción a las redes sociales en los egresados en tiempos de pandemia. ( $r_s = -.303$ ,  $p < .05$ ). Además, se muestra que el mayor porcentaje de los participantes presentan un nivel bajo de bienestar psicológico (34%) y un nivel bajo de adicción a las redes sociales (34.7%). Asimismo, existe diferencias estadísticamente significativas en la adicción a las redes sociales, según el sexo de los egresados ( $U = 6941.000$ ,  $p < .05$ ), con un rango promedio superior en los varones (164.45).

*Palabras claves:* bienestar psicológico, adicción, redes sociales.

### **Abstract**

The objective of this research was to identify the relationship between psychological well-being and addiction to social networks in 294 graduates of the psychology faculty of a university in Metropolitan Lima in times of pandemic, consisting of 75 men and 219 women, aged 24 to 60 years. The research design was non-experimental and correlational. A sociodemographic form, the Ryff Psychological Well-Being Scale and the Social Network Addiction Questionnaire (ARS) of Salas and Escurra were administered. With respect to the general objective, it was found that there is an inverse and statistically significant relationship between psychological well-being and addiction to social networks in graduates in times of pandemic. ( $r_s = -.303$ ,  $p < .05$ ). In addition, it is shown that the highest percentage of participants present a low level of psychological well-being (34%) and a low level of addiction to social networks (34.7%). Likewise, there are statistically significant differences in addiction to social networks, according to the sex of the graduates ( $U = 6941.000$ ,  $p < .05$ ), with a higher average rank in males (164.45).

*Key words:* psychological well-being, addiction, social networks.

## I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo identificar la relación entre el bienestar psicológico y adicción a las redes sociales, en egresados de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia.

La importancia de llevar a cabo este estudio consta de aportar nuevos conocimientos basados en un contexto diverso como lo es la pandemia del Covid-19, ya que es una realidad que posee muchas aristas aún por indagar.

Este estudio está dividido en siete capítulos, los cuales se mencionan a continuación:

En el primer capítulo se plantea el problema, los antecedentes, objetivos, justificación e hipótesis.

En el segundo capítulo se describe el marco teórico donde se menciona las bases teóricas de Bienestar psicológico y Adicción a redes sociales, así como las definiciones, dimensiones, tipos, etc.

En el tercer capítulo se menciona el método diseño y tipo de investigación, ámbito temporal y espacial, variables, población y muestra, instrumentos, consideraciones éticas, procedimiento y análisis de datos.

En el cuarto capítulo se muestran los resultados de la investigación.

En el quinto capítulo se expondrá la discusión, en donde se analizará los resultados con los antecedentes.

En el sexto capítulo se presentarán las conclusiones. Seguidamente las recomendaciones en el séptimo capítulo.

Para terminar, se mostrará la bibliografía empleada, así como los anexos.

### **1.1. Descripción y formulación del problema**

Frente al contexto inusual por el que estamos atravesando, como es la pandemia del Covid-19, como parte de los protocolos de seguridad oficiales establecidos por el gobierno peruano, la sociedad se ha visto en la necesidad y emergencia de mantener el aislamiento social obligatorio en sus respectivos domicilios, siendo esta una medida preventiva llevada a cabo para mitigar la propagación del coronavirus; sin embargo, no podemos obviar que esta disposición ha ido evidenciado serias consecuencias en el campo de la salud mental, ya que al verse limitado el contacto físico y la interacción social, ha conllevado que muchas personas presenten crisis emocionales, manifestando síntomas tales como preocupación y pensamientos intrusivos por la salud o el trabajo, dificultad para concentrarse o conciliar el sueño, entre otras alteraciones que han ido repercutiendo en su bienestar psicológico.

Cabe resaltar que hablar de bienestar psicológico es referirse a un componente indispensable en la vida del ser humano. Como señalan Ryff y Singer (2006), el bienestar psicológico es un equilibrio en donde prevalecen tanto sentimientos de satisfacción como actitudes positivas. Es así que, dentro de las limitaciones presentadas en la situación actual observamos que el desarrollo de las relaciones sociales positivas se han visto gravemente alteradas, teniendo una seria repercusión en el estado anímico y el nivel de satisfacción, produciendo de esta manera un desequilibrio emocional en muchas personas, ya que según la nota de García (2020), la línea gratuita 113 del Minsa ha recibido más de 84 mil llamadas en lo que va del año, evidenciando que el 71,4% de estas corresponden a episodios de estrés y el 17,9 a cuadros de ansiedad y depresión.

Por otro lado, las redes sociales se han convertido en uno de los medios más aprovechados, convirtiéndose de esta manera en una respuesta creativa y real frente a la

vivencia estresante producto del confinamiento, brindando a las personas la oportunidad de mantenerse comunicados, así como la posibilidad de educarse, entretenerse y mantenerse informados (Ipsos Francia, 2020).

Asimismo, Ipsos Perú (2020) recalca que las redes sociales han tenido un crecimiento considerable en su uso, siendo 13.2 millones los usuarios entre 18 y 70 años que representan al 78% de la población del Perú Urbano. Las plataformas más concurridas son: Facebook 73% y WhatsApp 69%. Añadido a lo mencionado, el estudio realizado por la consultora Datum Internacional (2020), refiere que los peruanos utilizan las redes sociales 2 horas y 49 minutos más, que antes de la cuarentena, mostrando una variación en el uso de 57% a 61% en mujeres y de 42% a 47% en hombres, lo cual genera una gran preocupación respecto al desarrollo de posibles conductas adictivas, repercutiendo en su salud emocional de forma negativa.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, es que se opta por realizar esta investigación, ya que permitirá conocer las consecuencias del uso excesivo de las redes sociales en el bienestar psicológico frente al contexto actual de pandemia Covid-19, el cual desde ya nos está dirigiendo a un nuevo proceso de adaptación tanto en lo personal como en lo social.

Ante lo expuesto, resulta pertinente responder a la siguiente interrogante:

¿Existe una relación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y la adicción a las redes sociales en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia?

## **1.2. Antecedentes de la investigación**

### ***1.2.1 Antecedentes Internacionales***

Existe escasa bibliografía en donde se pueda observar estas dos variables relacionándose entre sí en un contexto de pandemia, debido a que es un tema actual y recién se están desarrollando estudios sobre ello; sin embargo, existen investigaciones en donde se abordan estas variables o se asemejan a ellas, por ejemplo en el ámbito internacional encontramos a Upadhyay (2018) realizó una investigación para identificar la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico (Bienestar positivo, salud integral, estado depresivo, ansiedad y autocontrol) en 50 estudiantes universitarios (15 hombres y 35 mujeres) de la India, con edades entre 18 y 21 años, para ello utilizó el Índice de Bienestar Psicológico General (PGWB-S) y “RescueTime” una aplicación de Android la cual se usó para la recolección de datos. Los resultados mostraron una relación estadísticamente significativa entre el uso de redes sociales y el bienestar positivo de los estudiantes ( $r=-.0328$ ,  $p<.05$ ).

Valerio y Serna (2018), realizaron un estudio sobre la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico percibido, en 200 estudiantes de una universidad privada de México (112 hombres y 88 mujeres), con edades entre 17 y 25 años, para lo cual utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez Cánovas y el Cuestionario de Intensidad de Uso de Redes Sociales (IURS). Los resultados arrojaron una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las horas empleadas en Facebook ( $r=0.223$ ,  $p<0.01$ ) más no con la frecuencia de uso. ( $r=-0.123$ ,  $p>0.05$ ).

Además, Pal (2017) realizó una investigación acerca de la relación entre el uso problemático de internet y el bienestar psicológico, en 242 estudiantes de una escuela secundaria en Suecia (140 mujeres, 96 hombres y 6 no binarias) entre 16 y 20 años, en la cual administro el Test de Adicción a Internet de Kimberly Young (IAT) y la Escala de Bienestar



Psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron que existe una relación estadísticamente significativa entre el uso problemático de internet con la dimensión crecimiento personal ( $r_s = .249$ ,  $p < .05$ ) y con la dimensión propósito en la vida ( $r_s = .154$ ,  $p < .01$ ). Sin embargo no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el uso problemático de internet y las dimensiones del bienestar psicológico como autonomía ( $r_s = 0.045$ ,  $p > .05$ ), autoaceptación ( $r_s = -0.014$ ,  $p > .05$ ), relaciones positivas ( $r_s = 0.041$ ,  $p > .05$ ) y dominio del entorno ( $r_s = 0.032$ ,  $p > .05$ ).

De igual manera, Howard (2014), quien realizó un estudio sobre la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar global, para lo cual contó con 217 estudiantes de la universidad Nacional Fort Hays, e hizo uso de un cuestionario demográfico y de redes sociales y la Escala de bienestar de vigilancia de salud pública (PHS- WB), la Escala de autoestima de Rosenberg (RSES), la Escala de evaluación de relaciones (RAS) y la Escala de ansiedad físico social (SPAS), obteniendo como resultado que no existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de redes sociales y el bienestar general ( $r = -.03$ ,  $p > 0.05$ ), además no existe una relación estadísticamente significativa entre la satisfacción de las relaciones y el número de horas por día en las redes sociales. ( $r = -.07$ ,  $p > .05$ ).

### ***1.2.2 Antecedentes Nacionales***

Asimismo, podemos encontrar investigaciones que se aproximan al estudio de ambas variables, tenemos por ejemplo a Neira y Flores (2021), quienes realizaron una investigación sobre la relación entre el bienestar psicológico y el uso de redes sociales, en 175 estudiantes de una universidad privada de Lima norte (136 hombres y 39 mujeres), con edades entre 18 y 25 años, para ello usaron la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) y el Cuestionario Breve de Adicción a Redes Sociales (ARS-6). En el cual hallaron que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $r = -.191$ ,  $p < .05$ ). También, existe una

relación estadísticamente significativa de tipo inversa entre el uso de redes sociales y la dimensión autonomía ( $r = -.211$ ,  $p < .05$ ), así como con la dimensión vínculos ( $r = -.190$ ,  $p < .05$ ) y la dimensión proyectos ( $r = -.149$ ,  $p < .05$ ), sin embargo, esto no ocurre con la dimensión aceptación ( $r = -.092$ ,  $p > .05$ ).

Así también Pillaca (2019), quien estudió sobre la relación entre autoestima y adicción a redes sociales, en 466 estudiantes de una universidad particular de Lima Metropolitana, para esto hizo uso del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Inventario de Autoestima de Stanley Cooper-Smith-Adultos, hallando que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio ( $r = -.417$ ,  $p < .05$ ), además existen diferencias estadísticamente significativas en la adicción a redes sociales según el sexo de los estudiantes ( $U = 24045.5$ ,  $p < .05$ ), siendo los varones quienes presentan mayores puntajes, asimismo, existe un mayor porcentaje del nivel bajo de adicción a redes sociales, seguido de los niveles medio y alto respectivamente (33.9%, 33.3% y 32.8%), también se encontró que el Cuestionario de ARS presenta un coeficiente alfa de Cronbach igual a .950.

Por otro lado, Baños (2019), en su estudio sobre la relación entre el uso de redes sociales y la sintomatología depresiva en 219 estudiantes (154 mujeres y 65 hombres), de una universidad privada de Cercado de Lima, para lo cual utilizó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el inventario de Depresión de Beck, se evidenció que ambas variables tienen una relación estadísticamente significativa ( $r = .342$ ,  $p < .05$ ), además, se encontró que los estudiantes presentan un bajo uso de redes sociales (87%), asimismo, no existen diferencias estadísticamente significativas en el uso de redes sociales según el sexo de los alumnos ( $U = 4985.0$ ,  $p > .05$ ).

Asimismo, Sullca (2018), realizó un estudio para determinar la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida, en una muestra de 260 estudiantes universitarios (76 varones y 184 mujeres), de Lima Metropolitana, utilizando para ello la Escala de Bienestar psicológico de Ryff y la Escala de Calidad de Vida de Bernes & Olson. Los resultados evidencian que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables ( $r=.465$ ,  $p<.01$ ), también muestra que no existen diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico de los estudiantes según el sexo ( $U= 6728.500$ ,  $p> .05$ ), además la Escala de Ryff presenta un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.944, asimismo, los reactivos presentan correlaciones ítem-test superiores a .20, también existe un mayor porcentaje de estudiantes en el nivel promedio de bienestar psicológico (67.7%).

También observamos a Boza (2018), quien buscó identificar la relación entre el funcionamiento familiar y el bienestar psicológico en una muestra de 309 estudiantes (237 mujeres y 72 varones), de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, haciendo uso de la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff y la Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad – FACE III. Los resultados mostraron que existe una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la cohesión familiar ( $r=.139$ ,  $p<.05$ ), mientras que con la adaptabilidad familiar, no existe una relación estadísticamente significativa ( $r= .083$ ,  $p>.05$ ), asimismo, la Escala de Ryff presenta correlaciones ítem-test superiores de .20, así como un coeficiente alfa de Cronbach igual a .936, mientras que las subescalas presentan valores entre .700 y .818, por otro lado, existe un mayor porcentaje de varones y mujeres con un nivel alto de bienestar psicológico (63.9% y 73.4% respectivamente).

Así también, Cerdán (2017), en su estudio buscó determinar los niveles de adicción a las redes sociales, en 158 estudiantes de primer ciclo de psicología de una universidad de Lima

Metropolitana, tanto varones como mujeres, con edades entre 17 y 25 años, teniendo como instrumento el Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS). Los resultados evidenciaron un coeficiente de alfa de Cronbach igual a 0.92, con respecto a la validez realizó un análisis factorial confirmatorio obteniendo tres dimensiones y una varianza acumulada de 52.2, en relación con los niveles de adicción a las redes sociales se mostró una mayor frecuencia de riesgo leve (61%), riesgo moderado (27%,) sin riesgo alguno (11%) y en riesgo (1%).

Encontramos también a Ikemiyashiro (2017), quien identificó la relación entre las habilidades sociales y el uso excesivo de las redes sociales, en 333 participantes de Lima Metropolitana, cuyas edades oscilan entre 15 y 30 años de edad, para lo cual utilizó la Escala de Habilidades Sociales (EHS) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) encontrando que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $r = -.333$ ,  $p < .01$ ), asimismo halló que existe una relación estadísticamente significativa entre la obsesión por las redes sociales y la interacción positiva con el otro sexo ( $r = -.160$   $p < .05$ ).

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

Identificar la relación entre el bienestar psicológico y la adicción a las redes sociales en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia.

#### ***1.3.2. Objetivo específico***

Describir los niveles de bienestar psicológico en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia.

Describir los niveles de adicción a las redes sociales en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia.

Comparar el bienestar psicológico en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia, según el sexo.

Comparar la adicción a las redes sociales en egresados de la facultad psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia, según el sexo.

Determinar la relación entre las dimensiones de redes sociales y las dimensiones de bienestar psicológico en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia.

#### **1.4. Justificación**

El motivo por el cual se realizó la presente investigación sobre la relación entre el bienestar psicológico y la adicción a las redes sociales es debido a que aportará una perspectiva más amplia respecto a la interacción de estas variables en el contexto nacional, en una situación de pandemia, además contribuirá a la construcción de teorías en donde se relacionen ambas variables de estudio.

Su aporte también servirá como antecedente para futuros estudios internacionales como nacionales, ya que el tema actual presenta muchos vacíos académicos a investigar en el campo de la salud mental, sobre todo en nuestro país.

Asimismo, permitirá conocer las implicancias que conlleva el aislamiento social obligatorio en la salud mental, constituyendo una base para el desarrollo de futuras estrategias que ayuden a garantizar el bienestar psicológico en contextos similares.

De igual manera, servirá como referencia para seguir explorando las consecuencias que conlleva el uso excesivo de las redes sociales, en el proceso de adaptación hacia una nueva “normalidad”, debido a la situación actual de emergencia sanitaria, lo cual repercute en la salud mental de la población.

## **1.5. Hipótesis**

### ***1.5.1. Hipótesis general:***

Existe una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la adicción a las redes sociales en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia.

### ***1.5.2. Hipótesis específicas:***

Existen diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico en egresados de la facultad psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia, según el sexo.

Existen diferencias estadísticamente significativas en la adicción a las redes sociales en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia, según el sexo.

Existe una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de redes sociales y las dimensiones de bienestar psicológico en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Bienestar psicológico

#### 2.1.1 *Definición de Bienestar psicológico*

A continuación, nos enfocaremos en poder definir el bienestar psicológico desde la perspectiva de diversos autores, entre los cuales encontramos a Díaz y Sánchez (2002) quienes añaden que el bienestar psicológico es la apreciación que cada individuo realiza sobre su propia vida, considerando cuán satisfechos se encuentran de manera general o en áreas particulares como el área relacionada con la intensidad y frecuencia de las emociones tanto negativas como positivas, el área laboral y matrimonial.

De igual modo, Noriega (2012), refiere que el bienestar psicológico está orientado al cumplimiento de retos, alegando los siguientes: satisfacción intelectual, física y emocional. Asimismo, alude a expresiones como “Calidad de vida”, “Salud mental” y “Satisfacción de vida”.

Por otro lado, la Real Academia Española (2016), define el bienestar psicológico como el equilibrio mental y físico de un individuo, haciendo referencia a la capacidad que posee una persona al hacer frente a la variedad de situaciones de salud, materiales y emocionales.

Finalmente, después de haber observado los conceptos descritos previamente, se ha decidido seguir lo postulado por Ryff y Keyes (1995), quienes definen el bienestar psicológico como la búsqueda del desarrollo personal a través del desenvolvimiento del potencial de la persona y su progreso constante, orientado a indagar sobre el objetivo y retos de la vida.



### **2.1.2 Teorías de bienestar psicológico**

Existen diversas teorías que describen y analizan el constructo de bienestar psicológico, a continuación, se expondrá las más resaltantes:

#### **➤ Teorías de las discrepancias:**

Los autores Fredrick y Loewenstein (1999), aluden que para una vida satisfactoria se requiere disponer de diversos tipos de recursos, si bien es cierto ello, no hace diferentes a las personas, pero, sí les brindan una ventaja más; es por ello, la importancia de que cada persona pueda elegir con qué recurso contar de acuerdo con el estilo de vida que lleve, para lograr aquella satisfacción. Dichos autores concluyen que el bienestar de una persona se manifiesta en el conocimiento de sus propias habilidades y debilidades, conocer quién es y saber a dónde se desea llegar, viviendo sin presión y disfrutando de su independencia y libertad.

#### **➤ Teorías de la adaptación:**

Por otro lado, Diener et.al. (2006), postulan que las personas de este siglo luchan por el área económica, catalogándolo de manera inconsciente como la felicidad llena de placer; sin embargo, el mismo dinero es quien ha generado a lo largo del tiempo una despersonalización en las personas en cual se ve reflejado tanto en las escuelas, iglesias como en las calles. Los autores concluyen que las personas buscan alcanzar metas materiales con el objetivo de dar solución a las contingencias llevadas a cabo tanto en el nivel cultural, social, político y académico.

#### **➤ Teoría multidimensional de Bienestar Psicológico**

Finalmente veremos la teoría de bienestar psicológico desarrollado por Carol Ryff, quien busca integrar de manera minuciosa una estructura que agrupe el concepto inicial de eudemonía (bienestar en griego) incorporando ideas como el desarrollo humano, búsqueda de potenciar las capacidades humanas y la autorrealización. (Ryff y Singer, 2008).

Así mismo, Ryff y Singer (2001) menciona que el bienestar psicológico va madurando

y evolucionando a lo largo de la vida del ser humano considerando como meta la perfección, el cual se ve reflejado en el desenvolvimiento del auténtico potencial de cada persona.

Asimismo, plantea un modelo el cual está conformado por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

### **2.1.3 Dimensiones de bienestar psicológico**

- **Autoaceptación.** De acuerdo con lo mencionado por Castro (2002), es la autoaceptación de la capacidad de sentirse bien consigo mismo a pesar de los efectos que pudo haber dejado el pasado, asimismo, Keyes et al. (2002), añade y hace referencia al deseo que cada individuo posee acerca de sentirse bien consigo, partiendo de la aceptación de las propias sensaciones y emociones, pese a las limitaciones que puedan reconocer en sí mismo, centrándose en el aquí y el ahora.

- **Autonomía.** Chavez (2008), hace referencia acerca de la independencia y determinación evidenciada por la persona en el manejo de la presión percibida por el entorno social, siendo capaz de autorregular su conducta, examinarse de acuerdo con sus propias reglas y desarrollarse en situaciones particulares.

- **Crecimiento personal.** Asimismo, Chavez (2008), describe esta dimensión como el progreso constante a lo largo de la vida de la persona, reflejándose en el incremento de su autoconocimiento y en la apreciación por la autorrealización, expansión y logro personal.

- **Propósito en la vida.** Chavez (2008), manifiesta que esta dimensión hace alusión a las metas que presenta cada individuo, de igual manera, Casullo (2002), añade que esta dimensión está relacionada a los valores que cada persona posee, los cuales lo dirigen y direccionan al cumplimiento de una determinada meta u objetivo.

- **Relaciones positivas.** Según refiere Ryff (1989), esta dimensión se define como la relación que mantienen las personas basadas en la empatía y confianza mutua. Además, añade

que aquellas personas con un sentido de autorrealización son más propensas a mostrar afecto y desarrollar lazos más sólidos, logrando la identificación entre ellos.

- **Dominio del entorno.** Esta dimensión consiste en la habilidad del individuo para controlar y manipular ambientes complicados, así como la fortaleza para cambiar y actuar sobre su alrededor a través de diversas actividades ya sean físicas como psicológicas. (Ryff et al., 2006). Asimismo, Jahoda (1958), agrega que este aspecto es fundamental para la preservación de la salud psicológica.

## **2.2. Adicción a las redes sociales**

### ***2.2.1. Definición de adicción a las Redes sociales***

A continuación, Golberg (1995) quien acuñó el término “Internet Addiction Disorder” hace referencia a la utilización compulsiva a internet, siendo una de las primeras personas en abordar la problemática existente frente a la adicción a las redes sociales.

Asimismo, Young (1996) menciona ciertos rasgos que caracterizan esta adicción como son: abandono de las responsabilidades cotidianas, aislamiento social, uso irregular de las redes sociales, manteniéndose conectado por largo tiempo.

Seguidamente, Echeburúa y Corral (2010) plantean la diferencia entre la adicción a las redes sociales y el uso excesivo de estas, definiéndose como la dependencia que desarrollan en las personas y no por la frecuencia del uso que le dan. Teniendo consecuencias negativas en los diversos ámbitos de la vida de las personas.

De igual manera, Navarro y Rueda (2007) también hacen alusión a la dependencia como característica principal de la adicción desarrollada a las redes sociales. Acotando que el individuo que la padece aumenta el tiempo en el cual se encuentra conectado experimentando frustración cuando no lo está.

Finalmente, se define la adicción a las redes sociales como la repetición de

comportamientos, los cuales generan placer en la persona en dicho momento, generando niveles altos de ansiedad cuando estos se transforman en una necesidad las cuales no pueden controlar. (Escurra y Salas, 2014).

### ***2.2.2. Dimensiones de la adicción a las redes sociales***

A la hora de referirse a la adicción a las Redes Sociales, Escurra y Salas (2014) hicieron referencia de tres dimensiones, las cuales se muestran enseguida:

- **Obsesión por las redes sociales:** La presente dimensión hace referencia al área cognitiva las cuales se relacionan con el uso de las redes sociales.
- **Falta de control personal en el uso de las redes sociales:** Esta dimensión hace alusión a la repercusión que tiene en las responsabilidades académicas y laborales al perder el control tras la suspensión del uso de las redes sociales.
- **Uso excesivo de las redes sociales:** Esta dimensión hace referencia al poco control y uso desproporcionado en el tiempo de interacción en las redes sociales siendo evidente la incapacidad para disminuir su uso.

### ***2.2.3 Características de adicción a las Redes Sociales***

Como ya hemos observado, la adicción a las redes sociales genera diversas problemáticas en las distintas áreas de la vida de la persona tanto a nivel social, familiar como personal.

Ante ello, Fernández (2013), refiere ciertas características que describen dicha adicción en una persona.

- **Alteración en el estado anímico:** La persona vivencia variaciones significativas en el humor.
- **Recaída:** La persona refiere tener dominio sobre el uso de las redes sociales, mencionando que puede parar si así lo desea. La verdad es que no es así en la vida real, el periodo de

abstinencia solo le dura un tiempo limitado.

- **Conflicto:** la persona es consciente de su adicción, reconociendo que presenta un problema, pese a ello presenta incapacidad para afrontarlo, perdiendo el control de su comportamiento tras pasar la mayor parte de su vida conectado, abandonando aspectos sociales de su vida como familia y amigos.
- **Síndrome de abstinencia:** mientras la persona se encuentra conectada a las redes sociales mantiene un estado de calma, de lo contrario manifiesta incomodidad a nivel emocional y físico.
- **Tolerancia:** La persona va incrementando el tiempo de uso a las redes sociales para vivenciar las mismas sensaciones.
- **Saliencia:** El uso de las redes sociales forma parte de su actividad fundamental en su vida cotidiana, dejando de lado otras áreas de su vida.

Añadiendo a lo mencionado, Guerreschi (2007) también refiere las diversas implicancias que la adicción a las redes sociales llega a generar en la vida de quienes lo presentan:

- **Problemas físicos:** como consecuencia de la alta frecuencia a la exposición se va desarrollando una serie de alteraciones como el debilitamiento del sistema inmunológico, trastorno del sueño, cansancio excesivo, síndrome del túnel carpiano, escaso cuidado del cuerpo y falta de ejercicio.
- **Problemas familiares:** Frente a esta adicción existe una intención de huida de la realidad, lo cual termina generando un deterioro entre los lazos afectivos de las personas, perjudicando su relación amical, matrimonial, parental, entre otros
- **Problemas laborales y escolares:** a pesar de que las redes sociales son una estrategia de apoyo, puede ser perjudicial para aquellos que son propensos a desarrollar una adicción debido a la alta exposición de tiempo que presentan frente a ello, trayendo consecuencias

en el rendimiento tanto académico como laboral por la falta de sueño.

- Problemas financieros: Esta adicción puede generar consecuencias negativas en el área financiera de personas que llegan a involucrarse en redes sociales que requieran algún tipo de pago para alguna determinada actividad, como alguna compra online, subastas, juegos virtuales, claramente también por el pago del internet por su gran frecuencia e intensidad de uso.

#### ***2.2.4. Descripción de las principales RS***

Como hemos podido observar existe una gran variedad de redes sociales, cada una tiene un objetivo y público en particular de acuerdo con las funciones que posee, para ello muchos autores han elaborado diversas clasificaciones a la hora de agruparlas.

En este estudio tomaremos en cuenta la clasificación elaborada por el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI, 2011), el cual divide a las redes sociales en 3 grandes grupos:

##### **A. Redes Sociales Directas.**

Son aquellas plataformas en las que los usuarios a través de la creación de un perfil personal tienen la posibilidad de interrelacionarse con otras personas o grupos, compartiendo intereses en común. El nivel de privacidad del perfil es gestionado de acuerdo con lo estipulado por cada usuario. Algunas de las redes sociales directas son: LinkedIn, Facebook, MySpace, Wikipedia, YouTube, Fotolog, entre otras.

**Tabla 1***Categorías de redes sociales directas en función del enfoque*

Según finalidad	Según modo de funcionamiento	Según grado de apertura	Según nivel de integración
De ocio	De contenidos	Públicas	De integración vertical
De uso profesional	Basada en perfiles: Personales/Profesionales  Microblogging	Privadas	De integración horizontal

*Nota:* ONTSI (2011)

Seguidamente, se exponen cada una de las redes sociales directas:

- Según su finalidad: Se considera el propósito principal para lo cual la persona hace uso de la red social.
  1. Redes sociales de ocio: el principal uso de estas redes sociales es el de entretenimiento, así como el de la interacción con los diversos círculos sociales, reforzando los lazos entre los integrantes, ya sea a través de intercambio de información por medio audiovisual o escrita.
  2. Redes sociales de uso profesional: El principal uso de este tipo de redes sociales es potenciar el círculo de contactos a nivel profesional procurando cada vez mayor visibilidad y manteniéndose actualizado en el campo de la especialidad.
- Según modo de funcionamiento: se considera el desarrollo que conforma la red social y a las actividades específicas a la que está destinada a realizar.
  1. Redes sociales de contenido: Se caracteriza por la creación de contenido que le atribuye el usuario a la red social ya sea de forma audiovisual o escrita, de tal manera que dicha información puede ser accedida y compartida por cualquier otro usuario, sin el requisito de tener un perfil previamente.
  2. Redes sociales basadas en perfiles tanto personales como profesionales: en este tipo de

red social es indispensable la creación de un perfil personal en la cual se pueda añadir información tanto profesional como personal junto a una fotografía del usuario, con el motivo de poder hacer uso de todas las herramientas y funciones que brinda la plataforma.

3. Redes sociales de microblogging: aquellas redes sociales en donde el intercambio de información e interacción entre usuarios se lleva a cabo mediante mensajes con un número limitado de caracteres; por ejemplo, SMS.
- Según grado de apertura: Se considera el nivel de restricción que se presenta al usuario para acceder a este tipo de redes sociales.
1. Redes sociales públicas: Son aquellas plataformas, las cuales se encuentran accesibles para todo tipo de usuario, su acceso no requiere el de ser parte de una organización o grupo como condición indispensable.
  2. Redes sociales privadas: Son aquellas plataformas, las cuales se encuentran accesibles para todo tipo de usuario, siempre y cuando sean parte de una organización o grupo quienes son los encargados de asumir el pago por el uso de la plataforma.
- Según nivel de integración: Se considera el nivel de implicación, interés y afinidad relacionado mayormente al campo profesional.
1. Redes sociales de integración vertical: El uso de este tipo de red social está delimitado a grupos de personas con determinadas especialidades, intereses o profesiones en común. Es muy común que el usuario se cerciore de la veracidad de la información descrita previamente a la aceptación de alguna invitación de otro usuario, cabe resaltar que el número de usuarios suelen ser menor que otras plataformas, ya que algunas suelen tener un costo para su acceso, las cuales son cubiertas por el propio usuario.
  2. Redes sociales de integración horizontal: El uso de este tipo de red no está delimitado a un grupo de personas con un determinado interés en común.



3. Redes Sociales Indirectas: Son aquellas plataformas en las que los usuarios no requieren de un perfil personal para acceder; por el contrario, la información e interacción en torno a un tema en específico es gestionado por una persona o un determinado grupo.
  4. Foros: Son plataformas administrados por diversos expertos, quienes brindan información sobre un determinado tema acorde a la especialidad, asimismo estos espacios permiten la interacción e intercambio de opiniones, información y valoraciones entre los lectores y autores.
  5. Blogs: Son plataformas, las cuales presentan información de acuerdo con un determinado tema de la preferencia del autor, escrita de manera cronológica y actualizada, administrada por la misma autoría.
- Otros enfoques en la clasificación de redes sociales: Aquellas basadas en el tipo de relaciones sociales.
1. Dirigidas y No dirigidas: en las redes Dirigidas la relación entre los usuarios es unidireccional; es decir, no hay interacción entre el usuario que brinda la información y el usuario receptor. Por otro lado, en las redes No Dirigidas sí existe una relación bidireccional, desarrollándose una interacción entre el autor y el usuario receptor, ya sea a través de opiniones, comentarios, entre otras formas.
  2. Explícitas e Implícitas: Se definen como redes sociales Explícitas aquellas en las que los usuarios afirman una relación existente; por el contrario, en las redes Implícitas, a pesar de que los usuarios no afirman dicha relación, se sobre entiende debido a la interrelación que se logra observar.

### III. MÉTODO

#### 3.1 Tipo de investigación

El presente estudio tiene un diseño no experimental, debido a que hizo alusión a la observación de las variables frente a una situación natural sin intervención alguna; es decir, sin manipularlas. Dentro de este diseño se tomó el enfoque transversal, el cual se refiere a la recolección de datos en un determinado momento. De igual modo, corresponde a un alcance correlacional, ya que tiene como objetivo comprender la interrelación de 2 o más variables en un determinado contexto. (Hernández et al., 2014).

#### 3.2. Ámbito temporal y espacial

##### 3.2.1 *Ámbito temporal*

La presente investigación abarcó desde junio de 2020 hasta febrero 2022.

##### 3.2.1. *Ámbito espacial*

El estudio se realizó en la facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

#### 3.3. Variables

##### 3.3.1. *Bienestar Psicológico*

- **Definición conceptual:** Se define como la búsqueda del desarrollo personal a través del desenvolvimiento del potencial de la persona y su progreso constante, orientado a indagar sobre el objetivo y retos de la vida. (Ryff y Keyes, 1995).
- **Definición operacional:** Son las respuestas emitidas de acuerdo con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, cuyas dimensiones, indicadores e ítems se muestran en la siguiente tabla.

**Tabla 2***Dimensiones e indicadores de Bienestar Psicológico*

Dimensión	Indicadores	Ítems
Autoaceptación	Evaluación positiva presente y pasada.	1, 7, 13, 19, 25, 31
Relaciones positivas	Poseer o desarrollar relaciones de calidad con otros.	2, 8, 14, 20, 26, 32
Autonomía	Sentido de autodeterminación	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33
Dominio del entorno	Capacidad de manejarse efectivamente en el ambiente que le rodea.	5, 11, 16, 22, 28, 39
Crecimiento personal	Sentido de crecimiento y desarrollo como personas	24, 30, 34, 35, 36, 37, 38
Propósito en la vida	Creer que la vida tiene significado y propósito	6, 12, 17, 18, 23, 29

**3.3.2. Adicción a Redes Sociales**

- **Definición conceptual:** Se define la adicción a las redes sociales como la repetición de comportamientos, los cuales generan placer en la persona en dicho momento, generando niveles altos de ansiedad cuando estos se transforman en una necesidad las cuales no pueden controlar. (Escurra y Salas, 2014).
- **Definición operacional:** Son las respuestas emitidas de acuerdo con el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), cuyas dimensiones, indicadores e ítems se muestran en la siguiente tabla.

**Tabla 3***Dimensiones, indicadores e ítems de uso de Redes Sociales*

Dimensión	Indicadores	Ítems
Obsesión por las redes sociales	Tiempo de conexión	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23
	Estado de ánimo	
Control personal en el uso de las redes sociales	Relaciones interpersonales	4, 11, 12, 14, 20, 24
	Control de tiempo conectado	
	Intensidad	
Uso excesivo de las redes sociales	Frecuencia	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21
	Necesidad de permanecer conectado	
	Cantidad de veces conectado	

**3.3.3. Variables de Control**

- **Edad:** Tiempo medido en año y meses en que vive el ser humano.
- **Sexo:** Características biológicas que permiten diferenciar a mujeres y varones.

**3.4. Población y muestra**

La población fue conformada por 294 egresados (75 varones y 219 mujeres), de la facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, cuyas edades oscilan entre los 24 a 60 años. Asimismo, la muestra estuvo distribuida de la siguiente forma:

**Tabla 4***Distribución de la muestra de investigación*

Variables sociodemográficas		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Hombres	75	25.5%
	Mujeres	219	74.5%
Edad	Juventud (24 a 25 años)	18	6.1%
	Adulthood temprana (26 a 40 años)	268	91.2%
	Adulthood intermedia (41 a 60 años)	8	2.7%
N		294	100%

De acuerdo con lo mencionado por Hernández et. al (2014), los participantes fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencionado, ya que se asignaron criterios a cumplir previamente, pues sólo se evaluó a las personas acorde al perfil mencionado seguidamente:

***Criterios de inclusión:***

- Egresados de la facultad de psicología de la UNFV.
- Egresados que participen de manera voluntaria.
- Mayores de 24 años.
- Egresados hombres y mujeres.
- Personas que hagan uso de una o más redes sociales.

***Criterios de exclusión***

- Egresados que decidan no participar.
- Personas que no hagan uso de una red social.

***3.4.1. Datos sociodemográficos de la muestra***

En la Tabla 5 se observa que las redes sociales más utilizada son WhatsApp y Facebook con una frecuencia de 102 y 89 personas respectivamente.

**Tabla 5**

*Estadísticos descriptivos de las redes sociales utilizadas*

Red Social	Frecuencia	Porcentaje
WhatsApp	102	34.7
Facebook	89	30.3
Instagram	48	16.3
YouTube	29	9.9
LinkedIn	14	4.8
Twitter	12	4.1
Total	294	100

En la Tabla 6 se aprecia que el 15.3% de los participantes invierten más de 5 horas al día conectados a las redes sociales mientras que otro 11.2% ocupa tan solo entre 30 a 60 minutos del día conectados a ellas.

**Tabla 6**

*Estadísticos descriptivos de la frecuencia de uso de las redes sociales*

Tiempo de uso	Frecuencia	Porcentaje
30min a 1 hora	33	11.2
1 a 2 horas	49	16.7
2 a 3 horas	69	23.5
3 a 4 horas	72	24.5
4 a 5 horas	26	8.8
Más de 5 horas	45	15.3
Total	294	100

En la Tabla 7 podemos encontrar que el mayor uso que se le da a las redes sociales es para tiempo de ocio o distracción, teniendo una frecuencia de 82 participantes, asimismo, 18 personas refieren que hacen uso de las redes sociales para mantenerse en contacto con la familia.

**Tabla 7**

*Estadísticos descriptivos del tipo de uso de las redes sociales*

Tipo de uso	Frecuencia	Porcentaje
Tiempo de ocio o distracción	82	27.9
Trabajo /Actividad Laboral	59	20.1
Contactarse con amistades	51	17.3
Informarse sobre política, economía, etc	49	16.7
Estudiar/ Actividad académica	35	11.9
Contactarse con familia	18	6.1
Total	294	100

### 3.5. Instrumentos

- **Ficha sociodemográfica:** Es un formulario breve conformado por preguntas relacionadas con el nombre y apellidos, sexo, edad, ocupación, uso de redes sociales, frecuencia de uso, motivo de uso, etc.
- **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff:** Está basada en la versión desarrollada por Van Dierendock (2004) de la escala creada por Ryff (1989) en los Estados Unidos, y traducida al castellano posteriormente por Díaz et al. (2006).

Esta escala está compuesta por 6 dimensiones con un total de 39 ítems: Autonomía (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33), Crecimiento Personal (24, 30, 34, 35, 36, 37, 38), Propósito de Vida (6, 12, 17, 18, 23, 29), Dominio del Entorno (5, 11, 16, 22, 28,39), Relaciones Positivas (2, 8, 14, 20, 26, 32), y Autoaceptación (1, 7, 13, 19, 25, 31).

La escala señala un alfa de Cronbach de 0.84, mientras que la dimensión de Autonomía presenta un valor de 0.70, en crecimiento personal un índice de 0.71, en propósito de vida un coeficiente de 0.70, en dominio del entorno un valor de 0.82, en relaciones positivas un índice de 0.78 y en autoaceptación un valor de 0.84. Además, presenta una confiabilidad de .853 y adecuada validez. (Díaz et al., 2006).

La escala es de tipo Likert (1932) con opciones que van desde “Totalmente en desacuerdo”, “En desacuerdo”, “Medianamente en desacuerdo”, “Medianamente de acuerdo”, “De acuerdo”, “Totalmente de acuerdo”. Asimismo, se considera a la hora de la corrección 17 ítems en sentido inverso: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34, 36, y 22 ítems de manera directa: 1, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 28, 31, 32, 35, 37, 38, 39. El tiempo de aplicación tiene una duración de 15 a 20 minutos y se puede realizar de manera individual o colectiva a edades de 18 años a más. (Díaz et al., 2006).

En nuestro medio, Boza (2018) en su estudio con 309 estudiantes universitarios limeños encontró que el instrumento presenta correlaciones ítem-test superiores a 0.20, así como un coeficiente alfa de Cronbach igual a .936, mientras que las subescalas presentan valores entre .700 y .818.

**Estimación de índice de homogeneidad corregido y confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en egresados de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.**

En la tabla 8 se observan los índices de homogeneidad corregido ítem-total de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, hallándose correlaciones inferiores a .20 en el ítem 15 de la subescala de autonomía y en el ítem 34 de la subescala de crecimiento personal, por lo cual, serán excluidos de los siguientes análisis.

**Tabla 8**

*Índices de homogeneidad corregido de los ítems de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en egresados de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal*

Ítem	Correlación elemento-total corregida	Ítem	Correlación elemento-total corregida	Ítem	Correlación elemento-total corregida
BP1	.605	BP14	.512	BP27	.448
BP2	.518	<b>BP15</b>	<b>.081</b>	BP28	.348
BP3	.527	BP16	.219	BP29	.599
BP4	.552	BP17	.632	BP30	.410
BP5	.596	BP18	.540	BP31	.606
BP6	.515	BP19	.602	BP32	.527
BP7	.629	BP20	.238	BP33	.499
BP8	.532	BP21	.552	<b>BP34</b>	<b>.192</b>
BP9	.429	BP22	.607	BP35	.267
BP10	.203	BP23	.673	BP36	.464
BP11	.557	BP24	.601	BP37	.627
BP12	.652	BP25	.618	BP38	.555
BP13	.401	BP26	.566	BP39	.404



En la tabla 9 se muestra que solamente la dimensión de dominio del entorno de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff presenta un coeficiente alfa de Cronbach menor de .70.

**Tabla 9**

*Estimaciones de confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

Dimensiones	$\alpha$
Autoaceptación	,787
Relaciones positivas	,752
Autonomía	,730
<b>Dominio del entorno</b>	<b>,634</b>
Crecimiento personal	,706
Propósito en la vida	,837

$\alpha$ : Alfa de Cronbach

En la tabla 10 se observa que aun si se elimina un ítem de la dimensión de dominio del entorno, este no alcanza un valor de alfa de Cronbach superior a .70, por lo tanto, sus ítems serán excluidos de los siguientes análisis.

**Tabla 10**

*Estimaciones de confiabilidad de la dimensión de dominio del entorno si se elimina un ítem*

Ítems	$\alpha$
BP5	.551
BP11	.553
BP16	.648
BP22	.531
BP28	.618
BP39	.618

$\alpha$ : Alfa de Cronbach

En la tabla 11 se muestra que el coeficiente alfa de Cronbach de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff es superior a .70.

**Tabla 11**

*Estimación de confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

	$\alpha$
Escala de bienestar psicológico	,920

$\alpha$ : Alfa de Cronbach

- **Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS):** Este cuestionario fue desarrollado en Perú por Ecurra y Salas (2014), basado en los criterios clínicos del DSM IV sobre las adicciones psicológicas, con el objetivo de medir la adicción a redes sociales. Para validar el cuestionario se llevó a cabo la prueba en 380 jóvenes de 5 universidades de Lima, analizando la curtosis y simetría, acordando que los valores entre +/-2 sean incluidos, por este motivo fueron 7 ítems que se tuvieron que descartar, ya que no se encontraban dentro del rango predeterminado. (Ecurra y Salas, 2014).

Respecto a la validez del instrumento, en un principio se realizó validez de contenido, posteriormente se evaluó por validez de constructo obteniendo excelentes resultados. Asimismo, la confiabilidad se realizó a través de alfa de Cronbach, dando como resultados valores entre 0.88, 0.91 y 0.92 para sus dimensiones. El cuestionario está conformado por 24 ítems distribuidos en tres dimensiones: Obsesión por las redes sociales (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y 23), Falta de control personal en el uso de las redes sociales (4, 11, 12, 14, 20 y 24) y Uso excesivo de las redes sociales (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 21). (Ecurra y Salas, 2014).

El formato de respuesta utilizado es de tipo Likert (1932) con opciones que van desde “Nunca”, “Raras veces”, “A veces”, “Casi siempre” y “Siempre” teniendo como puntaje en cada alternativa: 0, 1, 2, 3 y 4 respectivamente. Asimismo, cabe resaltar que el ítem 13 se corrige de manera inversa.

El tiempo para aplicar el instrumento tiene una duración de 15 a 20 minutos y se puede realizar de manera individual o colectiva a edades 16 años a más.

En nuestro contexto, Neri (2017) en su estudio con 592 estudiantes universitarios de la provincia de Santa, encontró que solamente el ítem 13 presenta un índice de homogeneidad corregido inferior a .20, así como coeficientes alfa de Cronbach de .805, .668 y .817 para las dimensiones de uso excesivo de redes sociales, falta de control en el uso de redes sociales y obsesión por las redes sociales respectivamente.

**Estimación de índice de homogeneidad corregido y confiabilidad del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales en egresados de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.**

En la tabla 12 se observan los índices de homogeneidad corregido ítem-total del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, hallándose correlaciones superiores a .20 en los ítems del instrumento.

**Tabla 12**

*Índices de homogeneidad corregido de los ítems del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales en egresados de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal*

Ítem	Correlación elemento-total corregida	Ítem	Correlación elemento-total corregida
RS1	.622	RS13	.320
RS2	.520	RS14	.623
RS3	.573	RS15	.674
RS4	.574	RS16	.641
RS5	.558	RS17	.659
RS6	.589	RS18	.513
RS7	.627	RS19	.608
RS8	.472	RS20	.678
RS9	.546	RS21	.595
RS10	.647	RS22	.576
RS11	.606	RS23	.580
RS12	.599	RS24	.698

En la tabla 13 se muestran que los coeficientes alfa de Cronbach del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales y sus dimensiones, son superiores a .70.

**Tabla 13**

*Estimaciones de confiabilidad del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales*

Dimensión	Alfa de Cronbach
Obsesión por las redes sociales	,845
Falta de Control personal en el uso de las redes sociales	,820
Uso excesivo de las redes sociales	,833
Total	,932

### 3.6 Procedimientos

El consentimiento informado y los instrumentos se digitalizaron en la aplicación de Google Form, además, se recurrió a los foros de los egresados de la facultad de psicología de la UNFV, solicitando su colaboración para el llenado de estos. Se recopiló la información en un plazo máximo de 2 semanas, luego se procedió a realizar el análisis estadístico de los datos.

### 3.7 Análisis de datos

Análisis El análisis de datos se llevó a cabo mediante el programa SPSS. En primer lugar, se procesaron los datos sociodemográficos, seguido se realizó el análisis de las propiedades psicométricas de los instrumentos, mediante el índice de homogeneidad corregido y el coeficiente alfa de Cronbach.

Por otro lado, se usaron los puntos de corte 33 y 66, así como frecuencias y porcentajes para los análisis descriptivos. También se usó la prueba de Shapiro-Wilk para evaluar la normalidad de los datos, luego se utilizaron la prueba de U de Mann-Whitney y el coeficiente de correlación de Spearman para los análisis comparativos y correlaciones.

### 3.8 Consideraciones éticas

Consideraciones Se emitirá una ficha en donde se realizará un compromiso de confidencialidad, tomando los resultados estrictamente para los fines de la presente investigación, manteniendo los datos en anonimato.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Identificar la relación entre bienestar psicológico y adicción a las redes sociales en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia

En la tabla 14 se muestra que los datos correspondientes a las variables de investigación presentan una distribución no normal, debido a que los coeficientes de Shapiro-Wilk son significativos ( $p < .05$ ). Por lo que, para los siguientes análisis se utilizará estadística no paramétrica.

**Tabla 14**

*Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk del bienestar psicológico y la adicción a redes sociales*

Variabes	S-W	gl	Sig.
Bienestar psicológico	.933	294	.000*
Adicción a redes sociales	.968	294	.000*

$p < .05^*$

En la tabla 15 se observa el coeficiente de correlación de Spearman, el cual indica que existe una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la adicción a las redes sociales de los egresados ( $r_s = -.303$ ,  $p < .05$ ).

**Tabla 15**

*Coefficiente de correlación entre el bienestar psicológico y la adicción a redes sociales de los egresados*

	Bienestar psicológico	
	$r_s$	P
Adicción a redes sociales	-.303	.000*

$p < .05^*$

#### 4.2 Describir los niveles de bienestar psicológico en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia

En la tabla 16 se muestra que el nivel de bienestar psicológico con un mayor porcentaje entre los egresados es el bajo (34.0%), seguido por los niveles alto y medio (33.7% y 32.3% respectivamente).

**Tabla 16**

*Estadísticos descriptivos de los niveles de bienestar psicológico en los egresados de la Universidad Nacional Federico Villarreal*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	100	34.0
Medio	95	32.3
Alto	99	33.7

#### 4.3 Describir los niveles de adicción a las redes sociales en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia

En la tabla 17 se observa que el nivel de adicción a las redes sociales con un mayor porcentaje entre los egresados es el bajo (34.7%), seguido por los niveles alto y medio (33.0% y 32.3% respectivamente).

**Tabla 17**

*Estadísticos descriptivos de los niveles adicción a las redes sociales en los egresados de la Universidad Nacional Federico Villarreal*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	102	34.7
Medio	95	32.3
Alto	97	33.0

#### 4.4 Comparar el bienestar psicológico en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia, según el sexo

En la tabla 18 se muestra que los datos correspondientes al bienestar psicológico según el sexo de los egresados presentan una distribución no normal, debido a que los coeficientes de Shapiro-Wilk son significativo ( $p < .05$ ). Por lo que, para el análisis comparativo se hará uso de estadística no paramétrica.

**Tabla 18**

*Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk del bienestar psicológico de los egresados*

Sexo	S-W	gl	Sig.
Hombre	.950	75	.005*
Mujer	.916	219	.000*

$p < .05^*$

En la tabla 19 se muestra que no existen diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico según el sexo de los egresados ( $U = 7580.500$ ;  $p > .05$ ).

**Tabla 19**

*Comparación de las medianas en el bienestar psicológico según el sexo de los egresados*

Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	P
Hombre	75	139.07	10430.50	7580.500	.32
Mujer	219	150.39	32934.50		

$p < .05^*$

#### 4.5 Comparar la adicción a las redes sociales en egresados de la facultad psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia, según el sexo

En la tabla 20 se muestra que los datos correspondientes a la adicción a las redes sociales según el sexo de los egresados presentan una distribución no normal, debido a que los coeficientes de Shapiro-Wilk son significativo ( $p < .05$ ). Por lo que, para el análisis comparativo se hará uso de estadística no paramétrica.

**Tabla 20**

*Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk de la adicción a las redes sociales de los egresados*

Sexo	S-W	gl	Sig.
Varones	.966	75	.041*
Mujeres	.967	219	.000*

$p < .05^*$

En la tabla 21 se muestra que existen diferencias estadísticamente significativas en la adicción a las redes sociales según el sexo de los egresados ( $U = 6941.000$ ,  $p < .05$ ), con un rango promedio superior en los varones (164.45).

**Tabla 21**

*Comparación de las medianas de la adicción a las redes sociales según el sexo de los egresados*

Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	P
Varones	75	164.45	12334.00	6941.000	.045*
Mujeres	219	141.69	31031.00		

$p < .05^*$

#### **4.6 Determinar la relación entre las dimensiones de redes sociales y las dimensiones de bienestar psicológico en egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia**



En la tabla 22 se muestran que, los datos correspondientes a las dimensiones de las variables de estudio presentan una distribución no normal, ya que los coeficientes de Shapiro-Wilk son significativos ( $p < .05$ ). Por lo que, para los siguientes análisis se utilizará estadística no paramétrica.

**Tabla 22**

*Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk las dimensiones de las variables de estudio*

Dimensiones	S-W	gl	p
Autoaceptación	.949	294	.000*
Relaciones positivas	.947	294	.000*
Autonomía	.959	294	.000*
Crecimiento personal	.932	294	.000*
Propósito en la vida	.906	294	.000*
Obsesión por las redes sociales	.931	294	.000*
Control personal	.968	294	.000*
Uso excesivo de las redes sociales	.984	294	.003*

\* $p < .05$

En la tabla 23 se observan los coeficientes de correlación de Spearman de las dimensiones de las variables de investigación, los cuales indican que existe una relación estadísticamente significativa entre la autoaceptación y la obsesión por las redes sociales ( $r_s = -.362$ ,  $p < .05$ ), así como con el control personal ( $r_s = -.224$ ,  $p < .05$ ) y el uso excesivo de las redes sociales ( $r_s = -.274$ ,  $p < .05$ ). También, existe una relación estadísticamente significativa entre las relaciones positivas y la obsesión por las redes sociales ( $r_s = -.283$ ,  $p < .05$ ) y con el control personal ( $r_s = -.201$ ,  $p < .05$ ). Además, existe una relación estadísticamente significativa entre la autonomía y la obsesión por las redes sociales ( $r_s = -.420$ ,  $p < .05$ ), al igual que con el control

personal ( $r_s = -.301$ ,  $p < .05$ ) y el uso excesivo de las redes sociales ( $r_s = -.307$ ,  $p < .05$ ). Incluso, existe una relación estadísticamente significativa entre el crecimiento personal y la obsesión por las redes sociales ( $r_s = -.212$ ,  $p < .05$ ) y el control personal ( $r_s = -.151$ ,  $p < .05$ ). Por último, existe una relación estadísticamente significativa entre el propósito en la vida con la obsesión por las redes sociales ( $r_s = -.324$ ,  $p < .05$ ), igualmente con el control personal ( $r_s = -.250$ ,  $p < .05$ ) y el uso excesivo de las redes sociales ( $r_s = -.268$ ,  $p < .05$ ).

**Tabla 23**

*Coefficientes de correlación de Spearman entre las dimensiones de las variables de estudio*

Bienestar psicológico	Adicción a redes sociales					
	Obsesión por las redes sociales		Control personal		Uso excesivo de las redes sociales	
	$r_s$	p	$r_s$	p	$r_s$	P
Autoaceptación	-.362	.000*	-.224	.000*	-.274	.000*
Relaciones positivas	-.283	.000*	-.201	.001*	-.085	.144
Autonomía	-.420	.000*	-.301	.000*	-.307	.000*
Crecimiento personal	-.212	.000*	-.151	.010*	-.111	.058
Propósito en la vida	-.324	.000*	-.250	.000*	-.268	.000*

\* $p < .05$

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Diversas investigaciones han dado a conocer como la pandemia del COVID 19 ha afectado la salud de las personas, así como su trabajo, desarrollo y desempeño académico, etc. Sin embargo, a nivel nacional se cuenta con poca evidencia respecto al uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de las personas durante estos dos últimos años. Es por ello que se propuso como objetivo general identificar la relación entre el bienestar psicológico y la adicción a las redes sociales, en 294 egresados de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana en tiempo de pandemia.

En cuanto al objetivo general se halló que existe una relación negativa, baja y estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la adicción a las redes sociales. ( $r_s = -.303$ ,  $p < .05$ ), lo cual quiere decir que mientras el valor de una variable aumenta, la otra disminuye. Evidenciando que el desarrollo de las potencialidades es un factor protector frente al poco control y al uso desmedido de las redes sociales. Por otro lado se observa un resultado opuesto en lo hallado por Howard (2014), quien concluyó que no existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de redes sociales y el bienestar general ( $r = -.03$ ,  $p > 0.05$ ), en su estudio realizado en 217 estudiantes de la universidad Nacional Fort Hays, esta diferencia en los resultados pueden deberse a que se utilizó otro instrumento para la recolección de los datos, ya que para el estudio de Howard (2014) se hizo uso de un cuestionario demográfico y de redes sociales y la Escala de bienestar de vigilancia de salud pública (PHS-WB). Cabe resaltar también que la diferencia en los resultados puede corresponder al marco geográfico, ya que la presente investigación fue realizada en Perú, mientras que el estudio de Howard (2014), en Estados Unidos. De igual manera este estudio fue realizado en un contexto de pandemia, lo cual difiere en el contexto en el que fue efectuado el estudio de Howard.

En cuanto al primer objetivo específico, se halló que el 34.0% de los participantes presentan un nivel bajo de bienestar psicológico, mientras que el 33.7% y el 32.3% indican un nivel alto y nivel medio de bienestar psicológico respectivamente. Por otro lado, Sullca (2017), encontró un mayor porcentaje del nivel promedio de bienestar psicológico (67.7%) de un total de 260 estudiantes universitarios. El motivo por los que los resultados se diferencian puede deberse a realidades contextuales también diferentes. Esta investigación fue realizada en una situación de pandemia, la cual ha repercutido en varios aspectos de la vida: salud, estudios, trabajo, relaciones interpersonales, etc., disminuyendo la percepción de bienestar, siendo además los participantes egresados, personas quizás con otras responsabilidades que las de los estudiantes, los cuales fueron evaluados en el estudio de Sullca (2017).

Respecto al segundo objetivo específico, se encontró un mayor porcentaje en el nivel bajo (34.7%) de adicción a redes sociales, seguido por los niveles alto y medio (33.0% y 32.3% respectivamente). Se observa que no hay mucha diferencia con los demás niveles, esto puede deberse a que los participantes utilizaron las redes para estudio, trabajo y diversas actividades virtuales ya que nos encontramos en una situación de pandemia. Resultados similares se evidencian en el estudio de Pillaca (2019) en donde halló un mayor porcentaje del nivel bajo de adicción a redes sociales, seguido de los niveles medio y alto (33.9%, 33.3% y 32.8% respectivamente), Por el contrario, Baños (2019), concluye que el 87% de los 219 estudiantes, presentan un nivel bajo de adicción a las redes sociales. La diferencia de los resultados podría deberse a que la población fueron estudiantes recién ingresados a la universidad, quienes tendrían prioridad en invertir su tiempo en actividades académicas y/o sociales más directas de manera presencial en donde no se requiera uso de la virtualidad.

En cuanto al siguiente objetivo específico, se encontró que no existen diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico entre mujeres y varones ( $U = 7580.500$ ;  $p > .05$ ). Del mismo modo, Sullca (2017) halló que no existen diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico de los estudiantes según su sexo ( $U = 6728.500$ ,  $p > .05$ ), en su estudio llevado a cabo en 260 estudiantes universitarios (76 varones y 184 mujeres). Lo cual nos muestra que tanto hombres como mujeres pueden desarrollar de la misma manera sus capacidades para buscar y/o mantener un nivel de bienestar psicológico frente a los diversos retos que se presentan en las diferentes etapas y contextos de la vida. Asimismo, la semejanza en los resultados puede deberse a que también se hizo uso de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, además los participantes provienen de la misma localidad.

Por otro lado, en el cuarto objetivo específico, se halló que existen diferencias estadísticamente significativas en la adicción a las redes sociales en egresados según el sexo ( $U = 6941.000$ ,  $p < .05$ ), con un rango promedio superior en los varones (164.45). Asimismo, Pillaca (2019) encontró en su estudio que existen diferencias estadísticamente significativas en la adicción a redes sociales según el sexo de los participantes ( $U = 24045.5$   $p < .05$ ), siendo los varones quienes presentan mayores puntajes. La similitud en los resultados puede deberse al uso del mismo instrumento para medir la variable. Por el contrario, Baños (2019) concluyó que no existen diferencias estadísticamente significativas en el uso de redes sociales según el sexo de los participantes de su estudio. ( $U = 4985.0$ ,  $p > .05$ ), a pesar de haber usado el mismo instrumento. La diferencia de los resultados podría deberse a que la población eran estudiantes recién ingresados a la universidad.

Respecto al último objetivo específico, se encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de adicción a las redes sociales. Sin embargo, no existe una relación estadísticamente

significativa entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la dimensión relaciones positivas ( $r_s = .144$ ,  $p > .05$ ), así como con la dimensión crecimiento personal ( $r_s = .058$ ,  $p > .05$ ). Sin embargo, Pal (2017) en su investigación sobre el uso problemático del internet y el bienestar psicológico evidenció que existe una relación estadísticamente significativa entre el uso problemático de internet y la dimensión crecimiento personal ( $r_s = .249$ ,  $p < .05$ ) y la dimensión de propósito en la vida ( $r_s = .154$ ,  $p < .01$ ). La diferencia en los resultados puede deberse a las características de los participantes, en la presente investigación se recolectó los datos de egresados universitarios limeños, mientras que Pal (2017), lo hizo de estudiantes de secundaria suecos. Además, Neira y Flores (2021), encontraron que existe una relación estadísticamente significativa de tipo inversa entre el uso de redes sociales y la dimensión vínculos ( $r = -.190$ ,  $p < .05$ ), así como con la dimensión proyecto de vida ( $r = -.149$ ,  $p < .05$ ). La discrepancia en los resultados podría deberse al uso de instrumentos distintos para medir las variables, así como una población, proveniente de una localidad distinta.

## VI. CONCLUSIONES

- Según el coeficiente de correlación de Spearman, existe una relación negativa, baja y estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la adicción a las redes sociales de los egresados ( $r_s = -.303$ ,  $p < .05$ ).
- El nivel de Bienestar psicológico con mayor porcentaje entre los egresados es el bajo con un 34.0%, mientras que un 33.7% presenta un nivel alto y el 32.3% manifiesta tener un nivel medio.
- El nivel de adicción a las redes sociales con mayor porcentaje entre los egresados es el bajo con un 34.7%, seguido por los niveles alto con un valor de 33.0% y un nivel medio igual a 32.3%.
- No existe diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico, según el sexo de los egresados. ( $U = 7580.500$ ;  $p > .05$ ).
- Existe diferencias estadísticamente significativas en la adicción a las redes sociales, según el sexo de los egresados ( $U = 6941.000$ ,  $p < .05$ ), con un rango promedio superior en los varones (164.45).
- Existe una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de adicción a las redes sociales. Sin embargo, no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la dimensión relaciones positivas ( $r_s = .144$ ,  $p > .05$ ), así como con la dimensión crecimiento personal ( $r_s = .058$ ,  $p > .05$ ).

## VII. RECOMENDACIONES

- Con respecto a la prueba de Bienestar Psicológico de Ryff, examinar la redacción e idoneidad de los ítems 15 y 34 debido a que alcanzaron índices de homogeneidad corregidos inferiores a .20. Asimismo, evaluar la subescala de dominio del entorno, que alcanzó un índice alfa de Cronbach inferior a .70, es decir no muestra puntuaciones consistentes.
- Se recomienda ahondar en los diversos factores que pueden influenciar o repercutir en el bienestar psicológico de los participantes.
- Realizar talleres de acompañamiento psicológico para los participantes que hayan atravesado situaciones de crisis que se hayan visto perjudicadas en el campo de bienestar psicológico tras la pandemia.
- Realizar talleres psicoeducativos de prevención relacionados al uso adecuado de las redes sociales en tiempo de pandemia.
- Realizar investigaciones que sigan estudiando la relación entre el bienestar psicológico y la adicción a las redes sociales en el contexto de pandemia, y/o también relacionándolas con otras variables, como, por ejemplo: Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva, ansiedad; con el objetivo de poder seguir aportando en el campo científico.



## REFERENCIAS

- Baños, J. (2019). *Uso de redes sociales y sintomatología depresiva en estudiantes de una universidad privada de Lima*. (Tesis de pregrado, Universidad Norbert Wiener). Recuperado de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3595>
- Boza, M. (2018). *Funcionamiento familiar y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal). Recuperado de [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/unfv/2865/unfv\\_boza\\_basilio\\_mindy\\_kaory\\_titulo\\_profesional\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/unfv/2865/unfv_boza_basilio_mindy_kaory_titulo_profesional_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castro, A. (2002). *Investigaciones argentinas sobre el bienestar psicológico*. En Casullo: *Cuadernos de evaluación psicológica. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico*. En Casullo: *Cuadernos de evaluación psicológica. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Cerdán, R. (2017). *Adicción a las redes sociales en estudiantes del primer ciclo de psicología de la Universidad Inca Garcilazo de la Vega*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Garcilazo de la Vega). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1675/TRAB.SUF.PROF.%20ROC%20DEL%20PILAR%20CERD%20N%20RDENAS.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Datum Internacional (2020), *Estudio sobre Comportamiento Online ante coyuntura COVID 19*, [https://www.datum.com.pe/new\\_web\\_files/files/pdf/2020%20Comportamiento%20online%20ante%20coyuntura%20Covid-19.pdf](https://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/2020%20Comportamiento%20online%20ante%20coyuntura%20Covid-19.pdf)
- Díaz, J. y Sánchez, M. (2002) Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción

- autopercebida en diferentes áreas vitales en estudiantes universitarios. *Psichotema*, 14, 1, 100-105.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91 - 95
- García, A. (2020). Miles de casos de ansiedad y depresión en el confinamiento. *Perú 21*. <https://peru21.pe/peru/coronavirus-en-peru-hubo-miles-de-casos-de-ansiedad-y-depresion-en-el-confinamiento>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. McGraw-Hill.
- Howard, C. (2014). *"Social Media and Young Adult's Well-Being"*. (Tesis de Maestría, Fort Hays States University. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/335549577\\_Social\\_Media\\_and\\_Young\\_People's\\_Mental\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/335549577_Social_Media_and_Young_People's_Mental_Health)
- Ipsos Francia (2020). <https://www.ipsos.com/es-ec/las-redes-sociales-como-una-salida-emocional-en-tiempos-de-crisis-en-francia>
- Ipsos Perú (2020). *Los comportamientos que cambian después del confinamiento*. Recuperado de <https://www.ipsos.com/es-pe/coronavirus-y-cambio-de-comportamiento#>
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*: Nueva York, Estados Unidos: Basic Books, Inc.
- Keyes, C., Ryff, C. y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022
- Likert (1932). A Technique for the measurement of Attitudes". *Archives of Psychology*. 22, 5-55.

- Navarro, A. y Rueda, G. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 691-700. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v36n4/v36n4a08.pdf>
- Neira, E. y Flores, V. (2021) *Bienestar Psicológico y Uso de Redes Sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte*. (Tesis de Maestría en Psicología Clínica y de la Salud). Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú.
- Neri, V. (2017). *Propiedades psicométricas del cuestionario de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de la provincia del Santa*. (Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo). Recuperado de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12522/neri\\_vv.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12522/neri_vv.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Noriega, G. (2012). *Bienestar psicológico de personas que laboran en capillas funerarias*. (Tesis en licenciatura Inédita). Universidad Rafael Landívar, 74 Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/NoriegaGabriela.pdf>
- Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI – ONTSI. (2011). *Redes sociales en Internet*. España: Fondo Europeo de Desarrollo Regional. [https://www.ontsi.red.es/sites/ontsi/files/redes\\_sociales-documento\\_0.pdf](https://www.ontsi.red.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf)
- Pal, D. (2017). *Relación Uso Problemático de Internet y Bienestar Psicológico entre adolescentes en Suecia*. (Tesis de Maestría en Psicología). Lunds Universitet. Suecia. Recuperado de <https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=8910017&fileId=8911831>
- Pillaca, J. (2019). *Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur*. (Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/autonoma/904>
- Real Academia Española. (2016). *Real Academia Española*. Recuperado el 5 de febrero de 2021, de <http://www.rae.es/>.

- Ryff, C. & Singer, B. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*. 35, 1103-1119.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57 (6), 1069-1081. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *psykhe*, 69(4),719-727. Recuperado de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Ryff, C. & Singer, B. (2001). Emotion, social relationships and health. New York: *Oxford University Press*.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Sullca, J. (2018). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal). Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2260>
- Upadhyay, V. (2018). Social Media Usage and Psychological Wellbeing among Indian Youth. *International Journal of Stress Prevention and Wellbeing*, 4(2), Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/329127244\\_Social\\_Media\\_Usage\\_and\\_Psychological\\_Wellbeing\\_among\\_Indian\\_Youth](https://www.researchgate.net/publication/329127244_Social_Media_Usage_and_Psychological_Wellbeing_among_Indian_Youth)
- Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/327534469\\_Red\\_sociales\\_y\\_bienestar\\_psicologico\\_del\\_estudiante\\_universitario](https://www.researchgate.net/publication/327534469_Red_sociales_y_bienestar_psicologico_del_estudiante_universitario)
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-

being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-644

Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 3, 237-244

## IX. ANEXOS

### Anexo A. Consentimiento Informado

#### Estimado(a) participante:

Le saluda Alejandra Sifuentes, egresada de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Actualmente me encuentro realizando la presente investigación para la obtención de mi título profesional.

Es por ello por lo que solicito su participación. Este estudio consta de 2 instrumentos, la administración le tomará aproximadamente entre 15 a 20 minutos de su tiempo. Cabe resaltar que las respuestas son de carácter anónimo.

Recuerde que la participación es voluntaria y recalcar que toda la información brindada es confidencial y será empleada únicamente para esta investigación.

#### Requisitos:

- Ser egresado de la facultad de Psicología de la UNFV.
- Mayores de 18 años
- Usar 1 o más redes sociales

Finalmente, se agradece su participación y colaboración en esta investigación.

En caso de tener alguna duda o pregunta sobre algún enunciado de los cuestionarios, puede escribir al siguiente correo: [alejandrasifu@gmail.com](mailto:alejandrasifu@gmail.com)

He leído el consentimiento:

- Acepto participar**
- No Acepto Participar**

**Anexo B. Encuesta**

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Año de Egreso: \_\_\_\_\_

**• Especialidad**

- Clínica
- Organizacional
- Educativa
- Social

**• Seleccione qué redes sociales utiliza con más frecuencia:**

- Facebook
- Twitter
- Instagram
- WhatsApp
- Youtube
- LinkedIn
- Otros

**• Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales**

- Entre 30 min a 1 hora al día
- Entre 1 a 2 horas al día
- Entre 2 a 3 horas al día
- Entre 3 a 4 horas al día
- Entre 4 a 5 horas al día
- Más de 5 horas al días

**•Cuál es el uso que le da a las redes sociales**

- Contactarme con la familia
- contactarme con los amigos
- Trabajar (O cualquier actividad relacionada a lo laboral)
- Estudiar (O cualquier actividad relacionada al aprendizaje)
- Informarme sobre política, economía, espectáculos,etc
- Tiempo de ocio o distracción
- Otros

### Anexo C. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Marque la respuesta que mejor le identifique:

**1: Totalmente en Desacuerdo**

**4: Medianamente de Acuerdo**

**2: En Desacuerdo**

**5: De Acuerdo**

**3: Medianamente en Desacuerdo**

**6: Totalmente de Acuerdo**

Nº	ÍTEMS	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						



20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

### Anexo D. Cuestionario de Adicción a Redes Sociales – ARS de Salas y Ecurra (2014)

A continuación, seleccione la opción que corresponda a lo que siente, piensa o hace:

**S: Siempre**

**RV: Rara vez**

**CS: Casi Siempre**

**N: Nunca**

**AV: A veces**

N°	Ítems	S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					

<b>17</b>	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
<b>18</b>	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
<b>19</b>	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
<b>20</b>	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
<b>21</b>	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
<b>22</b>	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.					
<b>23</b>	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
<b>24</b>	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					