

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO.

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN.**

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA.



TESIS

**Bienestar psicológico y uso de las redes sociales en estudiantes de una
institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023.**

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Investigador: Reto Chavarry, Jesus.

Asesor (a): Dra Tello Flores Raquel Yovana.

Lambayeque - Perú

2024

**Bienestar psicológico y uso de las redes sociales en estudiantes de una
institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023.**

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en
Psicología.

Bach Reto Chavarry, Jesus.
Investigador.

Dra. Carola Amparo Smith Maguiña.
Presidenta.

Dra. Beldad Fenco Periche.
Secretaria.

Dra. Nancy Liliana Heredia Carhuapoma.
Vocal.

Dra. Raquel Yovana Tello Flores.
Asesora.

ACTA DE SUSTENTACIÓN.



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 121-2024

Siendo las 8:00 horas, del día Viernes 22 de marzo de 2024 en los Ambientes de la FACHSE: Lab. Computo 1
FACHSE-81011A140, por mandato de la Resolución N° 515-2024-V-D-FACHSE de fecha 13 de marzo de 2024 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 2674-2023-V-D-FACHSE de fecha 22 de diciembre de 2023; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a) : Dra. Carola Amparo Smith Maguiña
Secretario(a) : Dra. Beldad Fenco Periche
Vocal : Dra. Nancy Liliana Heredia Carhuapoma
Asesor(es) : Dra. Raquel Yovana Tello Flores



Con la finalidad de evaluar la(él) Tesis titulada(o): BIENESTAR PSICOLÓGICO Y USO DE LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE JOSÉ LEONARDO ORTIZ-LAMBAYEQUE 2023. Presentada por RETO CHAVARRY JESUS para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Psicología.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, obteniendo el calificativo de 19 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de Muy Bueno. Siendo las ____ horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. Carola Amparo Smith Maguiña
PRESIDENTE(A)

Dra. Beldad Fenco Periche
SECRETARIO(A)

Dra. Nancy Liliana Heredia Carhuapoma
VOCAL

OBSERVACIONES:

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20°, 33°, 46°, 54° o 66° del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

DECLARACION JURADA DE ORIGINALIDAD.

Yo, Jesus Reto Chavarry investigador principal, y Raquel Yovana Tello Flores asesora del trabajo de investigación “Bienestar psicológico y uso de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023.” declaramos bajo juramento que la presente investigación no ha sido plagiada, ni contiene datos ajenos a la realidad. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, enero del 2024



Bach. Jesus Reto Chavarry
Investigador principal.



Dra. Raquel Yovana Tello Flores.
Asesora.

DEDICATORIA.

Primordialmente esta tesis va dedicada a mi familia nuclear por siempre brindarme el apoyo incondicional en cada etapa de mi vida.

A mi madre Daría, por no soltar mi mano en este arduo camino y ayudarme a ser mejor cada día.

A mis hermanos Braulio, Edgard y Olga por brindarme sus enseñanzas, cariño y apoyo constante en mi formación.

Y, finalmente para todos los profesionales de la salud mental, el camino es arduo, difícil y por momentos injusto para nosotros sin embargo con ganas, dedicación, esfuerzo y resiliencia podemos seguir adelante.

Reto Chavarry, Jesus.

AGRADECIMIENTO.

Agradezco primero a Dios por brindarme sabiduría, perseverancia y la fuerza necesaria para culminar esta meta, así como también agradezco a mi familia por brindarme su apoyo durante los 6 años de carrera profesional, siempre de una u otra manera me han ayudado en todos los pasos que he dado, además ser esa motivación en mis días grises.

Agradezco también a mi asesora de tesis por acompañarme en todo este arduo y satisfactorio proceso así mismo agradezco a mis docentes por compartir su conocimiento y ser parte de mi formación tanto académica como personal.

Por último, agradezco, a todas mis amistades y compañeros de carrera por todos sus consejos, conversaciones y compañerismo brindado a lo largo de mi formación, cada uno de ustedes me ha ayudado para nunca rendirme ante las diferentes dificultades que demanda la carrera profesional.

Reto Chavarry, Jesus.

INDICE

DEDICATORIA.	v
AGRADECIMIENTO.	VI
RESUMEN.	xii
ABSTRACT.	xiii
INTRODUCCIÓN.	14
I. CAPITULO: DISEÑO TEORICO	18
1.1 Antecedentes.	18
1.1.1 Internacionales.	18
1.1.2 Nacionales	19
1.1.3 Local	20
1.2 Marco Teórico.	21
1.2.1 Bienestar psicológico.	21
1.2.1 Uso de las redes sociales.	31
1.3 Definición y operacionalización de variables.	42
II. CAPÍTULO: MÉTODOS Y MATERIALES.	44
2.1 Diseño de contrastación de hipótesis.	44
2.2 Población y muestra.	44
2.2.2 Muestra.	45
2.2.3 Criterio de inclusión.	46
2.2.4 Criterio de exclusión.	46
2.3 Procedimiento a seguir en la investigación.	46
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	47
2.4.1 Técnica.	47
2.4.2 Instrumento de recolección de datos.	47
2.5 Aspectos éticos.	48
2.6 Equipos y materiales.	49

III. CAPITULO RESULTADOS Y DISCUSIÒN.	50
3.1 Resultados.	50
3.1.1 Resultados descriptivos de la variable bienestar psicológico y sus dimensiones.	50
3.1.2 Resultados descriptivos de la variable uso de las redes sociales, sus indicadores y características de uso.	51
3.1.3 Contrastación de hipótesis.	55
3.1.4. Relación de bienestar psicológico y uso de las redes sociales según sexo, grado de instrucción y edad.	56
3.2 Discusión.....	65
CONCLUSIONES.....	72
RECOMENDACIONES.....	73
REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.	74
ANEXOS.	87

INDICE DE TABLA

Tabla 1.....	45
<i>Distribución de los alumnos del nivel secundario, según el sexo de la institución educativa privada “Horacio Zevallos Gámez” del distrito de José Leonardo Ortiz de la ciudad de Chiclayo.</i>	
	45
Tabla 2.....	45
<i>Distribución de los alumnos del nivel secundario, según el grado de instrucción, de la institución educativa privada “Horacio Zevallos Gámez” del distrito de José Leonardo Ortiz de la ciudad de Chiclayo.</i>	
	45
Tabla 3.....	50
<i>Niveles de la variable bienestar psicológico.</i>	
	50
Tabla 4.....	50
<i>Niveles del bienestar psicológico por sus dimensiones.</i>	
	50
Tabla 5.....	51
<i>Niveles de la variable de uso de las redes sociales.</i>	
	51
Tabla 6.....	52
<i>Indicadores del uso de las redes sociales.</i>	
	52
Tabla 7.....	53
<i>Características de uso de las redes sociales en la muestra de investigación.....</i>	
	53
Tabla 8.....	55
<i>Relación estadística del uso de las redes sociales y bienestar psicológico.....</i>	
	55
Tabla 9.....	56
<i>Niveles de bienestar psicológico y uso de las redes sociales según el sexo.....</i>	
	56
Tabla 10.	58
<i>Niveles de la variable bienestar psicológico y uso de las redes sociales según el grado de instrucción.....</i>	
	58
Tabla 11.....	60
<i>Niveles de bienestar psicológico y uso de las redes sociales según la edad.....</i>	
	60
Tabla 12.....	61
<i>Relación entre bienestar psicológico y uso de las redes sociales según el sexo.</i>	
	61
Tabla 13.....	62

<i>Relación entre bienestar psicológico y uso de las redes sociales según la edad.</i>	<i>62</i>
<i>Tabla 14.....</i>	<i>63</i>
<i>Relación entre bienestar psicológico y uso de las redes sociales según el grado de instrucción de primero a tercero de secundaria.....</i>	<i>63</i>
<i>Tabla 15.....</i>	<i>64</i>
<i>Relación entre bienestar psicológico y uso de las redes sociales según el grado de instrucción de cuarto y quinto de secundaria.</i>	<i>64</i>

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.....</i>	<i>53</i>
<i>Redes sociales más empleada en la muestra de investigación.....</i>	<i>53</i>
<i>Figura 2.....</i>	<i>53</i>
<i>Horario de uso de las redes sociales, en la muestra de investigación.....</i>	<i>54</i>
<i>Figura 3.....</i>	<i>56</i>
<i>Niveles de bienestar psicológico según el sexo</i>	<i>57</i>

RESUMEN.

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y uso de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023. La investigación corresponde a un enfoque cuantitativo, nivel correlacional descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 143 estudiantes del primero a quinto grado de secundaria, de ambos sexos, con edades entre los 12 a 17 años de una institución educativa de José Leonardo Ortiz, quienes fueron evaluados con la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Ryff, adaptada por (Díaz et al., 2020), y el Cuestionario breve de Adicción a redes sociales (ARS-6, Salas et al. ,2020). Los resultados evidencian que existe una relación inversa media (-,192) entre las variables estudiadas. Se halló un bajo nivel de bienestar psicológico y uso en riesgo de las redes sociales, además las mujeres presentan una mayor prevalencia de correlación (-,258), por otro lado, las edades de 12 a 14 años tienen mayor implicancia a la problemática estudiada. Se concluye que a mayor uso de las redes sociales menor será el nivel de bienestar psicológico en adolescentes.

Palabras claves: Bienestar psicológico, uso de las redes sociales, adolescentes, relación inversa.

ABSTRACT.

The objective of this research was to determine the relationship between psychological well-being and use of social networks in students of an educational institution in José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023. The research corresponds to a quantitative approach, descriptive correlational level, under a non-experimental design cross section. The sample was made up of 143 students from the first to fifth grade of secondary school, of both sexes, aged between 12 and 17 years from an educational institution in José Leonardo Ortiz, who were evaluated with Ryff's SPWB Psychological Well-being Scale, adapted by (Díaz et al., 2020), and the Brief Questionnaire on Addiction to Social Networks (ARS-6, Salas et al., 2020). The results show that there is a significant inverse average relationship (-.192) between the variables studied. A low level of psychological well-being was found, and risky use of social networks, in addition, women have a higher prevalence of correlation (-.258), on the other hand, ages from 12 to 14 years have greater implication to the problem studied. It is concluded that the greater the use of social networks, the lower the level of psychological well-being in adolescents.

Keywords: Psychological well-being, use of social networks, teenagers, inverse relationship.

INTRODUCCIÓN.

Las redes sociales actualmente conforman una de las actividades primordiales tanto para niños, adolescentes y adultos; ya sea por motivos educativos, laborales y de socialización volviéndose así de uso diario para la población. Por este motivo el estudio de las redes sociales ha alcanzado un auge en las últimas décadas, motivando así a muchos estudiosos el indagar que repercusiones puede conllevar su uso excesivo de estas plataformas, es por ello que Salas-Blas et al. (2020), comenta que la redes sociales como comportamiento adictivo es observada en la actualidad como una problemática social y de salud , además Andrade et al (2021) manifiestan que existe una relación entre los usos problemáticos o adictivos de las tecnología y la salud mental, evidenciando un menor bienestar emocional en los adolescentes.

En el Perú, el uso del internet se ha incrementado, esto se puede evidenciar con resultados obtenidos en el año 2019 de la Encuesta Nacional de Hogares, evidenciando que el 59,8% de la población total de peruanos comprendidos de las edades de 6 años a más acceden a internet además del porcentaje mencionado un 79,4% de estos hacen un uso diario de los medios sociales, precisamente el principal público en acceder son los adolescentes y jóvenes. El 76,8%de 12 a 18 años, son la mayor cantidad de usuarios de internet. (INEI 2019). Así mismo en el Digital 2023 indica que en el Perú desde enero del 2023 existen 25,05 millones de usuarios de redes sociales, lo que en porcentajes equivale al 73,3% de toda la población. (Kemp, 2023), del mismo modo el estudio del Consumo Televisivo Radial (2022) señalo que el peruano en promedio navega 3 horas y 22 minutos al día por las redes sociales e internet.

Al referirnos de bienestar psicológico, Florenzano y Dussaillant (2012) señalan que esta es una variante importante para toda persona, porque permite informar la percepción de la persona con respecto a su salud mental, autoimagen, e influencia de forma positiva y transcendencia en el desarrollo personal y la buena gestión de las relaciones interpersonales. Agregado a lo anterior, aparece la interrogativa de conocer si el bienestar psicológico tiene relación con componentes que forman parte de la vida cotidiana de los individuos, por ejemplo, el consumo frecuente de redes sociales. En esa misma línea Lucking (2015) nos comenta las redes sociales y el tiempo que la persona está conectada en estas, tiene una importante repercusión en el equilibrio psicológico, en pocas palabras a mayor tiempo de uso las redes sociales, peor será el bienestar percibido en el ámbito psicológico.

Por otro lado, los adolescentes de secundaria, pasan por una etapa de incertidumbre y certezas en donde buscan forjar mayormente su autonomía, conocerse a ellos mismos en diferentes situaciones, aprender a tomar decisiones, mejorar sus relaciones sociales y muchos piensan en metas o propósitos de vida ante el futuro que se les viene, ante ello muchos adolescentes buscan un sistema en donde apoyarse y que les genere seguridad encontrando así las plataformas digitales, las cuales brindan un efecto positivo en las personas, ayudándolas en su socialización, relaciones interpersonales e incluso en el aprendizaje, sin embargo es el uso excesivo que le damos a estas en donde vienen los problemas de autoaceptación, autoconfianza, tendencia a aislarse todo ello observándose en el bienestar psicológico.

Si bien es cierto, estas investigaciones son todavía nuevas, sin embargo, las investigaciones existentes señalan que el uso en exceso de las redes sociales repercute en

la personalidad, autoaceptación, potencian los trastornos de alimentación y disminuye la autoimagen corporal en pocas palabras generan un malestar en el bienestar psicológico. Esto motiva a investigar sobre la relación del uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los adolescentes. Con los hallazgos encontrados se pueden crear programas de prevención y promoción, que ayuden a reducir la incidencia en nuestra población ya que desde el origen de las redes sociales se ha evidenciado un aumento del número de investigación en referencia a la influencia o impacto en la sociedad desde diversos ámbitos y facetas.

Este trabajo se centra de manera específica en estudiantes del colegio particular Horacio Zevallos Gámez ubicado en el distrito de José Leonardo Ortiz el cual está compuesto por 3 niveles educativos: Inicia, primaria y secundaria dando así una cantidad de 323 alumnos matriculados en el año escolar 2023 , esta investigación se centra específicamente en el nivel secundario compuesto por 145 alumnos , divididos en 5 aulas cada una de un grado de instrucción ; dicho esto tras un análisis situacional se observó presencia de ciertos problemas en cuanto al uso de las redes sociales, por ejemplo el uso indebido de celulares en la hora de clase, poca socialización entre ellos, preocupación de los padres ante la cantidad de horas de su menor expuesto en el celular o computadora. Todo esto trayendo como consecuencia problemas en el ámbito académico y psicológico, en este último ámbito mencionado se refleja que los estudiantes de nivel secundario presentan baja autonomía al tomar decisiones, poca claridad de metas y propósito de vida e incluso problemas de autoaceptación. A resumida cuentas, se necesita una mayor comprensión y conocimiento de la influencia de las redes sociales en los educandos del nivel secundario del colegio en mención, enfocándose principalmente en cómo éstas pueden afectar a su bienestar psicológico.

En base a lo mencionado, se planteó la interrogante: ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y uso de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023?, cuya hipótesis formulada fue: “Existe una relación inversa entre el bienestar psicológico y uso de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023”. Proponiendo el siguiente objetivo: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el uso de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023, junto los específicos: a) Identificar el nivel del bienestar psicológico y sus dimensiones en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023. b) Identificar el nivel de uso de las redes sociales y sus indicadores en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023. c) Establecer la relación del uso de las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023. d) Establecer la relación del uso de las redes sociales y bienestar psicológico según sexo, edad y grado de instrucción en estudiantes de una I.E. de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023.

Para un mayor entendimiento se brinda la siguiente estructura, por capítulos: Capítulo I, antecedentes previos al estudio junto con la fundamentación teórica, Capítulo II se indica la metodología del estudio. Capítulo III, expone el resultado y discusión encontrada, finalmente se detalla las conclusiones y recomendaciones.

I. CAPITULO: DISEÑO TEORICO

1.1 Antecedentes.

1.1.1 Internacionales.

En India, (Shresta y D'mello ,2020) en la investigación “Adicción a internet y bienestar psicológico entre estudiantes de secundaria de la ciudad de Mangaluru-Karnataka, India”. Presenta una investigación de tipo correlacional descriptivo con enfoque cuantitativo. El objetivo estuvo en identificar la correlación de la adicción a internet y bienestar psicológico en estudiantes de la secundaria en India. La medición de las variables mediante la escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de adicción a redes de Young, de igual manera la muestra se constituyó por 654 escolares. Entre sus resultados se evidenció que la adicción a internet presenta una relación inversa significativa con el bienestar psicológico.

En España, (Giles, 2021) en su tesis doctoral titulada: “Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria”. El estudio de enfoque mixto por un lado cuantitativa descriptiva y cualitativa de análisis de contenido. El objetivo estuvo en detallar la relación existente entre las variables, uso de redes sociales y el bienestar psicológico en la población universitaria. Para el estudio, se aplicó el (GHQ-12) de Goldberg & Williams (1988) para la medición del bienestar psicológico, y un cuestionario específico para medir el uso frecuente de las redes sociales, su muestra se constituyó por de 797 universitarios mayores de 17 años. Entre los resultados se señala que existe una influencia significativa de las redes sociales en el bienestar psicológico originando una dependencia, sin embargo, no afecta a todos, ya que depende de las características personales.

En México, (Valerio y Serna ,2018) en su investigación “Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario”. La investigación de enfoque cuantitativo y tipo descriptivo correlacional. El objetivo fue explorar la asociación entre el bienestar psicológico y la intensidad del uso de las redes sociales (Facebook) de los estudiantes universitarios. Para la investigación, se aplicó la escala de bienestar psicológico (EBP) y (IURS) el cuestionario intensidad de uso de las redes sociales, a la muestra constituida de 200 estudiantes. Entre los resultados se evidencio que mientras más sea el tiempo de conexión a la red social (Facebook) peor será el nivel de equilibrio psicológico subjetivo.

1.1.2 Nacionales

En Lima, (Ccorahua y Estrada,2022) en su tesis de licenciatura, denominada “Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021”, esta investigación de enfoque cuantitativo diseño no experimental y de tipo correlacional, su objetivo fue determinar la relación entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico. Se aplicó la escala de bienestar psicológico SPWB de Ryff y el cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6), así mismo la muestra estuvo compuesta por 303 estudiantes cuyas edades oscilaban entre 12 a 18 años Los resultados evidencian una correlación inversa significativa entre las variables estudiadas además se pasa a concluir que el aumento del uso de medios sociales menor será el nivel de bienestar psicológico de los adolescentes.

En Lima, (Neira y Flores ,2021) en su tesis para recibir el título de Maestra en psicología con mención en Psicología clínica y de la salud, titulada “Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte”; la tesis en mención fue tipo descriptivo correlacional, con el objetivo principal de determinar la relación entre el bienestar psicológico y uso de redes sociales en alumnos universitarios. Para la investigación, se administró el cuestionario (ARS-6) y la (BIEPS-A; Casullo, 2002)

adaptada al contexto peruano por (Domínguez, 2014), la muestra estuvo conformada por 175 universitarios de la carrera de psicología. Dentro de las conclusiones más resaltantes fueron que a menor uso de redes sociales, mayor nivel de bienestar y equilibrio psicológico.

En Huánuco, (Martínez ,2022) en su tesis para obtener el grado de maestro, titulado “Abuso de las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes del 4º grado de secundaria de la institución educativa G.U.E. Leoncio Prado, Huánuco 2019”, esta investigación con enfoque cuantitativo tipo correlacional y de diseño no experimental, presentó como objetivo estuvo en establecer la relación que existe entre el abuso de las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes del 4º grado de secundaria. Se aplicó las pruebas de Abuso a redes sociales (Cahuari, 2016) y el cuestionario de bienestar psicológico (Zuñiga), al hablar de la muestra estuvo constituida por 60 educandos de 14 y 15 años. Entre los resultados se señala que el abuso de los medios sociales tiene relación directa con el nivel de bienestar psicológico de los educandos.

1.1.3 Local

En Lambayeque, (Chapoñan,2022) en su tesis de licenciatura, de título “Bienestar psicológico en estudiantes de un Instituto Superior Público Chiclayo, 2021”, esta investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior público. Se aplicó la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff adaptado por Díaz et al., (2006) y la muestra estuvo compuesta por 485 estudiantes. Entre los resultados se detallan bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes de 12-18 años.

En Lambayeque, (Barrantes y Ingunza,2023) en su tesis de licenciatura, titulada “Adicción a las redes sociales y satisfacción con la vida en adolescentes de una institución educativa privada de Chiclayo”, esta investigación de tipo correlacional con un enfoque cuantitativo de diseño no experimental presentó como objetivo a investigar la relación entre la adicción a las RR.SS. y la satisfacción con la vida (SV) en adolescentes de una Institución

Educativa Privada de Chiclayo. Se aplicó el cuestionario breve de adicción a las redes sociales y la Escala de Satisfacción con la Vida, la muestra estuvo compuesta por 134 estudiantes entre las edades de 13-17 años. Entre los resultados se muestra que los estudiantes presentan 26,9% de uso regular a las redes sociales y 6,7% de uso en riesgo a las redes sociales.

En Lambayeque, (Mego y Suarez,2023) en su tesis de licenciatura, titulada “Redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática”, esta investigación de enfoque cualitativa tipo revisión teórica sistemática, en el marco de una perspectiva documental, tuvo como objetivo identificar los diseños más relevantes en la conceptualización sobre la relación entre (redes sociales y el bienestar psicológico). Se utilizó la técnica de fuente de información y análisis, dentro de las conclusiones para las autoras es que en su mayoría los jóvenes han percibido de forma inadecuada el bienestar psicológico al estar excesivamente en una red virtual.

1.2 Marco Teórico.

1.2.1 Bienestar psicológico.

Origen de estudio del bienestar.

El estudio sobre el bienestar se remonta a fines del siglo XX, teniendo como pensamientos filosóficos antecesores tales como: Aristóteles, Platón, Séneca y Confucio, quienes sentaron las bases del estudio, sin embargo, Vielma y Alonso (2010) comentan que existe controversia sobre los orígenes del bienestar argumentando 4 situaciones:

- A) Uso del término como sinónimo a palabras tales como felicidad, funcionamiento positivo, locus de control interno, salud mental y resiliencia

- B) Terminología de uso entre bienestar psicológico y subjetivo, ya que tal como expresa García-Viniegras y López (2000), existe redundancia con la expresión “subjetivo” puesto que al expresar bienestar ya hacemos referencia a una experiencia personal, sin embargo, al hablar del término bienestar psicológico nos refiere a una condición de “experiencia subjetiva” para así denotar diferencia de distintas experiencias psíquicas como la de bienestar: social, colectivo, espiritual y familiar.
- C) Para Ryan y Deci (2001) existen 2 tradiciones conceptuales del bienestar: La tendencia hedónica y eudaimonia, la primera se entiende a un bienestar hedónico el buscar la felicidad y es mejor conocido como bienestar subjetivo, y en la tradición eudaimonia refiere a un potencial subjetivo que hace referencia al bienestar psicológico.
- D) Concepción de la naturaleza y componentes del bienestar psicológico. Algunos psicólogos comentan que el bienestar psicológico es una vivencia personal tal como lo menciona (GarcíaViniegras y López, 2000), aludiendo al bienestar psicológico como una determinación humana subjetiva palpable desde las dimensiones sociales y psicofísicas del individuo, de igual manera para otros autores el bienestar psicológico se entiende como el resultado de conclusiones afectivas , cognitivas y “estar bien” que la persona hace en referencia al grado de satisfacción que está llevando por su estilo de vida. Cuadra y Florenzano (2003).

En este sentido, la investigación se centró en el bienestar desde el origen de la eudaimonia, esta vertiente tiene su origen con Aristóteles quien enfatizo el valor más importante de todas: la práctica del alma en relación a la virtud, aludiendo la definición de la verdad que consiste en identificarse a uno mismo, encontrar la excelencia de las habilidades que se poseen; es decir, ser lo que uno quiere. Ryff (2018), también Vielma y Alonso (2010) contemplan que el equilibrio psicológico o

eudaimonia guarda relación el crecimiento individual y desarrollo de las habilidades del hombre.

Definición de bienestar psicológico.

Acorde con Ryff y Keyes (1995), el término en mención se puede definir como el esfuerzo realizado por una persona para desarrollarse y aumentar su potencial, de esta forma, se alcanza el proyecto de vida y un sentido a la misma. Se requiere tomar desafíos y superarlos, solo así se podría lograr todas las metas trazadas, dicho lo expuesto si hablamos del desarrollo humano es necesario mencionar al bienestar psicológico como eje fundamental. Ryff nos propone un modelo donde fundamenta 6 dimensiones por lo que está compuesta el bienestar psicológico, así mismo Chávez (2006), describe el bienestar psicológico como una evaluación subjetiva que representa el nivel de satisfacción y disfrute de las personas en los aspectos de la vida en relación a los componentes emocionales y cognitivos. En síntesis, el bienestar psicológico es un factor multidimensional y que su medición abarca todas las esferas de la persona.

Del mismo sentido, Cortez (2016) conceptualiza el bienestar psicológico como el aumento de las aptitudes y la vida personal que repercute el bienestar de la persona en forma positivo. Añadiendo, Castro (2009) refiere que el bienestar psicológico es una dimensión encargada de medir la valoración de los logros realizados, además Gonzalo (2014) señala que el bienestar psicológico alude a sentirse satisfecho con nuestras acciones y que guarden relación con nuestra actitud, refutando así autores que ponen a manifiesto al placer o virtud a la hora de hablar del bienestar psicológico

Por último, Casullo (2000) lo define como las percepciones que las personas tienen de sus vidas mediante una evaluación positiva autónoma y la capacidad de instaurar conexiones emocionales, alcanzar metas y comprender que la vida tiene significado y propósito.

Características del bienestar psicológico.

Para (Casas, 1999 citado en Ccorahua y Estrada,2022) las características son:

- A. Centrado en la experiencia, es decir, los juicios y percepciones realizados por la persona. Aunque el entorno físico y material de la vida afecta al bienestar, estos son se consideran componentes importantes o fundamentales del bienestar.
- B. La ausencia de aspectos negativos es un punto de referencia, pero además es importante mencionar las medidas de aspectos positivos del individuo.
- C. Considera evaluaciones en cada etapa que atraviesa la persona.

Factores que influyen en el bienestar psicológico.

Segun Rieck y Lundin (2022) los siguientes factores influyen en el bienestar psicológico:

- A. Infancia y primera infancia: La importancia del apego entre la madre o los cuidadores primarios y el recién nacido es fundamental para el desarrollo social y emocional, ya que el rechazo o ausencia del cuidador primario desarrolla en el infante ansiedad, estrés e inseguridad.
- B. Atributos y comportamiento individuales: Se relaciona con la capacidad innata para lidiar pensamientos, sentimientos de uno mismo, además del

respeto a opiniones, ideas de los demás. El factor genético es importante al referirnos de la salud emocional.

- C. Circunstancias sociales y económicas: El crecimiento y la prosperidad guarda relación con el mundo social desde la convivencia con la familia, amigos y parejas además que el factor económico abre una serie de oportunidades que repercuten en el bienestar.
- D. Factores ambientales: La cultura y entorno geopolítico que vienen las personas afecta el bienestar psicológico ya sea, por ejemplo: Accesos a servicios básicos, creencias predominantes, actitudes frente a problemas sociales, manejo político de su estado entre otros. Además, situaciones como la discriminación, racismo a nivel de raza o género son conflictos que pueden afectar la estructura del bienestar.
- E. Personalidad: La personalidad es un predictor detonante al hablar de los aspectos emocionales y físicos, ya que nacemos con ciertos caracteres que son muy difíciles de cambiar, esto no quiere decir que la gente no puede cambiar en sus aspectos sin embargo el cambio es una excepción más que la regla.

Para Ryff y Singer (2008) nos comentan factores influyentes en el bienestar psicológico de individuo:

- A. Individuales, se relaciona con las características innatas y factores genéticos.
- B. Psicosociales, hace referencia a las actitudes aprendidas en el entorno social y la capacidad para gestionar problemas complicados.

C. Imprevisibles, alude a situaciones o episodios significativos en la vida del individuo, por ejemplo, el fallecimiento de un familiar querido, estilos de crianza o maltratos.

Modelos teóricos del bienestar psicológico.

Modelo Multidimensional de Ryff.

El bienestar psicológico, como lo conceptualiza el modelo multidimensional de Ryff, es el funcionamiento óptimo del individuo que tiene en cuenta factores positivos básicos como tener un sentido de dirección y propósito de vida, conseguir satisfactoriamente relaciones interpersonales y ganar autosuficiencia para que así le permita un mejor desempeño en la vida a pesar de los problemas que puede acontecerle. (Ryff, 1989)

Ryff (2014) instaure un modelo multidimensional que presenta 6 dimensiones. En primer lugar, **la autoaceptación** que se encarga de medir la escala de aceptación con respeto a los valores, la conciencia y las limitaciones que tiene la persona. A esta dimensión tiene como prioridad el centralismo de la salud mental, el funcionamiento positivo y la madurez. Las altas puntuaciones, indica que el individuo tiene aceptación positiva en referencia a su persona, sus pensamientos y se acepta a términos generales, asumiendo así sus fortalezas y debilidades. Por otro lado, puntajes bajos, refiere que el individuo presenta insatisfacción y decepción con su vida y los sucesos presentados, además de presentar anhelos de ser distinto.

En segundo lugar, **las relaciones positivas con los demás** se definen como la habilidad para sostener vínculos cercanos con lo demás, basadas en la empatía y confianza además refiere a la preocupación que le damos a los demás. Del mismo modo, puntuaciones altas en esta dimensión señala que el individuo tiene la

capacidad de ponerse en el lugar de los demás, comprende conceptos como dar y recibir en la convivencia humana, en cambio, personas con bajos puntajes indica escasas relaciones cercanas e íntimas con la gente, dificultad para ser abiertos y preocupados con los demás y también presentan frustración en las relaciones sociales por lo que no pueden tener conexiones significativas con los otros.

En tercero **la autonomía** esta dimensión habla de la capacidad en que la persona mantiene su autoridad e independencia personal, se trata del derecho a autodeterminación y de la capacidad de soportar la presión social. Puntajes altos, refiere independencia, capacidad hacer frente a las presiones sociales, todo ello se debe a que tiene desarrollado su control interno y se valora mediante posturas personales y no colectivas. Por otro lado, personas con puntajes bajos es señal que presenta problema en la toma de decisión, está pendiente de evaluaciones y situaciones colectivas además que su comportamiento es moldeado por algún grupo social.

En cuanto lugar, **el manejo de ambiente** que se refiere a la aptitud de un individuo para diseñar o elegir un entorno que ayude a cumplir sus anhelos y necesidades. Puntuaciones altas refiere que la persona a raíz de actividades físicas, psicológicas puede tener una armonía con sus valores y principios además de utilizar el contexto a su favor, pero cuando la persona obtiene puntajes bajos es señal que presenta dificultades para las situaciones del plano cotidiano, desaprovecha las oportunidades del ambiente y no puede mejorar su contexto.

En quinto, **el significado de la vida o el propósito de vida** es una dimensión que representa la habilidad de tener metas y un sentido de dirección en la vida, así mismo dar sentido tanto a lo vivido como a lo ya sucedido, en otras palabras, en síntesis, es objetivos y finalidades en la vida. Dicho esto, individuos con bajos puntajes en esta dimensión refieren que pocas metas y direccionalidad de vida por lo que no presentan una idea de que hacer o hacia donde ir.

Finalmente, la dimensión de **crecimiento personal** referida como el proceso por el cual una persona desarrolla constantemente su potencial a través de nuevas experiencias y mejora constante. Personas con altas puntuaciones es señal que se perciben como una persona que crece y se expande en diversas áreas, tienen apertura a nuevas situaciones, además se denota desarrollo en su forma de ser, su conocimiento a sí mismo y mayor potencial ; de otro modo personas con bajos puntajes señalan que están en un inmovilización personal, no presentan sentido a través del tiempo , es decir se perciben incapaces de potenciar nuevas actitudes, comportamientos y tiene un desinterés en el presente y futuro.

En este sentido, este enfoque permite desarrollar una similitud entre cada factor y la persona, por ello que niveles altos y promedios de autoaceptación es importante si nos referimos a la socialización positiva. Además, un nivel promedio de autonomía refiere un dominio del individuo para con su entorno y una correcta adaptación que ayudara en su crecimiento personal. Si nos referimos al crecimiento personal un nivel adecuado se refleja con claros propósitos de vida junto con el crecimiento de las capacidades que permiten lograr los objetivos.

La escala de bienestar psicológico propuesto por Ryff y adaptada por (Díaz et.al, 2020) cuenta con 4 dimensiones de autoaceptación, autonomía, proyecto de vida y crecimiento personal.

Teoría multidimensional del bienestar psicológico de María Casullo.

Casullo y Castro (2000), argumentando en referencia a los estudios de Ryff, señalan que el bienestar psicológico está relacionado con denominaciones tales como inteligencia, imagen corporal y factores económicos. Además, su teoría se enfoca en un modelo triárquico compuesto por los componentes: Emocional, cognitivo y emocional-cognitivo.

Modelo PERMA de Martin Seligman (2011).

Seligman (2011), nos señala al bienestar psicológico como la sumatoria de 5 factores y para un mejor entendimiento los agrupo bajo el acrónimo de PERMA, estos factores son:

- a) La P hace referencia a las emociones positivas, las cuales son fundamentales para la felicidad.
- b) La E alude a “engagement” o involucramiento, de estar concentrados en las actividades, usando las habilidades necesarias para afrontarlas.
- c) La R señala a las relaciones interpersonales, para Peterson (2006), este es el factor más importante del bienestar.
- d) La M viene del inglés “meaning” o significado. Se relaciona con el sentido de vida y se asocia con el equilibrio físico y psicológico.

- e) La A se refiere a “achievement” o logro. Las investigaciones señalan que personas con metas y logros presentan mayores niveles de satisfacción con la vida. subjetivo (King, 2001; Miller, y Frisch, 2009).

Este modelo presenta una variación, ya que la Universidad de Tecmilenio en México en el año 2013, desarrollo el modelo PERMA, agregándole 2 componentes: El bienestar físico y la atención plena o mindfulness.

Teoría del bienestar psicológico, de Diener.

Diener et al. (1999) comenta que el bienestar este compuesto por dos aspectos: el afectivo y el cognitivo.

-Aspecto afectivo: Se define como el resultado de emociones positivas (si son placenteras y satisfactorias) y las emociones negativas (si generan angustia o desagrado).

-Aspecto cognitivo: Tiene referencia los pensamientos valorativos en relación a la satisfacción de la vida en todos sus ámbitos ya sea en la vida misma, trabajo, pareja entre otros.

Adolescentes y bienestar psicológico.

La OMS (2018) conceptualiza como etapa desarrollo humano comprendida entre los 10 a 19 años, en la cual tenemos cambios a nivel físico, emocional.

Además, Papalia et al (2012) indica que la adolescencia es la etapa iniciada a los 11 años y culmina a los 20 aproximadamente, además el individuo centraliza su desarrollo físico, social, de identidad y de autonomía.

Etapas de la adolescencia.

Awapara y Valdiviezo (2013) analizan la adolescencia en las siguientes etapas:

- a) Adolescencia temprana (11-14 años): Comprendida por el desarrollo físico, social y cognitivo, se empieza a buscar la identidad y autonomía. El individuo traslada su tiempo a los amigos que, a la familia, también inicia el interés por su aspecto físico es por ello que en esta etapa muchos practican deportes o actividades físicas.
- b) Adolescencia media (14-16 años): La mitad del camino hacia la aceptación y adaptación a los cambios se está logrando, e inicia la búsqueda de los grupos de pares.
- c) Adolescencia tardía (17 -20): El adolescente logra una estabilidad en su identidad, autonomía y autoconcepto, es la etapa donde surgen mayores responsabilidades por lo que genera ansiedad o estrés.

Características presentes en la adolescencia.

Echeburúa y Requesens (2012) manifiestan que la adolescencia se caracteriza por, buscar una independencia ya sea para actuar, pensar y sentir, la búsqueda de la identidad lograda por las relaciones sociales y la autoaceptación. Por otro lado, en esta etapa se busca caer bien en los grupos, además de una aceptación y aprobación social. (Unicef, 2021).

Del mismo modo, suceden cambios que ayudan al adolescente logre un autoconcepto más amplio y consiga una estabilidad emocional. En esta etapa es primordial desarrollar la identidad es ahí donde modelos a seguir como las redes sociales juegan un papel importante. (Carrasco y Pinto, 2021).

1.2.1 Uso de las redes sociales.

Conceptos

Autores como García y Del Hoyo (2013) comentan que las redes sociales forman parte de las tecnologías denominadas Web 2.0. Surgen con el crecimiento de

tecnologías nuevas de la información y el conocimiento (teléfonos móviles, ordenadores, tabletas). Tienen características que permiten una comunicación fácil y rápida, convirtiéndolas en actividades que atraen cada vez a más usuarios de todo el mundo, haciendo de las redes sociales la más solicitada y utilizada de las nuevas tecnologías para las relaciones interpersonales, este es el servicio que se brinda.

En este sentido, Griffiths (2005) contextualiza el uso de las redes sociales como el empleo de plataformas digitales, que al realizar en límites adecuados sin afectar las áreas de la vida es un uso normal, por otro lado, si al evidenciarse frecuencia y alteración en el desarrollo de la persona hablamos de una conducta abuso, por último, cuando es problemático el uso de las redes sociales y va de la mano con la abstinencia es donde se habla de una adicción a las redes sociales.

Para entrar en contexto, esta tesis de manera específica se centra en el uso de tipo adictivo a las redes sociales, comentando aportes tales como:

Escurra y Salas (2014) afirman que la adicción a las redes sociales se constituye por 3 dimensiones: Primero la obsesión por las redes sociales, que se llama miedo o pensamiento constante, y crea un compromiso mental con los medios sociales. En segundo lugar, la falta de control personal sobre el uso de las redes sociales, lo que explica en el abandono de las actividades diarias, y finalmente la última dimensión es el uso excesivo de las redes sociales haciendo referencia a la dependencia de las redes sociales, señalando que su uso inadecuado de la red que causa problemas en los diversos ámbitos. Además, Griffiths (2005) indica que la adicción a las redes sociales o uso patológico de las plataformas digitales es cuando se presentan indicadores como el cambio de emociones, saliencia, respeto, recaída y conflictos.

Continuando, Fernández y López (2010) señalan que es fácil reconocer a una persona que pasa por una adicción a redes sociales ya que presenta características tales como: Revisión constante al celular, ingreso prologando a redes, atención focalizada en redes y ante cualquier interrupción o impedimento de acceso suele reaccionar irritablemente y presentan cambios de humor. Además, Espinar y López (2009) demuestran que los adolescentes aceptan sentirse atraídos por un uso excesivo a las tecnológico sobre todo por motivo de entretenimiento y aceptan que les incomodaría no entrar a internet ya que esto, implicaría buscar otra actividad de ocio, si bien cierto esto no demuestra que uso que le hagan a la red sea necesariamente un problema.

En termino generales, las redes sociales son actividades de entretenimiento que en muchas de las veces resulta beneficioso para los usuarios, no obstante, una mala gestión de uso, da como resultado un abuso, y más adelante puede ser catalogado como una enfermedad patológica necesita tratamiento, es decir ante una conducta adictiva de redes sociales se ve afectada tanto la salud física como mental.

Uso, abuso y adicción a las redes sociales.

Estos términos es importante clarificarlos para que así exista un mayor claridad y comprensión, ante ello Pedrero et.al (2012) comentan que no existe diferencia conceptual cuando nos referimos de uso, abuso y adicción a las redes sociales. En la misma línea, diversos autores etiquetan de manera distinta estos

términos, pero se puede concluir que cuando nos referimos de abuso y adicción no guarda mucha relación el tiempo de uso, sino más bien con el nivel de intensidad y de involucramiento ya que dejar de lado las tareas y actividades cotidianas ya es un indicador. Así mismo, Echeburúa y Corral (2010) manifiestan que el abuso y uso de internet están comprendidos por dimensiones psicosociales, como la fragilidad psicológica, factores estresantes y poco apoyo familiar o social.

Para Garrote (2013). La adicción, por consiguiente, “es un habito repetitivo, difícil de controlar y que compromete seriamente la salud o la vida social de quien la padece”. Además, el abuso se refiere en conservar la conducta a pesar de las dificultades a nivel social, interpersonal, laboral o familiar que se puede ocasionarle a la personal y la aparición de una dependencia a la sustancia o actividad en abuso, es por lo que la conducta se mantiene a pesar la tolerancia, abstinencia, intentos de control y gastos excesivos de tiempo. Por último, al comentar sobre el uso se refiere a la realización de una conducta que si no afecta a ningún área de la persona es considerado normal, pero si llegase a afectar pues hablamos de un uso problemático.

En este sentido, el uso de las redes sociales puede conllevar a presentar sensación y emociones como la insatisfacción, irritabilidad, falta de autoestima, y poca autonomía, entonces si estos síntomas continúan en aumento y afectan a distintas áreas de la vida, se pueden convertirse en indicadores de una adicción a las redes sociales, la cual se origina por una pérdida de control de uso a las redes sociales creando así una dependencia y abuso de estas.

Enfoques teóricos acerca de la adicción a las redes sociales.

Teoría biopsicosocial de Griffiths.

Dentro del modelo biopsicosocial, Griffiths establece paralelismos entre la adicción a sustancias químicas (drogas, alcohol y tabaco) y la interacción con nuevas tecnologías u otras conductas reforzantes, y en ambos casos concluimos que los síntomas son similares. Griffiths (2005) sostiene que la adicción es una parte adicional de un régimen biopsicosocial, que tiene un alcance mucho más extenso que el claramente atribuido a las sustancias químicas, y que tiende a compartir una etiología común de la conducta adictiva. Además, que si hablamos de adicción de los primeros indicadores es cuando existe diferentes comportamientos en la vida diaria, estos indicadores van desde el bajo rendimiento escolar o trabajo, hasta una atención focalizada en las redes sociales. De manera similar, la adicción es la suma de las interacciones de factores biológicos y/o genéticos, psicológicos y sociales (es decir, factores biopsicológicos), sociedad y características de la actividad.

Indicadores de la adicción a las redes sociales bajo la teoría biopsicosocial de Griffiths (2005).

A) Saliencia: Una actividad particular como la conducta adictiva se vuelve en una actividad importante para el individuo incluso la más importante, porque domina sus pensamientos, conductas y emociones. Griffiths (2005) sostiene que el individuo incluso al no estar realizando la conducta adictiva, está constantemente pensando en qué momento volverá a realizar la conducta. Un ejemplo en base a las redes sociales: Estoy mirando las redes sociales todo el día, o pienso que pasará en las redes sociales mientras no estoy conectado.

B) Cambios en el humor: Alteraciones en el estado de ánimo de la persona al centrarse en una particular actividad. Se puede enunciar como “sentir un subidón”, sentimientos de escape, euforia. En muchas ocasiones personas con adicciones

utilizan la conducta adictiva como estrategia de afrontamiento para sentirse bien antes problemas que pueden tener, ya que los estados del ánimo cambian. (Griffiths, 2005). Un ejemplo en base a las redes sociales: Los medios sociales me hacen olvidar de los problemas.

C) Manifestación de tolerancia: Incremento de forma constante y progresiva del comportamiento adictivo, en este caso existe un aumento en la frecuencia de uso a las redes sociales. Un ejemplo en base a las redes sociales: Para sentirme bien, debo estar conectado en las redes.

D) Síndrome de abstinencia: Describe a los sentimientos de desagrado o incomodidad ante una prohibición o bloqueo al comportamiento adictivo. Los efectos de la abstinencia a nivel psicológico son la irritabilidad, cambios de humor y a nivel fisiológico se presentan los dolores de cabeza, insomnio y náuseas. Un ejemplo en base a las redes sociales: Si no estoy en línea en mi red social favorita, me siento mal, me duele la cabeza, me coloco ansioso.

E) Recaídas: Retomar con frecuencia problemática el uso de las redes sociales, tras haber presentado un episodio de control con referencia a la conducta problemática. Si hablamos de las recaídas son habituales en todo tipo de adicción, incluyendo las de tipo conductual como lo son las redes sociales (Griffiths, 2005). Un ejemplo en base a las redes sociales: Si no me pude conectar por un tiempo a las redes sociales, pues debo recuperar ese tiempo.

F) Conflictos: Dificultades del individuo en las diversas áreas de su vida ya sea la familia, trabajo, estudios, etc., como consecuencia de la conducta adictiva. Las personas identifican su dificultad, mas no lo controlan (experiencia subjetiva de pérdida de control). Un ejemplo en base a las redes sociales: Tengo conflictos con mi madre porque me cuestiona el tiempo que paso conectado en las redes sociales.

Los indicadores mencionados son los factores que pueden determinar la adicción hacia las redes sociales, no obstante, no son los únicos ya que el postulado de Griffiths (2005) añade que la adicción es la consecuencia de diversos factores como el biológico, social, la misma naturaleza de la adicción; la confluencia de estos factores más las diferencias personales y características propias de la conducta adictiva dan origen a una adicción.

Fernández (2013) sostuvo un conjunto de síntomas o características teniendo como referencia los estudios de Griffiths (2005), para considerar la adicción en una persona:

- a) Es dominado por emociones, conductas y pensamientos en relación al empleo de las redes sociales.
- b) Utiliza gran tiempo y dedicación en el uso de las redes sociales con un aumento constante.
- c) Presencia de alteraciones emocionales tras implicarse en un uso problemático a las redes sociales.
- d) Modifica sus conductas y presenta síntomas físicos cuando su uso es reducido o interrumpido.
- e) Problemas en su círculo social o consigo mismo por descuidar actividades importantes tras presentar una atención centralizada en las redes sociales.
- f) Retoma un uso problemático de las redes sociales luego de un tiempo en pausa o dejado.
- g) Rechaza las consecuencias negativas que conlleva el uso problemático de los medios sociales y comentan que no es un problema.

Por otro lado, Ecurra y Salas (2014) diseñaron un cuestionario llamado “Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS)”, donde se evalúa los comportamientos de tipo adictivos a las redes sociales, en base a 3 componentes expuesto en el párrafo anterior. Tras diversas revisiones al cuestionario de índole estadístico y teórico, los autores Salas et al. (2020) afirmaron que conceptualmente, el uso adictivo a las redes sociales y plataformas, tiene una mejor explicación y fundamentación con la teoría biopsicosocial de Griffiths (2005).

Modelo de Young.

Karl Young, es la pionera quien prestó atención al uso indiscriminado y duradero de la internet en donde postulo que podría hablarse de un tipo de adicción. Young (1998) comenta que existen características similares entre una adicción a sustancia y al internet , es así que lo definió como un trastorno manifestado por un uso problemático, largo tiempo de conexión, aislamiento y desinterés en áreas como la del trabajo, familia y social , además Young manifiesta que las personas adopta un “yo ideal” que en muchas ocasiones es distinta a la personalidad real , todo esto a raíz que la red ayuda a la persona a cumplir esas fantasías que en el mundo real no han podido cumplir.

Para Salas-Blas et al. (2020), la teoría propuesta por Young (1998) tiene relación a los indicadores diagnósticos propuesto por el DSM IV en relación a la adicción a las sustancias, esto se refleja en su cuestionario el cual consta con 8 elementos que denotan los criterios diagnósticos del juego patológico, el cual nos ayuda para identificar la adicción al internet. Estos criterios son:

1. Excesiva preocupación por lo que sucede o hace en el internet.
2. Necesidad por usar el internet para sentirse satisfecho.
3. Intentos fallidos por ejercer control, reducción o eliminar su uso de internet.

4. Irritabilidad, mal humor, ansiedad y depresión.
5. Conexión en línea más allá de lo esperado.
6. Descuido de la vida cotidiana, problemas en las relaciones interpersonales, el estudio y trabajo.
7. Minimizar el uso de la internet, diciendo mentiras a la familia, amigos y profesionales de la salud con respecto a esto.
8. Poner al internet como método de ausentar de los problemas y estabilizar los estados de ánimo.

Los resultados mostrados por Young (1998) concluyen que existe relación directa entre el riesgo de uso patológico de internet y la frecuencia de interacción a una aplicación utilizada por el usuario.

Factores de riesgo de uso a las redes sociales.

Para Cuyun (2013), los principales factores de riesgo son:

- a) Personales: Hablamos de la edad, pocas habilidades sociales y control de los impulsos, pensamientos catastróficos, necesidad de aprobación y carencias afectivas.
- b) Ambientales: Indica aspectos como la disconformidad familiar ya sea por el estilo de crianza permisivo o pocos límites, disconformidad social, crisis existenciales y fácil acceso a las redes sociales.
- c) Sociales: La moda es una presión que puede influir en la necesidad de utilizar las redes sociales debido que en la actualidad todos tienen medios sociales, sin embargo, el uso problemático que le damos va a depender de factores personales y emocionales.

Características que hacen a las nuevas tecnologías y redes sean tan utilizadas y con el tiempo pueden llegar a ser adictivas.

Según Choliz (2009), las características son las siguientes:

- a) Brinda intimidad y autonomía a quienes lo usan.
- b) Proporcionan identidad y prestigio, pero va a depender de la marca del móvil.
- c) A los adolescentes les fascina las apps tecnológicas, que son funciones propias de los celulares modernos, esto se debe a que se puede acceder fácilmente a videojuegos, música, editor de fotos entre otras muchas.
- d) Son actividades de ocio, anteriormente los aparatos tecnológicos tenían una función dirigida a los negocios, sin embargo, actualmente las redes sociales se convirtieron en una fuente de entrenamiento sobre todo en adolescentes.
- e) Estabilidad y fomento de la socialización, los mensajes online permiten una comunicación más rápido, eficaz y privada que con el pasar del tiempo se va innovando y renovando.

Adolescentes y redes sociales.

Para Del Barrio y Ruiz (2014), los adolescentes dan un uso de las redes sociales principalmente para conocer gente nueva, ligar a personas de su entorno o fuera de ello, además que se sienten ridiculizados a través de las redes sociales. Por otro lado, Araujo (2016) señala que los adolescentes no deberían estar conectado largo tiempo a las redes, ya que perjudican su comportamiento, identidad y autoestima. Diversos estudios concluyen que el excesivo uso y problemático de las redes dan como resultados baja autoestima, soledad, estrés y ansiedad.

Del mismo modo, Varona y Hermosa (2020) indican que los adolescentes consideran vital el uso de las redes sociales en su vida diaria ya sea para comunicarse, informarse o divertirse sin embargo a pesar de la importancia que le dan, no consideran que ayude en su vida social o que la mejore, por otro lado al hablar de

vínculos afectivos adolescentes que comparten sus emociones a través de las redes señalan tener mejores relaciones amorosas, y si hablamos desde el factor del sexo son las mujeres adolescentes que presentan mayores consecuencias a nivel emocional tras un uso elevado a las redes sociales.

Principales redes sociales.

Facebook.

Red social que te permite tener contacto con tus familiares, amigos o conocer alrededor del mundo, también permite tener contacto con empresas o perfiles de trabajo. Por sus características, Facebook ofrece conocer nuevas personas y compartir publicaciones, música, videos, aplicaciones y juegos. En los reportes de Data Reportal (2023) en octubre del 2023 señalan a Facebook como la red social más usada en el mundo con un aproximado de 3030 millones de usuarios cada mes.

WhatsApp

App de mensajería propia de teléfonos inteligentes y computadoras, teniendo funciones como enviar y recibir todo tipo de texto, audios, videos, documentos, Gif e incluso ubicaciones. Además, presenta opciones como las videollamadas y llamadas de voz, en la actualidad permite ser una herramienta de trabajo. Para Data Reportal (2023) esta aplicación tiene 2,000 millones de usuarios cada mes.

Tik tok

Según Mohsin (2021) TikTok tiene como misión: Presentar y capturar la creatividad humana, el pensar y las situaciones más significativas de la vida a través del celular. En TikTok todos pueden ser creadores y motiva a diferentes personas a compartir sus vivencias, pasiones, talentos mediante la realización de videos cortos.

Para Data Reportal (2023) Tik Tok es la aplicación de mayor crecimiento anual desde su creación, teniendo 1,218 millones de usuarios cada mes.

Instagram.

Red social cuya finalidad es compartir imágenes y videos cortos entre sus usuarios, se define como un método rápido y creativo de compartir tus vivencias con amigos por imágenes. (Instagram, 2016), en la actualidad esta aplicación está muy relacionado al marketing digital y ventas. Para Digital (2023) esta app tiene 2000 millones de usuarios y espera seguir creciendo para el 2024 con las nuevas actualizaciones que viene realizando.

1.3 Definición y operacionalización de variables.

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CARACTERISTICAS	ITEMS	INSTRUMENTOS
USO DE REDES SOCIALES.	Comportamiento de adolescentes y jóvenes dependientes de los mundos virtuales. Suelen prestar atención a lo que sucede en su interior y revisan constantemente sus equipos tecnológicos, incluso cuando son innecesarios y peligrosos (Escurra y Salas, 2014).	Actividades del tipo virtual donde el individuo puede socializar, informarse, compartir conocimiento u opiniones a través de un dispositivo tecnológico.	Unidimensional.	Síntoma de tolerancia.	Incremento de forma constante y progresiva del comportamiento adictivo.	1	Cuestionario breve de adicción a las redes sociales. (ARS-6).
				Cambio de humor.	Alteraciones en el estado de ánimo de la persona al centrarse en una particular actividad.	2	
				Síndrome de abstinencia.	Sentimientos de desagrado ante una prohibición al comportamiento adictivo.	3	
				Saliencia.	Una actividad domina los pensamientos, conductas y emociones.	4	
				Recaída.	Retomar con frecuencia problemática el uso de las redes sociales.	5	
				Conflicto.	Dificultades del individuo en las diversas áreas de su vida, como consecuencia de la conducta adictiva.	6	
BIENESTAR PSICOLOGICO.	Se define como una evaluación positiva de uno mismo y de sus situaciones pasadas, impresiones de mejora o crecimiento personal duradero, la necesidad de buenas relaciones con los demás, control sobre la propia vida y sobre uno mismo. Puede verse como una salud mental positiva. (Ryff, 1989).	Estado socioemocional positivo del individuo donde expresa sentirse bien consigo mismo y con su entorno, guarda relación con la autoaceptación, autonomía, crecimiento y propósito de vida.	Unidimensional.	Autoaceptación.	Aceptar y conocer las cualidades positivas y negativas de uno mismo.	1,4,7	Escala de bienestar psicológico SPWB de Ryff, adaptada por (Diaz et al, 2020).
				Autonomía.	Competencia de priorizar la individualidad en diferentes contextos sociales.	2,5,11	
				Crecimiento.	Carencia de definir y concretar metas que apoyen a la persona a lograr su proyecto de vida.	8,10,12	
				Propósito.	Tenacidad para acrecentar las fortalezas, poner al límite las capacidades y desarrollarse personalmente.	3,6,9	

II. CAPÍTULO: MÉTODOS Y MATERIALES.

2.1 Diseño de contrastación de hipótesis.

El presente trabajo es de enfoque cuantitativo, que de acuerdo a Hernández, Fernández y Bautista (2010) manifiestan que este enfoque se caracteriza por ideas y temas de los cuales se derivan las preguntas y metas a alcanzar. Se proponen hipótesis y planes de recogida de datos, se analizan mediante métodos estadísticos y se extraen conclusiones.

Además, la investigación es de naturaleza correlacional, la cual determina el grado de relación entre dos o más variables. Para evaluar el grado de correlación entre variables, primero se mide cada variable y luego cuantifique, analice y establezca la relación. Dicha correlación está respaldada por una hipótesis probada (Hernández et al; 2014).

Mencionar que la investigación es de diseño no experimental, transaccional y transversal ya que los datos se recopilaron en un único momento.

2.2 Población y muestra.

2.2.1 Población.

Fue compuesta por 195 estudiantes del colegio privado Horacio Zevallos Gámez, que corresponde a los estudiantes de primaria y secundaria inscritos durante el periodo del año 2023, cuyas edades oscilaban entre los 10 y 17 años de edad.

Es importante mencionar que para fines investigativos se elaboró un consentimiento informado del estudio, el cual fue explicado de manera breve a los estudiantes acerca de las finalidades de la investigación, siempre se dejó en claro que la participación de esta investigación es voluntaria. Luego de la firma del consentimiento, se pasó a entregar una ficha de datos.

2.2.2 Muestra.

Fue seleccionada mediante el muestreo no probabilístico, usando la técnica por conveniencia, con el que se obtuvo una cantidad de 143 participantes, comprendidos de los grados de primero a quinto de secundaria.

Tabla 1

Distribución de los alumnos del nivel secundario, según el sexo de la institución educativa privada “Horacio Zevallos Gámez” del distrito de José Leonardo Ortiz de la ciudad de Chiclayo.

Sexo	F	%
Hombres	71	49,65
Mujeres	72	50,35
Total	143	100

Nota f= frecuencia, %=porcentaje. Datos obtenidos de la institución.

Tabla 2.

Distribución de los alumnos del nivel secundario, según el grado de instrucción, de la institución educativa privada “Horacio Zevallos Gámez” del distrito de José Leonardo Ortiz de la ciudad de Chiclayo.

Grado	F	%
Primero	35	24,47
Segundo	34	23,78
Tercero	29	20,28
Cuarto	21	14,68

Quinto	24	16,79
Total	143	100

Nota f= frecuencia, %=porcentaje. Datos obtenidos de la institución.

2.2.3 Criterio de inclusión.

- Adolescentes de edades entre los 12 a 17 años.
- Educandos varones y mujeres.
- Estudiantes que cursan del primero a quinto grado de secundaria de la educación básica regular.
- Adolescentes los cuales sus padres concedan su permiso para participar en la investigación.

2.2.4 Criterio de exclusión.

- Educandos que no quieran formar parte del estudio.
- Alumnos cuyos padres no firmen el consentimiento informado.
- Adolescentes menores de 12 años.

2.3 Procedimiento a seguir en la investigación.

La secuencia realizada en la investigación tuvo como primer punto el identificar el problema y la institución educativa para aplicar los instrumentos, segundo punto, la búsqueda con respecto al marco teórico incluyendo revisión y análisis de los antecedentes , siguiendo con la revisión de los instrumentos a aplicar, si nos referimos a la aplicación fue de manera presencial, como tercer paso fue la realización de un análisis de datos en Microsoft Excel y en el programa IBM SPSS-26 para determinar la correlación , y por último paso estuvo en la interpretación de resultados obtenidos en base a los criterios de relación para así presentarlo en un informe.

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

2.4.1 Técnica.

La recolección de datos de la investigación fue mediante la técnica Psicométrica, haciendo uso de dos instrumentos los cuales en su esencia son un medio objetivo y estandarizado para recopilar información de una conducta, ya que los resultados que se alcanzaran mediante estos tests son independientes del propio sujeto evaluado y del psicólogo que realiza la evaluación. Los test son la Escala de Bienestar psicológico SPWB de Ryff, adaptada por (Díaz et al, 2020) y el cuestionario Breve de Adicción a redes sociales (ARS-6).

2.4.2 Instrumento de recolección de datos.

Cuestionario Breve de Adicción a redes sociales (ARS-6).

El Cuestionario en mención, basado en el Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS), fue construido, validado y desarrollado por Escurra y Salas (2014). El (ARS-6) desarrollado por (Salas-Blas et al., 2020) y propuesto en una versión corta unidimensional Consta de seis síntomas de conducta adictiva estos son: síntomas de tolerancia, cambios de humor, síntomas de abstinencia, saliencia, recaída y conflicto.

Este instrumento de 6 ítems, tiene la finalidad de medir la adicción a las redes sociales. El puntaje total del ARS-6 se da mediante la sumatoria de los puntajes de cada uno de los ítems, los cuales presentan cinco alternativas de respuesta que van de (0 a 4). Esta adaptación peruana por Salas-Blas et al. (2020) se dio mediante su estudio, realizado a una muestra de 859 educandos del nivel secundario y universitario. Los resultados evidencian que el ARS-6 en relación a su confiabilidad, presenta un coeficiente .916 aceptable. Así mismo, se señala una validez de estructura interna basada en la técnica de análisis factorial.

Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Ryff, adaptada por (Díaz et al., 2020)

La escala SPWB de Ryff, cuyo nombre original es (Scales of Psychological Well-Being), fue diseñado y desarrollado por Carol Ryff en 1995. En nuestro país fue adaptada y validada por (Díaz et al., 2020); presenta doce preguntas, midiendo cuatro dimensiones: Autoaceptación presente en los ítems (1,4,7), autonomía (2,5,11 puntaje inverso), crecimiento (8,10,12) y propósito (3,6,9). La aplicación se realiza de forma colectiva e individual. Contiene una escala Likert que va desde (1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = casi siempre, 4 = siempre). Sus calificaciones son: bienestar psicológico bajo 12-35 puntos, bienestar psicológico medio 36-41 puntos y bienestar psicológico alto 42-48 puntos. La finalidad del instrumento es evaluar el bienestar psicológico en relación a sus dimensiones: Autoaceptación, autonomía, propósito y crecimiento.

Mencionado anteriormente esta adaptación peruana propuesta por Díaz et al. (2020) la cual, dentro de sus aportes, fue la reducción de la escala a doce ítems, utilizando como criterio la correlación ítems test $\geq .30$ y la tabla factorial $\geq .40$. Se evidenció la capacidad de la prueba, en un estudio realizado a 1190 adolescentes de nivel secundaria con edades comprendidas de 11 a 19 años correspondientes a colegios públicos y privados de diversos distritos limeños como: Rímac, Los Olivos y San Martín de Porres. Los resultados del estudio evidenciaron una confiabilidad correspondiente a la escala total y para las dimensiones además de una validez interna.

2.5 Aspectos éticos.

En referencia a los criterios éticos, esta investigación tuvo como referencia al código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú (2018), en relación al capítulo III, artículo 25 señalando que durante el proceso investigativo todo profesional de psicología debe resguardar la integridad de los participantes en pro de su salud mental, además en el capítulo VII, artículo 45 indica que los instrumentos y pruebas que se utilizan

durante el proceso de investigación deben tener evidencias científicas de validez y confiabilidad.

Del mismo modo esta investigación tuvo como referencia el informe Belmont (2013) en relación a los principios éticos básicos a tener cuenta en una investigación, estos principios son:

- a) Respeto a las personas: Todos los participantes de una investigación tienen dos convicciones, ser tratados como personas autónomas refiriéndose a respetar sus decisiones y el derecho a la protección a los que lo requieran.
- b) Beneficencia: Los participantes son tratados de manera ética es decir respetar su toma de decisiones y protegiéndolas, además debemos asegurar el bienestar del participante, transmitiéndole tranquilidad y seguridad en cada paso del estudio.
- c) Justicia: División igualitaria de riesgos y beneficios de cada participante, es decir no debemos poner en riesgo a un grupo para beneficiar al otro.

2.6 Equipos y materiales.

En este punto se comenta que, el proceso investigación se realizó teniendo en cuenta los formatos de los cuestionarios, equipos tecnológicos y el software como el spss-26.

III. CAPITULO RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

3.1 Resultados.

Se elaboro los resultados tomando como referencia los datos obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptada por Diaz et.al (2020) y el cuestionario breve de adicción a las redes sociales (ARS-6), evaluado a los estudiantes de una I.E. de José Leonardo Ortiz. Todos los datos son en base a la muestra de 143 estudiantes.

3.1.1 Resultados descriptivos de la variable bienestar psicológico y sus dimensiones.

Mediante la Escala de bienestar psicológico de Ryff, adaptada por Diaz et al (2020) se pudo obtener los resultados del nivel de bienestar psicológico y sus dimensiones de los estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz.

Tabla 3

Niveles de la variable bienestar psicológico.

Niveles	f	%
Alto	12	8,39%
Promedio	40	27,97%
Bajo	91	63,64%
Total	143	100,00%

Nota f= frecuencia, %=porcentaje.

En la tabla 3, indica los niveles de bienestar psicológico y se muestra que, el indicador bajo con un 63,64%, es el más importante; seguido del promedio con un 27,97% y por último un estándar alto con un 8,39% total de la muestra.

Tabla 4.

Niveles del bienestar psicológico por sus dimensiones.

Niveles del bienestar psicológico por sus dimensiones.
--

Niveles	Autoaceptación		Autonomía		Crecimiento		Propósito	
	f	%	f	%	f	%	f	%
<i>Alto</i>	19	13,29%	19	13,29	26	18,18%	35	24,48%
<i>Medio</i>	46	32,17%	61	42,66%	43	30,07%	64	44,76%
<i>Bajo</i>	78	54,55%	63	44,06%	43	30,07%	44	30,77%
<i>Total</i>	143	100,00%	143	100,00%	143	100,00%	143	100,00%

Nota f=frecuencia, %= porcentaje.

En tabla 4, evidencia los niveles de bienestar por sus dimensiones, en donde se puede identificar que las dimensiones con niveles más bajo son la autoaceptación con un 54,55% y la autonomía con un 44,06% total de la muestra, por otra parte, la dimensión crecimiento y propósito se encuentra en un nivel medio con un 51,75% y 44,76% respectivamente. Si hablamos del nivel alto ninguna de las dimensiones supera el 30% total de la muestra.

3.1.2 Resultados descriptivos de la variable uso de las redes sociales, sus indicadores y características de uso.

Mediante el Cuestionario breve de adicción a las redes sociales (ARS-6) se pudo obtener los resultados del nivel de uso de medios sociales y sus indicadores, por otro lado, por preguntas diseñadas por el investigador se conoce la red social más usada, horario de uso y cantidad de horas de consumo a las redes sociales de los estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz.

Tabla 5.

Niveles de la variable de uso de las redes sociales.

Niveles	f	%
Ocasional	5	3,50%
Regular	64	44,76%
En riesgo	71	49,65%

Problemático	3	2,10%
Total	143	100,00%

Nota f= frecuencia, %=porcentaje.

La tabla 5, indican los niveles de la variable uso de las redes sociales donde se evidencia que, de los 143 estudiantes, 71 alcanzaron un nivel en riesgo representando un 49,65%, 64 un nivel regular representando un 44,76% ,5 un nivel ocasional representando 3,50% y 3 un nivel problemático representado un 2,10% del total de la muestra.

Tabla 6.

Indicadores del uso de las redes sociales.

Indicadores del uso de las redes sociales.												
Escala	Tolerancia		Cambio de humor		Síndrome de abstinencia		Saliencia		Recaída		Conflicto	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
N	11	8%	8	6%	14	10%	7	5%	7	5%	7	5%
C.N	27	19%	27	19%	32	22%	26	18%	30	21%	15	10%
A. V	54	38%	51	36%	49	34%	53	37%	43	30%	40	28%
C.S	33	23%	36	25%	33	23%	37	26%	41	29%	51	36%
S	18	13%	21	15%	15	10%	20	14%	22	15%	30	21%
Total	143	100%	143	100%	143	100%	143	100%	143	100%	143	100%

Nota f= frecuencia, %=porcentaje, N=nunca, C. N=casi nunca, A. V=algunas veces, C. S=casi siempre y S=siempre

En la tabla 6, se observa los indicadores del uso de las redes sociales y se puede comentar que, de la muestra de 143 participantes, algunas veces se presentan los indicadores de tolerancia y saliencia con un total de 54 y 53 participantes respectivamente; por otro lado, el indicador conflicto presenta un casi siempre equivalente a 51 participantes de la muestra total.

Tabla 7.

Características de uso de las redes sociales en la muestra de investigación

Característica	Niveles	f	%
Redes sociales	Facebook	6	4%
	WhatsApp	33	23%
	Instagram	30	21%
	Tik Tok	52	36%
	Otros	22	15%
	Total	143	100%
Horario de uso	Mañana	19	13%
	Tarde	43	30%
	Noche	81	57%
	Total	143	100%
Tiempo de uso	1 a 2	52	36%
	3 a 4	57	40%
	5 a más	34	24%
	Total	143	100%

Nota f= frecuencia, %=porcentaje.

Figura 1.

Redes sociales más empleadas en la muestra de investigación.

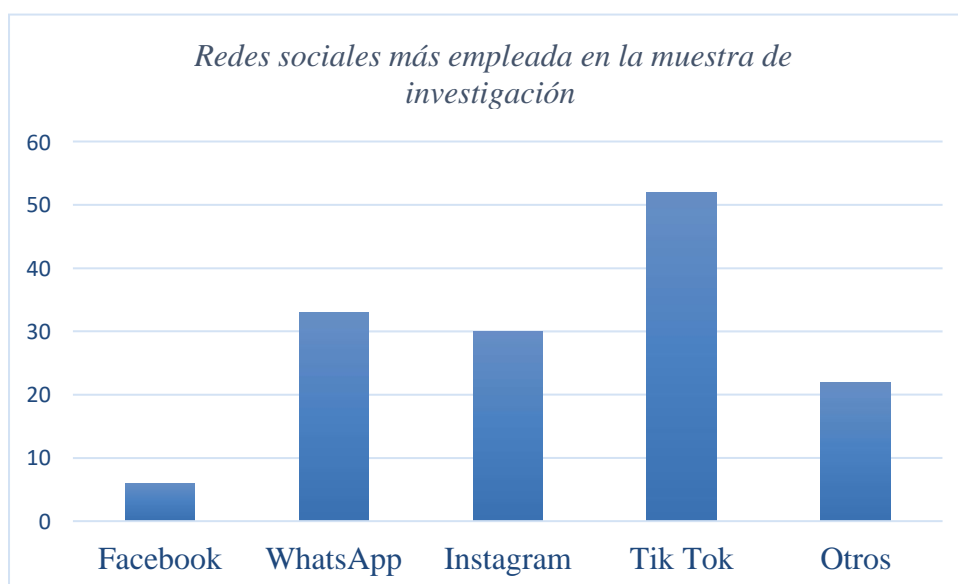
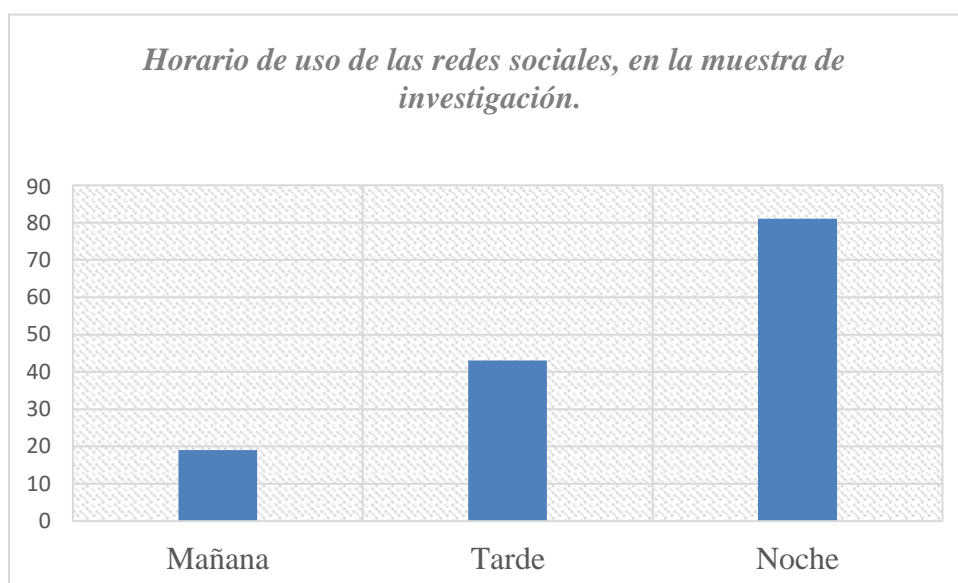


Figura 2

Horario de uso de las redes sociales, en la muestra de investigación.



La tabla 7 y figura 1 indica las redes sociales más empleada en la muestra, siendo la de mayor porcentaje Tik tok con un 36%, seguido por WhatsApp con 23%, por otro lado, la red social menos utilizada es Facebook con 4%.

Del mismo modo tabla 7 y figura 2, se señala el horario de uso de las redes sociales en la muestra, siendo el horario nocturno el de mayor porcentaje con un 81%, seguido de la tarde con 30% y por último el horario de mañana presenta un 13%.

Por último, en tabla 7, señala el tiempo de uso de las redes sociales en la muestra de investigación, manifestando que 40% da un uso de 3 a 4 horas diarias, el 36% un uso de 1 a 2 horas y el 24% un uso de 5 horas a más.

3.1.3 Contrastación de hipótesis.

Mediante un análisis de datos usando los programas Microsoft Excel y en el programa IBM SPSS-26 se determina la relación estadística de las variables bienestar psicológico y uso de las redes sociales de los estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz.

Tabla 8

Relación estadística del uso de las redes sociales y bienestar psicológico.

Correlaciones			nivel de U.R. S	nivel de B. P
Rho de Spearman	Nivel de U.R. S	Coeficiente de correlación rs	1,000	-,192*
		Sig. (bilateral)	.	,021
		N	143	143
	Nivel de B. P	Coeficiente de correlación	-,192*	1,00
		Sig. (bilateral)	,021	.
		N	143	143

Nota: N=muestra total, sig.(bilateral) = significancia bilateral, U.R. S=Uso de las redes sociales y B. P=Bienestar psicológico. *. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral),

En la tabla 8, mediante el coeficiente correlación no paramétrico Rho de Spearman, se manifiesta que las variables bienestar psicológico y uso de las redes sociales evidencian una relación significativa ($p \leq 0,05$) del tipo inversa (-,192*) con una intensidad media, para los criterios de Mondragón (2014) debido al que valor mencionado de la correlación está comprendido entre -,11 a -,50.

3.1.4. Relación de bienestar psicológico y uso de las redes sociales según sexo, grado de instrucción y edad.

Mediante un análisis de datos usando los programas Microsoft Excel y en el programa IBM SPSS-26 se determina resultados descriptivos y la relación estadística de las variables estudiadas según sexo, grado de instrucción y edad, de los estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz.

Tabla 9.

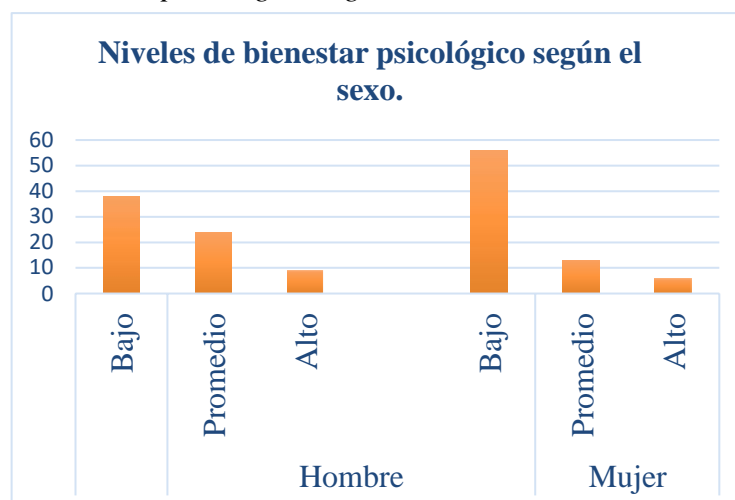
Niveles de bienestar psicológico y uso de las redes sociales según el sexo.

Sexo	Variable	Niveles	f	%
Hombre	Bienestar psicológico	Alto	9	12,68%
		Promedio	24	33,80%
		Bajo	38	53,52%
		Total	71	100,00%
	Uso de las redes sociales.	Ocasional	4	6%
		Regular	30	42%
		En riesgo	36	51%
		Problemático	1	1%
		Total	71	100%
Mujer	Bienestar psicológico	Alto	6	4,17%
		Promedio	13	22,22%
		Bajo	56	73,61 %
		Total	72	100,00%
	Uso de las redes sociales	Ocasional	1	1%
		Regular	34	47%
		En riesgo	35	49%
		Problemático	2	3%
		Total	72	100%

Nota f= frecuencia, %=porcentaje.

Figura 3

Niveles de bienestar psicológico según el sexo.



En la tabla 9 y figura 3, se indica los niveles de bienestar psicológico según el sexo, en donde se denota que las mujeres manifiestan un bajo nivel de bienestar equivalente al 73,61% de la muestra total de mujeres por otro lado los hombres tienen un 53,52% de nivel bajo. En el nivel promedio los hombres presentan un 33,80% y las mujeres un 22,22% de sus muestras respectivamente. Por último, el nivel alto está comprendido por un 12,68% de hombres y un 4,17% de mujeres.

Así mismo en la tabla 9, se muestra los niveles de uso de las redes sociales según el sexo, en donde se pone en manifiesto que los hombres presentan un nivel en riesgo con 51% y las mujeres con un 49% nivel de en riesgo. En cuanto al nivel regular los hombres presentan un 42% y las mujeres un 47%.

Tabla 10.

Niveles de la variable bienestar psicológico y uso de las redes sociales según el grado de instrucción.

Grado de instrucción	Variable	Niveles	f	%
Primero	Bienestar psicológico	Alto	5	14,29%
		Promedio	8	22,86%
		Bajo	22	62,86%
		Total	35	100,00%
	Uso de las redes sociales.	Ocasional	2	6%
		Regular	7	20%
		En riesgo	24	69%
		Problemático	2	6%
		Total	35	100%
Segundo	Bienestar psicológico	Alto	5	14,71%
		Promedio	4	11,76%
		Bajo	25	73,53%
		Total	34	100,00%
	Uso de las redes sociales.	Ocasional	0	0%
		Regular	15	44%
		En riesgo	19	56%
		Problemático	0	0%
		Total	34	100%
Tercero	Bienestar psicológico	Alto	1	3,45%
		Promedio	15	51,72%
		Bajo	13	44,83%
		Total	29	100,00%
	Uso de las redes sociales.	Ocasional	0	0%
		Regular	20	69%
		En riesgo	9	31%
		Problemático	0	0%
		Total	29	100%
Cuarto	Bienestar psicológico	Alto	1	4,76%
		Promedio	9	42,86%
		Bajo	11	52,38%
		Total	21	100,00%
	Uso de las redes sociales.	Ocasional	1	5%
		Regular	17	81%
		En riesgo	3	14%
		Problemático	0	0%
		Total	21	100%

Bienestar psicológico	Alto	0	0,00%	
	Promedio	4	83,33%	
	Bajo	20	83,33%	
	Total	24	100,00%	
<hr/>				
Quinto	Ocasional	2	8%	
Uso de las redes sociales.	Regular	5	21%	
	En riesgo	16	67%	
	Problemático	1	4%	
	Total	24	100%	

Nota: f= frecuencia, %=porcentaje.

En la tabla 10, nos muestra los niveles de bienestar psicológico según el grado de instrucción, refiriendo que los grados de 5to con un 83,33% de sus estudiantes y el 2do grado con 73,53% de sus estudiantes presenta un nivel bajo de bienestar psicológico. El 51,72% de estudiantes del 3er grado presentan un nivel promedio de bienestar y si hablamos del nivel más alto de bienestar psicológico le corresponde al 2do grado con un 14,71% de sus estudiantes.

Del mismo modo en la tabla 10, se observa los niveles de uso de las redes sociales según el grado de instrucción, mostrándose que de los 35 estudiantes del primer grado , 24 evidencian un nivel de riesgo y, dos, tienen un nivel problemático; de los 34 estudiantes del segundo grado, 19 tienen un nivel de riesgo y 15 un nivel regular; en los educandos de tercer grado de los 29 estudiantes, 20 evidencian un nivel regular; finalmente, el cuarto grado de sus 21 estudiantes se evidencia que 17 presentan un nivel regular y por último el quinto grado tenemos que 16 estudiantes presentan un nivel en riesgo.

Tabla 11

Niveles de bienestar psicológico y uso de las redes sociales según la edad.

Edad	Etapas de desarrollo	Variable	Niveles	f	%
12-14	Adolescencia Temprana	Bienestar psicológico	Alto	11	11%
			Promedio	27	28%
			Bajo	60	61%
			Total	98	100,00%
		Uso de las redes sociales	Ocasional	2	2%
	Regular		42	43%	
	En riesgo		52	53%	
	Problemático		2	2%	
	Total		98	100%	
	15-17	Adolescencia Tardía	Bienestar psicológico	Alto	1
Promedio				13	29%
Bajo				31	69%
Total				45	100,00%
Uso de redes sociales			Ocasional	3	7%
		Regular	22	49%	
		En riesgo	19	42%	
		Problemático	1	2%	
		Total	45	100%	

Nota: f= frecuencia, %=porcentaje.

En la tabla 11, nos indica el nivel de bienestar psicológico según la edad, observándose que los adolescentes de edades 12 a 14 años presentan un 61% nivel bajo de bienestar psicológico, y los adolescentes entre 15 a 17 años evidencian un 69% de bienestar bajo. Por otro lado, en el nivel alto se muestra que la adolescencia temprana tiene un 11% y la adolescencia tardía un 2%.

Del mismo modo, en la tabla 11, pone en evidencia el nivel de uso de las redes sociales según la edad, observándose que los adolescentes entre 12 a 14 años presentan un 53% de uso en riesgo, y por su parte los adolescentes entre 15 a 17

años tienen 42%. Por otro lado, ambas edades no superan el 50% de uso regular de las redes.

Tabla 12

Relación entre bienestar psicológico y uso de las redes sociales según el sexo.

Correlaciones			H		M	
			Nivel de U.R. S	Nivel de B. P	Nivel de U.R. S	Nivel de B. P
Rho de Spearman	Nivel de Uso de las redes sociales	Coefficiente de correlación	1,000	-,057	1,000	-,258*
		Sig. (bilateral)	.	,636		,029
		N	71	71	72	72
	Nivel de Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	-,057	1,000	-,258*	1,000
		Sig. (bilateral)	,636	.	,029	.
		N	71	71	72	72

Nota: N=muestra total, sig.(bilateral) = significancia bilateral, U.R. S=Uso de redes sociales y B. P=Bienestar psicológico, H=Hombres y M=Mujeres. *. La correlación es significativa en el nivel de 0,05 (bilateral).

En la tabla 12 mediante el coeficiente de correlación no paramétrico de Rho Spearman, se reporta ausencia de una relación significativa estadísticamente ($p \geq 0,05$) entre las variables bienestar psicológico y uso de las redes sociales en hombre.

Así mismo en la tabla 12, a través del coeficiente de correlación no paramétrico de Rho de Spearman, se pone en manifiesto que las variables bienestar psicológico y uso de las redes sociales en mujeres, señalan una relación estadísticamente significativa ($p \leq 0,05$) y del tipo inversa (-,258*) con un grado medio, según el criterio de Mondragón (2014).

Tabla 13

Relación entre bienestar psicológico y uso de las redes sociales según la edad.

			Correlaciones según la edad			
			12-14	15-17		
			Nivel de U.R. S	Nivel de B. P	Nivel de U.R. S	Nivel de B. P
Rho de Spearman	Uso de las redes sociales	Coefficiente de correlación	1,000	-,105	1,000	-,214
		Sig. (bilateral)	.	,305		,159
		N	98	98	45	45
	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	-,105	1,000	-,214	1,000
		Sig. (bilateral)	,305	.		,159
		N	98	98	45	45

Nota: N=muestra total, sig.(bilateral) = significancia bilateral.

U.R. S=Uso de las redes sociales y B. P=Bienestar psicológico.

En la tabla 13 mediante el coeficiente de correlación no paramétrico de Rho Spearman, se manifiesta una ausencia de una relación estadísticamente significativa ($p \geq 0,05$) entre las variables bienestar psicológico y uso de las redes sociales tanto en adolescentes de 12-14 años y de 15-17 años de edad.

Tabla 14

Relación entre bienestar psicológico y uso de las redes sociales según el grado de instrucción de primero a tercero de secundaria.

Correlación según el grado de instrucción (Primero a tercero de secundaria)			1°	1°	2 ^a	2°	3°	3°
			Nivel de U.R. S	Nivel de B. P	Nivel de U.R. S	Nivel de B. P	Nivel de U.R. S	Nivel de B. P
Rho de Spearman	Nivel de Uso de las redes sociales.	Coeficiente de correlación	1,000	-,085	1,000	-,072	1,000	-,040
		Sig. (bilateral)	.	,625		,685		,835
		N	35	35	34	34	29	29
	Nivel de Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	-,085	1,000	-,072	1,000	-,040	1,000
		Sig. (bilateral)	,625	.	,685		,835	
		N	35	35			29	29

Nota: N=muestra total, sig.(bilateral) = significancia bilateral.

U.R. S=Uso de las redes sociales y B. P=Bienestar psicológico

En la tabla 14, mediante el coeficiente de correlación no paramétrico de Rho Spearman, se denota una ausencia de una relación estadísticamente significativa ($p \geq 0,05$) entre las variables bienestar psicológico y uso de las redes sociales en estudiantes de primero a tercero de secundaria.

Tabla 15

Relación entre bienestar psicológico y uso de las redes sociales según el grado de instrucción de cuarto y quinto de secundaria.

Correlaciones según el grado			4°		5°	
			Nivel de U.R. S	Nivel de B. P	Nivel de U.R. S	Nivel de B. P
Rho de Spearman	Nivel de Uso de las redes sociales.	Coeficiente de correlación	1,000	-,208	1,000	-,081
		Sig. (bilateral)	.	,365		,706
		N	21	21	24	24
	Nivel de Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	-,208	1,000	-,081	1,000
		Sig. (bilateral)	,365	.		,706
		N	21	21	24	24

Nota: N=muestra total, sig(bilateral)= significancia bilateral, U.R.S=Uso de las redes sociales y B.P=Bienestar psicológico.

En la tabla 15, a través el coeficiente de correlación no paramétrico de Rho Spearman, se denota una ausencia de una relación estadísticamente significativa ($p \geq 0,05$) entre las variables bienestar psicológico y uso de las redes sociales en estudiantes de cuarto a quinto de secundaria.

3.2 Discusión.

En este apartado se discute los resultados conseguidos en la investigación de índole correlacional descriptiva entre las variables: Bienestar psicológico y uso de las redes sociales, todo ello encontrado en la muestra de 143 estudiantes del primero a quinto año de secundaria del colegio leonardino Horacio Zevallos Gámez. De este modo, se han analizado y contrastado los resultados obtenidos, junto con estudios previos, marco teórico relacionado a las variables, con el fin de consolidar y clarificar la problemática investigada.

En la investigación, con un valor ($p=,021$ y $rs= -,192$) se determinó que existe una correlación significativa inversa de grado medio entre las variables bienestar psicológico y uso de las redes, argumentando que a mayor uso de las redes sociales existirá un nivel bajo de bienestar psicológico en los adolescentes, del mismo modo en el estudio de Ccorahua y Estrada (2022) tras realizar una investigación con 303 adolescentes entre sus conclusiones más significativas presentan que a mayor adicción de las redes sociales entonces disminuye el bienestar psicológico de los adolescentes, esto guarda relación también con Shresta y D'mello (2020) que entre sus resultados se evidencio que la adicción a internet presenta una relación inversa significativa con los niveles de bienestar psicológico, siguiendo en la misma línea Espantoso y Mannheim, (2021) indican mayor uso excesivo de las redes digitales menor es el equilibrio psicológico.

En ese sentido, se expone que al aumento de comportamientos vinculados a las redes sociales como la necesidad de saber lo que sucede cuando no estamos conectados, la activa participación en las redes ya sea mediante conversaciones o actividades digitales, el tiempo desproporcionado en una red social podrían repercutir en presentar baja autoaceptación, dificultad para tomar decisiones, dejarse llevar por la presión del grupo, no presentar metas ni objetivos, mostrarse poco interesado en los planes de vida y poco deseo de mejoría; reafirmando el argumento mencionado en su estudio Andreassen (2015) evidencia que el

uso desproporcionado de los medios digitales lleva al educando adolescente a sentir una intranquilidad por utilizarlas, con una fuerte impulsividad por acceder a las plataformas además de tener una pérdida de energía y tiempo. Las actividades sociales como la socialización, trabajo, estudio se ven perjudicadas trayendo como consecuencia el bienestar físico y psicológico.

No hay duda que los resultados evidencian una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas no obstante el grado de intensidad de la correlación es medio y está por debajo de los resultados esperados, estos se puede deber a que en muchas de las investigación los participantes no son del todo honestos y sinceros al responder los cuestionarios, tal como lo indica Ellington (2001) nos comenta sobre la deseabilidad social o distorsión de la respuesta que se refiere a la tendencia de los participantes bajo investigación de responder a las interrogantes más a la normativa o las presiones sociales en lugar de brindar una respuesta verídica. Dicho esto, se recomienda continuar con la problemática estudiada para así obtener resultados esperados.

Del mismo contexto, si hablamos del objetivo específico identificar el nivel de bienestar psicológico y sus dimensiones en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023, encontramos que el 63,64% de los adolescentes manifiesta nivel bajo de bienestar. Los resultados denotan que más del 50% de los participantes en el estudio presentan inseguridades para aceptarse tal cual son y también dificultades para identificar sus fortalezas y debilidades, buscan priorizar las decisiones grupales o dejarse llevar por la presión social antes de seguir sus mismas decisiones, presencia de una vida aún sin sentido ni propósitos es decir con pocas metas u objetivos trazados. Esto guarda relación con Carbajal (2021) que evidencio de los estudiantes encuestados un 51,6% presentan un bienestar psicológico de tendencia baja y un 26,9% de nivel bajo sumando así un 70% de sus estudiantes, así mismo Vergara (2023) en su

investigación indica que 65% de los alumnos presentó un nivel bajo de bienestar psicológico subjetivo. Así mismo Seligman y Csikszentmihalyi (2000) comentan el bienestar psicológico, abarca el dominio de emociones del individuo mediante diversas estrategias que le favorezcan a disfrutar de la vida y así le faciliten la convivencia con una menor probabilidad de presentar algún problema mental como la ansiedad, depresión o adicciones.

Al hablar de las dimensiones de la variable bienestar psicológico, encontramos que la dimensión más baja es la autoaceptación con un 54,55%, es decir los estudiantes se sienten insatisfechos consigo mismos, decepcionados por sus situaciones pasadas y en proceso reconocer sus fortalezas y debilidades, así mismo Carbajal (2021) encuentra que de su muestra el 51,6% afirman que la aceptación de sí mismo es bajo al igual que Ruiz (2019) donde el 45,13% de sus encuestados presentan autoaceptación baja y con tendencia baja. Para Ryff (1985) la dimensión autoaceptación es aceptar y reconocer tus características, personalidad, cualidades y debilidades. Hace referencia a una actitud positiva hacia ti mismo, es decir presentar una paz y tranquilidad con respecto a uno mismo y las situaciones vividas, esta dimensión influye mucho en la escala de satisfacción de nuestra vida.

Dando continuación, si nos referimos al segundo objetivo específico identificar el nivel de uso de las redes sociales y sus indicadores en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023; encontramos que 49,65% presentan un nivel en riesgo y el 44,76% con un estándar regular de uso de entornos sociales, lo que se evidencia comportamientos de riesgo moderado en su conexión a los medios sociales, expresándolas mediante una inquietud o nerviosismo si no se conectan a la red, mal humor e irritación, pensamientos constantes por saber que ocurre en las mismas, problemas para disminuir el consumo de las redes y dificultades con su entorno social por el tiempo utilizado, estos resultados se relacionan en parte a Carbajal (2021) que dentro de sus resultados obtuvo que el 38,7% tienen un nivel de regular de las redes sociales y el 51,6%

un nivel alto es decir en riesgo, también Valdez (2019) encontró que un 53,9% presentaban un nivel alto de adicción. En otro sentido, si hablamos de los indicadores del uso de los medios sociales, evidenciamos al indicador de conflicto casi siempre aparece en la muestra con un porcentaje de 36%, por otro lado, ningún indicador supera el 40% a veces, lo que denota según Griffiths, (2005) la falta de un indicador desadaptativo en relación al comportamiento hacia las redes sociales, ya que no se evidencia casos clínicamente significativos en relación a los indicadores.

Continuando, Young (1998) nos comenta que el uso intensivo del tiempo en línea por parte de los estudiantes puede conducir a conductas compulsivas, aumento de energía al usar el tiempo en línea, negación a las críticas en relación al uso excesivo lo que genera ira y resentimiento. Se señala que el uso del tiempo excesivo presenta un aumento de las mentiras con el fin de ocultar el tiempo que pasas en línea que en muchas ocasiones son hasta las 2, 3 o 4 a.m. Todo esto trae como consecuencias: Problemas académicos, problemas físicos (dolores de espalda y de ojos), problemas familiares (desconfianza, pocas relaciones sociales, en algunos casos dificultades matrimoniales o quejas familiares), problemas en el trabajo, sexting y problemas, problemas laborales y sociales (aislamiento de amigos).

Si nos referimos a los resultados complementarios de los medios sociales, hallamos que la red social de mayor uso por la muestra es Tik tok con un 36%, lo que guarda relación con IAB SPAIN (2023) manifestando que la red social de mayor uso por los adolescentes de 12 a 17 años es Tik Tok, esta aplicación se relación mucho con los adolescentes debido a sus constantes actualizaciones y alcances. En otro sentido, el horario más usado de la muestra es el nocturno con 57% y el número de horas promedio de uso a los medios sociales es de 3 a 4 horas, lo que sumaría unas 28 horas aproximadamente a la semana dedicadas a las plataformas digitales, por lo que no guarda relación con Young (2009) que considera que un

individuo adicto al internet suma más de 40 horas a la semana e incluso presenta sesiones consecutivas de 20 horas.

Siguiendo el mismo panorama, con respecto al objetivo de establecer la relación del uso de las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023; los resultados evidencian la existencia de una correlación inversa significativa de grado medio entre las variables investigadas como lo mencionamos antes , estos resultados fueron un análisis mediante el coeficiente de correlación no paramétrico de Spearman que para Mc Donal (2014) Usa correlación de rangos de Spearman cuando se tiene 2 variables clasificadas, y se quiere obtener si las 2 variables covarían, si a medida que una variable aumente , la otra variable disminuye o aumenta; justamente se relaciona a los objetivos planteados en la investigación.

Si hablamos del cuarto objetivo específico al establecer la relación entre las variables según sexo, edad y grado de instrucción en estudiantes de una I.E. de José Leonardo Ortiz- Lambayeque 2023; los resultados muestran que, según el sexo, las mujeres presentan una correlación estadísticamente significativa ($-,258$) por parte de las variables estudiadas, por lo que a modo de conclusión se expresa que las mujeres a mayor uso de las redes sociales menor será su bienestar psicológico , esto se relaciona con Varona y Hermosa (2020) indicando que las mujeres presentan mayores consecuencias negativas a nivel emocional relacionadas al uso de las redes sociales; sin embargo Rodríguez (2014) comenta que al hablar de uso de redes sociales pues el sexo no interactúa como factor desencadenante. Si bien es cierto el factor sexo aún no es un determinante al hablar de las dificultades que puede tener el uso problemático de los medios sociales en el bienestar psicológico, ya que estos estudios son recientes y los resultados tienen como influencia factores como la edad, educación, economía e incluso calidad de vida.

Si bien es cierto al establecer la relación de las variables estudiadas según sexo, edad y grado de instrucción no se encontró relación estadísticamente significativa entre estas a excepción del factor sexo mujeres, los datos descriptivos hallados evidencian que existe un bajo nivel, con un 73,61% de las mujeres por encima que los hombres que tienen un 53,62%, esto se relaciona con el estudio con Alva y Pisco (2023) en donde más del 80% de las adolescentes mujeres presentan un nivel bajo de bienestar psicológico, en algunos estudios han dado énfasis al factor sexo y género para determinar el bienestar psicológico, las conclusiones obtenidas todavía no generan un absolutismo puesto que influyen factores sociodemográficos tales como la edad, grado de instrucción, nivel socioeconómico entre otros ; sin embargo lo que sí se puede señalar con los resultados obtenidos es que las mujeres forman su bienestar psicológico mediante las relaciones interpersonales y la búsqueda del crecimiento personal y los hombres mediante la autoaceptación.

Al hablar del uso de las redes sociales y el factor sexo, los resultados manifiestan que no existe una clara diferencia sobre que sexo presenta mayores problemas en el uso de medios sociales, ya que ambos se encuentran en el mismo margen esto guarda coherencia con Maldonado (2015) comentando que no existe discrepancia estadística con respecto al uso de las redes sociales en cuanto horas, tiempo y acceso entre hombres y mujeres. Por lo que ambos sexos presentan conductas de riesgo moderado en su conexión en las redes sociales, manifestándolas con comportamientos como la inquietud, nerviosismo, mal humor si no acceden a la red social, pensamientos reiterativos por saber que sucede en los medios sociales y problemas en disminuir el tiempo de uso todo esto trayendo como consecuencia discusiones con su medio social.

Cuando se refiere la relación de las variables estudiadas según el grado de instrucción nos damos cuenta que los niveles más bajos de bienestar y de uso en riesgo de redes sociales están en un solo grado de instrucción en este caso el 5to grado de nivel secundario, teniendo

porcentaje de 83% de bajo nivel de bienestar psicológico y 67% de uso en riesgo a las redes sociales, los estudiantes de este grado presentan dificultades para reducir el tiempo de uso a las redes, mal humor y fastidio al no conectarse a las redes sociales entre otros indicadores , todo esto trayendo como consecuencia baja autoaceptación de sus fortalezas y debilidades , dificultades en seguir sus propias decisiones, poco propósito y metas claras en la vida. En cuanto a los resultados obtenidos según la edad que los estudiantes tanto de adolescencia temprana y tardía presentan más del 60% de nivel bajo de bienestar psicológico y más del 45% un uso en riesgo a las redes sociales, guarda relación con Riehm, et al (2019) que adolescentes de 12 a 15 años que pasan un tiempo prologando de 180 minutos al día en los medios sociales presentan una alta tendencia de padecer alguna dificultad a nivel emocional y de presentar un bienestar distinto al promedio. Este prevalencia se debe a los cambios físicos , psicológicos y neurológicos manifestados en la etapa de la adolescencia , ya que tal como lo señala De Caro (2013) la corteza pre frontal y con la ella las funciones ejecutivas aun termina su desarrollo total a los 15 años aproximadamente y en otros casos puede tardar hasta los 18 años ; esta corteza encargada entre otra funciones como el control o inhibición de impulsos, planificación, automonitoreo , toma de decisiones , entre otras .Teniendo en cuenta lo anterior , acerca de las funciones , denotamos que la parte del cerebro encargadas de estas función aún esta inmadura por lo que esto mencionado, es un gran antecedente para un mejor entendimiento en el comportamiento adolescente, por lo que la tendencia a tener un uso en riesgo a las redes sociales es explicada a que el adolescente aún está desarrollando su control de impulsos ante las conductas adictivas. Además, Matalinares y Diaz (2014) señalan que el aumento de los adolescentes al uso del internet, está relacionado con factores como la fácil accesibilidad, características propias de su desarrollo tales como la impulsividad lo que motiva la búsqueda de nuevos elementos y así los hace más propenso a una adicción al internet.

CONCLUSIONES

Existe una relación inversa del tipo media con un valor ($p=,021$ y $r_s= -,192$) entre las variables bienestar psicológico y uso de las redes sociales, argumentando que a mayor uso de las redes sociales existirá un nivel bajo de bienestar psicológico en los adolescentes.

Del total de la muestra investigada, 91 señalan un nivel bajo de bienestar psicológico. Así mismo la dimensión con nivel bajo del bienestar psicológico es la de autoaceptación con un total de 78 participantes.

De los 143 participantes, 71 presentan un uso en riesgo a las redes sociales, dentro de los indicadores del uso de las redes sociales, 51 presentan casi siempre el indicador de conflicto.

Los resultados evidencian la existencia de una correlación inversa significativa de grado medio entre las variables investigadas como lo mencionamos antes, estos resultados fueron un análisis mediante el coeficiente de correlación no paramétrico de Spearman.

Las mujeres adolescentes presentan una relación estadísticamente significativa ($p=,029$ y $r_s= -,258$) entre las variables estudiadas por lo que se concluye que a mayor uso de las redes sociales ellas existirán menor nivel de bienestar psicológico; por otro lado, el grado de instrucción con mayor relevancia a la problemática estudiada es el quinto grado secundaria.

RECOMENDACIONES

Elaborar pautas, programas y talleres relacionado al fortalecimiento del bienestar psicológico enfocándose en la autoaceptación para así favorecer un mejor desarrollo psicológico de los adolescentes.

Elaborar programas preventivos y promocionales en relación a las redes sociales, tomando en cuenta temas como el uso responsable de estas, el tiempo de consumo y el alcance que estas tienen en su vida diaria.

Desarrollar investigaciones similares con un mayor número de muestra es decir con mayor cantidad de participantes para así corroborar que existe una correlación y también exista una mayor implicancia a la temática abordada.

Para los futuros investigadores del tema, en la recolección de datos tomar en cuenta otras pericias probabilísticas, con la finalidad de evidenciar nuevos resultados en la problemática.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.

Referencia bibliográfica, utilizada en la investigación:

Alva Loredó, O y Pisco Fuentes, F. (2023). “Bienestar psicológico según género en adolescentes de una institución educativa pública de Víctor Larco, Trujillo” (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego.

https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/10757/REP_OLENKA.ALVA_FABRIZIA.PISCO_BIENESTAR.PSICOLOGICO.SEGUN.GENERO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Andreassen, C. (2015). Adicción a los sitios de redes sociales en línea: una revisión completa. Informes de adicción actuales, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales: un estudio en escolares de secundaria de Lima. Revista de Psicología (Trujillo), 18(2),1-13. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/372>

Awapara, S., y Valdiviezo, M. (2013). Características bio.psicosociales del adolescente. Odontol Pediatr, 12(2). <http://repebis.upch.edu.pe/articulos/op/v12n2/a3.pdf>

Barrantes Silva, L y Ingunza Silva,C (2023) Adicción a las redes sociales y satisfacción con la vida en adolescentes de una institución educativa privada de Chiclayo. (Tesis de licenciatura). Universidad San Martín de Porres.

https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/12007/BARRANTES_STL_INGUNZA_SAC.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carbajal, O. (2021). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021 [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo].

Repositorio de la Universidad César Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68493/Jesus_COSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carrasco, T. y Pinto, M. (2021). Adicción a redes sociales en adolescentes de 3ro y 4to de secundaria de Lima y Arequipa [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.

<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/788/CARRASCO%20RIVEROS%20TANIA%20ANGELA%20%20Y%20PINTO%20CHAVEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ccorahua Estrada, S. M. (2022). Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021 [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2436/Ccorahua%20Estrada%20c%20Samira%20Mariori.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chapoñan, M. E. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de un Instituto Superior Público Chiclayo, 2021 (Tesis de licenciatura). Universidad Santo Toribio de Mogrovejo.

<http://hdl.handle.net/20.500.12423/4865>

Chavez, S. (2008). Bienestar psicológico en practicantes de yoga. (Tesis para optar por el título de Licenciado en Psicología con mención en Psicología Clínica). Pontificia

Universidad Católica del Perú, Lima. Recuperado de

<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/627>

Chóliz, M., Villanueva, V., Chóliz, M. (2009) Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista española de drogodependencias*. Vol. 34, nº 2, pp. 74-88.

https://www.aesed.com/upload/files/vol-34/n-1/v34n1_6.pdf

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

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

Casullo, M. y Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de psicología PUCP*, 18(1), 35-68.

<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>

Cortez, M. (2016). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo. *Ciencia y Tecnología*, 12(4), 101-112.

<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/1518>

Cuadra L., H., & Florenzano U., R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista De Psicología*, 12(1), Pág. 83–96. [https://doi.org/10.5354/0719-](https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380)

[0581.2003.17380](https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380)

Cuyún, M. (2013). Adicción a redes sociales en jóvenes “Estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango [Tesis de licenciatura; Universidad Rafael Landívar]. Repositorio institucional de la Universidad Rafael Landívar

<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>

Del Barrio Fernández, Àngela y Ruiz Fernández, Isabel (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales *international Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 3, núm. 1, 2014, pp. 571-576 Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de

la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España.

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851785056.pdf>

De Caro, Duilio Marcos (2013). El estudio del cerebro adolescente: contribuciones para la psicología del desarrollo. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

<https://www.aacademica.org/000-054/332.pdf>

Díaz Gamarra, P. del P., Estrada Alomía, E. R., Iparraguirre Yaurivilca, N. E., Grajeda Montalvo, A. T., & Misare Condori, M. Ángel. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Carol d. Riff en estudiantes de secundaria de la UGEL 02. *Revista De Investigación En Psicología*, 23(2), 179–195.

<https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19240>

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

<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

Echeburúa, O. y Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Pirámide.

<http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>

Escurrea, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicciones a redes sociales (ARS). *Revista de Psicología*, 20(1), 73- 91.

[http:// www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/ a07v20n1.pdf](http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf)

Espantoso, D. y Mannheim, E. (2021). Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de Ciencias de la Salud [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/657809>

Espinar Ruiz, E., y López Fernández, C. (2009). Jóvenes y adolescentes ante las nuevas tecnologías: percepción de riesgos. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, (16), 1-20.

<https://www.redalyc.org/pdf/537/53712934004.pdf>

Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en internet. *Salud mental*, 36, 521- 527.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010

Florenzano, R. y Dussaillant, F. (2012). Felicidad, salud física y salud mental: evidencia empírica en Chile. *Comunifé*, 22(1).

http://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/publicacion_psicologia_positiva_virtual.pdf

García, M., Del Hoyo, M., y Muñoz, C. (2014). Jóvenes comprometidos en la Red: El papel de las redes sociales en la participación social activa. *Revista Científica de Educomunicación*, 43 (2), 35-43.

https://iepositioio.ucsp.edu.pe/bitstíeam/20.500.12590/16774/1/CUNO_COPARA_ALEX_CO R.pdf

García-Viniegras, C. y López, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina*

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010

Garrett Rieck y Justin Lundin., (2022). Educación para la salud.

[https://espanol.libretexts.org/Salud/Salud_y_estado_f%C3%ADsico/Libro%3A_Educaci%C3%B3n_para_la_salud_\(Rienk_y_Lundin\)](https://espanol.libretexts.org/Salud/Salud_y_estado_f%C3%ADsico/Libro%3A_Educaci%C3%B3n_para_la_salud_(Rienk_y_Lundin))

Garrote Perez de Albeniz, G. Uso y abuso de tecnologías en adolescentes y su relación con algunas variables de personalidad, estilos de crianza, consumo de alcohol y autopercepción como estudiante. (Tesis Doctoral). Universidad de Burgos.

https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/219/Garrote_P%E9rez_de_Alb%E9niz.pdf?sequence=1

Giles Perez, M. (2021). Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura España.

https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12436/1/TDUEX_2021_Giles_P%C3%A9rez.pdf

Griffiths, M.D. (2005). Un modelo de "componentes" de adicción dentro de un marco biopsicosocial. Revista de uso de sustancias, 10(4), 191–

197.<https://es.scribd.com/document/519562702/griffiths-2005-addiction-components-ES>

Hernández, S. Fernández, C & Bautista L. (2010) Metodología de la investigación: quinta edición. México: Interamericanas Editores, S.A.

<https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>

Hidalgo-Andrade P, Hermosa-Bosano C, Paz C. (2021). Salud mental de los docentes y estrategias de afrontamiento autoinformadas durante la pandemia de COVID-19 en Ecuador: un estudio de métodos mixtos. Psychol Res Behav Manag. 2 de julio de 2021; 14: 933-944.

<https://www.dovepress.com/teachers-mental-health-and-self-reported-coping-strategies-during-the-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>

INFORME BELMONT (2013). Principios éticos y normas para el desarrollo de las investigaciones que involucran a seres humanos.*. Revista Médica Herediana, 4(3).

<https://doi.org/10.20453/rmh.v4i3.424>

Instagram. (2016). Preguntas Frecuentes Instagram. Retrieved from <https://www.instagram.com/about/faq/>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Lima: INEI; 2019.

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/03-informe-tecnico-n03_tecnologias-de-informacion-abr-may-jun019.pdf

Kemp, S (2023) Digital 2023. Peru Vol.1.

<https://indd.adobe.com/view/15280b35-8827-433f-9e5a-07f1ec8c23f2?allowFullscreen=true>

Kira E. Riehm; Kenneth A. Feder; Kayla N. Tormohlen (2019) Asociaciones entre el tiempo dedicado a usar las redes sociales y los problemas de internalización y externalización entre los jóvenes estadounidenses. Psiquiatría JAMA. 2019.

<https://psiquiatria.com/psicologia-general/asociaciones-entre-el-tiempo-empleado-en-las-redes-sociales-y-los-problemas-de-internalizacion-y-externalizacion-entre-los-jovenes-de-ee-uu/>

Lucking, T (2015). Florecimiento tecnogénico: una investigación de métodos mixtos sobre el impacto de las recompensas variables en el bienestar de usuarios de Facebook. (Tesis doctoral). Instituto de Integralidad de California.

<https://www.proquest.com/?defaultdiss=true>

Maldonado Estelas, M. (2015). Educación patrimonial y redes sociales: análisis y evaluación de acciones en los medios de comunicación social para la definición de una cartografía educativa. (Tesis Doctoral). Universidad de Valladolid.

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/16879>

Martines Lidia, C (2022). “Abuso de las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes del 4º grado de secundaria de la institución educativa G.U.E. Leoncio Prado, Huánuco 2019”. Tesis para optar el grado de Maestro en sistema de protección de los derechos del niño, niña y adolescente frente a la violencia. Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8057/PPDV00019C28.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Matalinares, M. & Díaz, G. (2014). Influencia de los estilos parentales en la adicción al internet en alumnos de secundaria del Perú. Revista de Investigación en Psicología, 16(2).

https://www.researchgate.net/publication/349570871_Adiccion_a_Internet_Fundamentos_Teoricos_y_Conceptuales

Mego Ruiz, J y Suarez Ramirez, E (2023) Redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática. (Tesis de licenciatura). Universidad Señor de Sipán.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8565/Mego%20Ruiz%20Julisa%20%26%20Suarez%20Ramirez%20Edita.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Mohsin, M. (2021). 10 ESTADÍSTICAS DE TIKTOK QUE DEBES CONOCER EN 2021.

Oberlo: <https://www.oberlo.es/blog/estadisticas-tiktok>

Mondragón, M. (2014). Uso de la correlación de Spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Movimiento científico*, 8(1), 98-104.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5156978>

Neira Vargas, E y Flores Tapia, V. (2021). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2021. Tesis de post grado.

Universidad Femenina del Sagrado Corazón de Jesús.

[https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/915/Neira%20Vargas%2c%20EE %20Flores%20Tapia%2c%20VS_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/915/Neira%20Vargas%2c%20EE%20Flores%20Tapia%2c%20VS_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengtheningour-response>

Papalia, D., Feldman, R., y Martorell, G. (2012). Desarrollo humano (12 ed.). México: McGraw Hill Education.

<https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

Pedrero, E. J., Rodríguez, M. T. y Ruíz, J. M. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Revista Adicciones*, 24(2), 139-152.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122912007>

Rodríguez Puentes, A.P. & Fernández- Parra, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140. doi: 10.14718/ACP.2014.17.1.13

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552014000100013

Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). Sobre la felicidad y los potenciales humanos: una revisión de Investigación sobre Bienestar Hedónico y Eudaimónico. *Revista Anual de Psicología*, 52, 141-166. Doi: 10.1146/annurev. psych.52.1.141

Ryff, C., y Keyes, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico revisada. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 69, 719-727.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7473027/>

Ryff, CD y Singer, B (2008). Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: un enfoque eudaimónico del bienestar psicológico. February 2008 [*Journal of Happiness Studies*](#) 9(1):13-39.

https://www.researchgate.net/publication/23545616_Know_Thyself_and_Become_What_You_Are_A_Eudaimonic_Approach_to_Psychological_Well-Being

Ryff, CD (2014). Revisión del bienestar psicológico: avances en la ciencia y la práctica de la eudaimonia. *Psicoterapia y Psicosomática*.83, 10-18.

<https://doi.org/10.1159/000353263>

Ryff, CD (2018). Bienestar eudaimónico: aspectos destacados de 25 años de investigación. En K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato y T. Matsuzawa (Eds.), *Diversidad en armonía - Perspectivas de la psicología: Actas del 31º Congreso Internacional de Psicología* (págs. 375–395). John Wiley & Sons Ltd.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781119362081.ch20>

Salas-Blas, E., Copez-Lonzoy, A., & Merino-Soto, C. (2020). ¿Realmente es demasiado corto? Versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6). *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 20(2), 105–118.

<https://doi.org/10.21134/haaj.v20i2.536>

Seligman, M. (2002). Psicología positiva, prevención positiva y terapia positiva. En C, Snyder y S, López (Ed.), *Manual de Psicología Positiva* (págs. 3-9). Nueva York, Nueva York: Oxford University Press.

<https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-001>

Seligman, ME (2011). *Flourish: una nueva y visionaria comprensión de la felicidad y el bienestar*. Nueva York: Simon y Schuster

<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25131w/Seligman-florecerlanuevapsicologia.pdf>

Shresta, Neha y Mackwin Kenwood D'Mello.(2020) "Adicción a Internet y bienestar psicológico entre estudiantes de secundaria de la ciudad de Mangaluru, Karnataka, India". *Revista de Salud Mental y Comportamiento Humano*, vol. 25, núm. 1, enero-junio de 2020, pág. 27. Gale Academic OneFile,

<https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA638144193&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=09718990&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon%7Ebb902193&aty=open-web-entry>

Unicef. (2021). Características ¿Qué cambios y conductas son esperables en la adolescencia? <https://www.unicef.org/uruguay/documents/adolescentescaracteristicas>

Valdez Castillo, AM. ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN PRIVADA.

(Tesis de Bachiller). Universidad Católica Santa María.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/7785/76.0353.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Varona-Fernández MN, Hermosa-Peña R. (2020). Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA). Mayo; 8 (1): 18-30.

<file:///C:/Users/JESUS/Downloads/Dialnet-PercepcionYUsoDeLasRedesSocialesPorAdolescentes-7645513.pdf>

Victoria García-Viniegras, Carmen R y González Benítez, Idarmis. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. Revista Cubana de Medicina General Integral, 16(6), 586-592.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es.

Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. Educere, 14(49), 265-275.

<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

Young, K. (1998). Adicción a Internet: la aparición de un nuevo trastorno clínico. Ciberpsicología y comportamiento, 1(3), 237-244.

<https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/cpb.1998.1.237>

ANEXOS.

Anexo 01: Escala de Bienestar Psicológico SPWB-LS

Escala de Bienestar Psicológico: SPWB-LS
(Díaz, Estrada, Iparraguirre, Grajeda y Misare)

Edad: Sexo: (M) (F) Grado escolar:

En el siguiente cuadro encontrarás afirmaciones acerca de situaciones que pueden ocurrirte, lee atentamente cada afirmación y marca X la respuesta que se aproxime más a ti.

1 = Nunca

2 = Casi Nunca

3 = Casi Siempre

4 = Siempre

Recuerda que no hay respuesta buena o mala, solo nos interesa saber la forma como tu sientes, actúas y percibe las siguientes afirmaciones.

Nº	PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Por las cosas que me ha tocado vivir pienso que mi vida es muy buena				
2	Me preocupa saber que opinan los demás frente a las decisiones que tomé en la vida				
3	Planifico las acciones que me brindarán las cosas que espero de la vida.				
4	Me siento seguro (a) con lo que soy.				
5	Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás.				
6	Me esfuerzo para realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida.				
7	Me agrada gran parte de mi forma de ser				
8	Siento que me estoy desarrollando como persona.				
9	Tengo claro cuál es mi objetivo y meta en la vida.				
10	Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.				
11	Me es difícil expresar mis opiniones en temas donde las personas no se ponen de acuerdo.				
12	Mi vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento personal.				

¡Muchas gracias!

Anexo 02: Escala de Adicción a las redes sociales (ARS-6)

Adicción a las redes sociales (ARS-6)

(Salas-Blas, Copez- Lonzoy y Merino-Soto)

Edad: Sexo: (M) (F) Grado escolar:

¿Cuántas horas al día en promedio usas las redes sociales?

- a) 1 a 2 horas
- b) 3 a 4 horas
- c) 5 horas a más

¿En qué horario del día utilizas con mayor frecuencia las redes sociales?

- a) Mañana
- b) Tarde
- c) Noche

Marca con una X las redes sociales que utilizas (Puedes marcar más de una)

- a) Facebook
- b) WhatsApp
- c) Instagram
- d) Tik tok
- e) Telegram
- f) Otras _____

De las redes sociales mencionadas. ¿Cuál es la que utilizas con mayor frecuencia?

En el siguiente cuadro encontrarás afirmaciones acerca del uso de las redes sociales, lee atentamente cada afirmación y marca X la respuesta que se aproxime más a ti.

- 1 = Nunca
- 2 = Casi Nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Casi Siempre
- 5 = Siempre

Recuerda que no hay respuesta buena o mala, solo nos interesa saber la forma como tu sientes, actúas y percibe las siguientes afirmaciones.

N.º	PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
2	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
3	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
4	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
5	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
6	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					

¡Muchas gracias!

Anexo 03: Consentimiento informado



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN



ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN INVESTIGACIÓN

Estimado(a) padre o madre de familia y/o apoderado:

Ante Ud. Me presento, Jesus Reto Chavarry, identificado con DNI N°74868616 bachiller en psicología. En la actualidad, me encuentro realizando una investigación denominada **"BIENESTAR PSICOLÓGICO Y USO DE LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE JOSÉ LEONARDO ORTIZ-LAMBAYEQUE.2023"**; por ello, quiero contar con su autorización para que su menor hijo(a) participe en el proceso, que consiste en responder dos instrumentos psicológicos, en un tiempo aproximado de 15 minutos. Cabe mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para fines de esta investigación.

De aceptar que su hijo(a) participe, deberá firmar este documento como evidencia de haber sido informado(a) sobre los procedimientos del estudio.

Quedo profundamente agradecido por su apoyo.

Yo _____ con número de DNI _____, en base a lo mencionado acepto voluntariamente que mi menor hijo(a) participe de la investigación **"BIENESTAR PSICOLÓGICO Y USO DE LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE JOSÉ LEONARDO ORTIZ-LAMBAYEQUE.2023"** realizado por el bachiller en psicología Jesus Reto Chavarry.

Firma del padre o madre de familia

y/o apoderado

Lambayeque, 2023

Anexo 04: Anexos complementarios.



Administración de los cuestionarios en el aula de primer grado.



Administración de los cuestionarios en el aula de segundo grado.



Administración de los cuestionarios en el aula de tercer grado.



Administración de los cuestionarios en el aula de cuarto grado.



Administración de los cuestionarios en el aula de quinto grado.

Anexo 05: Recibo de Turnitin.




Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Jesús Reto Chavarry
Título del ejercicio:	Quick Submit
Título de la entrega:	Bienestar psicológico y uso de las redes sociales en estudia...
Nombre del archivo:	Jes_s_Reto_Chavarry_Tesis_ASESOR_REV_5.docx
Tamaño del archivo:	1.9M
Total páginas:	92
Total de palabras:	18,024
Total de caracteres:	101,402
Fecha de entrega:	31-ene.-2024 01:49p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre...	2283083522




Dra. Raquel Yovana Tello Flores.
Asesora.


Bienestar psicológico y uso de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023.

INFORME DE ORIGINALIDAD

17 %	18 %	9 %	9 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3 %
2	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	2 %
3	repositorio.unife.edu.pe Fuente de Internet	2 %
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	dehesa.unex.es Fuente de Internet	1 %
6	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	1 %
7	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
8	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1 %


Dra. Raquel Yovana Tello Flores.
Asesora.

9	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1 %
10	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
12	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	revistahorizontes.org Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad de Málaga - Tii Trabajo del estudiante	<1 %
16	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1 %
17	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
18	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	www.eumed.net Fuente de Internet	<1 %



Dra. Raquel Yovana Tello Flores.
Asesora.

20	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
21	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
22	theibfr.com Fuente de Internet	<1 %
23	www.comie.org.mx Fuente de Internet	<1 %
24	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
26	barracuda.policia.gov.co Fuente de Internet	<1 %
27	Stella Maldonado Esteras. "Educación patrimonial y redes sociales. De la investigación a la acción: El proyecto Educación Patrimonial", Pulso. Revista de educación, 2017 Publicación	<1 %
28	psiquiatria.com Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.uas.edu.mx Fuente de Internet	<1 %



Dra. Raquel Yovana Tello Flores.
Asesora.

30	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
31	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1 %
32	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	<1 %
33	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
34	www.science-things.com Fuente de Internet	<1 %
35	Submitted to Caribbean University Trabajo del estudiante	<1 %
36	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
39	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1 %
40	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



Dra. Raquel Yovana Tello Flores.
Asesora.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Raquel Yovana Tello Flores.; usuario revisor del documento titulado: BIENESTAR PSICOLOGICO Y USO DE LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE JOSE LEONARDO ORTIZ-LAMBAYEQUE 2023.

Cuyo autor es, Jesus Reto Chavarry, Identificado con documento de identidad 74868616; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de 17 %, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecida en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 31 de enero del 2024



Dra. Raquel Yovana Tello Flores.
DNI: 09866598
ASESORA