



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES
DE SECUNDARIA DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE SAN JUAN DE
MIRAFLORES, 2021

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA

SAMIRA MARIORI CCORAHUA ESTRADA
ORCID: 0000-0001-6553-9232

ASESORA

MAG. GUISSOLA VANESSA MENDOZA CHÁVEZ
ORCID: 0000-0001-5883-9712

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

VIOLENCIA Y ADICCIONES

LIMA, PERÚ, NOVIEMBRE DE 2022



CC BY-NC-ND

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

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.

Referencia bibliográfica

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.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Samira Mariori Ccorahua Estrada
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74532244
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6553-9232
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Gussela Vanessa Mendoza Chávez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	42731773
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-5883-9712
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Nancy Mercedes Capacyachi Otarola
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07744273
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Baños Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40139812
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Violencia y Adicciones

URL de disciplinas OCDE

<https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00>

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Lima, el Jurado de Sustentación de Tesis conformado por los psicólogos colegiados: Dra. Nancy Mercedes Capacyachi Otarola como presidenta, Mag. Juan Carlos Baños Ramos como secretario y la Mag. Silvana Graciela Varela Guevara como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE DOS INSTITUCIONES
EDUCATIVAS DE SAN JUAN DE MIRAFLORES, 2021**

Presentado por la Bachiller:

CCORAHUA ESTRADA, SAMIRA MARIORI

Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado, acuerdan:

APROBADA POR UNANIMIDAD

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, a veintiuno días del mes de noviembre de 2022.



Dra. Nancy Mercedes Capacyachi Otarola
C. Ps. P. 4126
Presidenta



Mag. Juan Carlos Baños Ramos
C. Ps. P. 19475
Secretario



Mag. Silvana Graciela Varela Guevara
C. Ps. P. 24029
Vocal

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo la Mag. Guissela Vanessa Mendoza Chávez docente de la Facultad de Ciencias Humanas y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE SAN JUAN DE MIRAFLORES, 2021" de la estudiante Samira Mariori Ccorahua Estrada, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 21 de octubre del 2022



Mag. Guissela Vanessa Mendoza Chávez
DNI 42731773

DEDICATORIA

A Dios por brindarme fortaleza y constancia, así como también a mi familia por darme todo el apoyo posible tanto económico como motivacional.

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a los asesores de cada ciclo, que fueron parte de la realización de este trabajo, por cada una de sus enseñanzas, sus comentarios y críticas constructivas, que impulsaron a mejorar cada vez más. Asimismo, a los directores de ambas instituciones públicas, por brindarme el consentimiento y la autorización para realizar la presente investigación con los estudiantes de secundaria. También a todos los participantes pertenecientes a las dos instituciones públicas, 7082 Juan Espinoza Medrano y 7221 Rinconada, por ser parte de este estudio. Finalmente agradezco a mis amigos y conocidos por brindarme sus conocimientos, ante inquietudes que mostraba frente a la realización de esta investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
RESUMO	9
INTRODUCCCIÓN	10
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1 Realidad problemática.....	13
1.2 Justificación e importancia de la investigación.....	17
1.3 Objetivos de la investigación: general y específicos.....	18
1.4 Limitaciones de la investigación.....	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes de estudios.....	21
2.2 Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado	24
2.3 Definición conceptual de la terminología empleada	39
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	43
3.2 Población y muestra.....	43
3.3 Hipótesis.....	45
3.4 Variables-Operacionalización.....	46
3.5 Métodos y Técnicas de investigación.....	49
3.6 Procesamiento de los datos	55
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1 Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable	57
4.2 Contrastación de hipótesis.....	58
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1 Discusiones.....	62
5.2 Conclusiones.....	69
5.3 Recomendaciones.....	70

REFERENCIAS

ANEXOS

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución muestral según sexo, edad y grado de estudio
Tabla 2	Operacionalización de la variable adicción a las redes sociales basada en indicadores
Tabla 3	Operacionalización de la variable bienestar psicológico basada en indicadores
Tabla 4	Matriz de estructura factorial del cuestionario de Adicción a Redes Sociales
Tabla 5	Estadísticos de confiabilidad del cuestionario de adicción a redes sociales ARS6
Tabla 6	Matriz de estructura factorial de la escala de bienestar psicológico
Tabla 7	Estadísticos de confiabilidad de la escala de bienestar psicológico
Tabla 8	Niveles de la variable adicción a redes sociales
Tabla 9	Niveles de la variable bienestar psicológico
Tabla 10	Prueba de normalidad de las variables adicción a redes sociales, bienestar psicológico y dimensiones
Tabla 11	Correlación entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico
Tabla 12	Correlación entre adicción a redes sociales y la dimensión autoaceptación
Tabla 13	Correlación entre adicción a redes sociales y la dimensión autonomía
Tabla 14	Correlación entre adicción a redes sociales y la dimensión propósito
Tabla 15	Correlación entre adicción a redes sociales y la dimensión crecimiento

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES
DE SECUNDARIA DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE
SAN JUAN DE MIRAFLORES, 2021**

SAMIRA MARIORI CCORAHUA ESTRADA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

Se determinó la relación entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores y posibles correlaciones entre la adicción a redes sociales y las dimensiones autoaceptación, autonomía, propósito y crecimiento del bienestar psicológico. La muestra fue constituida por 303 adolescentes, donde varones eran 125 y mujeres 178, de edades que oscilaban entre 12 a 18 años. Para realizar la medición de las variables se empleó el Cuestionario Breve de Adicción a Redes Sociales (ARS-6) y la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Ryff. Se halló que existe relación inversa entre la adicción a redes sociales y bienestar psicológico, siendo esta significativa ($p= .001$), así como en dos dimensiones que conforman el bienestar psicológico autoaceptación ($p=.001$), autonomía ($p=.001$); sin embargo, no se halló correlaciones en las dimensiones propósito ($p=.895$) y crecimiento ($p=.557$). Se concluye que a mayor adicción a redes sociales menor será el bienestar psicológico en los adolescentes.

Palabras clave: redes sociales, adicción, adolescentes, bienestar psicológico.

**ADDICTION TO SOCIAL NETWORKS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN
HIGH SCHOOL STUDENTS OF TWO EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN SAN JUAN
DE MIRAFLORES, 2021**

SAMIRA MARIORI CCORAHUA ESTRADA

UNIVERSITY AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The relationship between social network addiction and psychological well-being in high school students from two educational institutions in San Juan de Miraflores and possible correlations between social network addiction and self-acceptance, autonomy, purpose and growth dimensions of psychological well-being were determined. The sample consisted of 303 adolescents, 125 males and 178 females, ranging in age from 12 to 18 years old. To measure the variables, the Brief Social Network Addiction Questionnaire (ARS-6) and Ryffs Psychological Well-Being Scale SPWB were used. It was found that there is an inverse relationship between social network addiction and psychological well-being, being significant ($p=.001$), as well as in two dimensions that make up psychological well-being self-acceptance ($p=.001$), autonomy ($p=.001$); however, no correlations were found in the dimensions purpose ($p=.895$) and growth ($p=.557$). It is concluded that the greater the addiction to social networks, the lower the psychological well-being of adolescents.

Keywords: social networks, addiction, adolescents, psychological wellness

**DEPENDÊNCIA DE REDES SOCIAIS E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM
ESTUDANTES DO ENSINO SECUNDÁRIO EM DUAS INSTITUIÇÕES EDUCATIVAS
EM SAN JUAN DE MIRAFLORES, 2021**

SAMIRA MARIORI CCORAHUA ESTRADA

UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

Foi determinada a relação entre o vício em redes sociais e o bem-estar psicológico em estudantes do ensino médio de duas instituições educacionais em San Juan de Miraflores e possíveis correlações entre o vício em redes sociais e as dimensões de auto-aceitação, autonomia, propósito e crescimento do bem-estar psicológico. A amostra consistiu de 303 adolescentes, 125 homens e 178 mulheres, com idades variando de 12 a 18 anos. Para medir as variáveis, foram utilizados o Questionário Breve de Vício em Redes Sociais (ARS-6) e a Escala de Bem-estar Psicológico SPWB da Ryff. Verificou-se que existe uma relação inversa entre o vício da rede social e o bem-estar psicológico, sendo significativo ($p=.001$), assim como em duas dimensões que compõem o bem-estar psicológico auto-aceitação ($p=.001$), autonomia ($p=.001$); no entanto, não foram encontradas correlações no propósito das dimensões ($p=.895$) e crescimento ($p=.557$). Conclui-se que quanto maior o vício em redes sociais, menor é o bem-estar psicológico dos adolescentes.

Palavras-chave: redes sociais, vício, adolescentes, bem-estar psicológico.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se ha visto muy marcado el uso de redes sociales, este incremento se ha dado con mayor auge debido a la emergencia sanitaria por la cual aún se encuentra atravesando el país, puesto que los jóvenes y adolescentes se han visto en la obligación de acceder más a las herramientas tecnológicas, ya sea para clases virtuales, reuniones en grupos, distracción, entre otros. Por todas estas cuestiones se ha incrementado el uso de la internet, dándose una mayor importancia al acceso de las redes sociales, sin embargo, el uso no medido y responsable de estas podría generar graves conductas, conduciendo a la adicción y por ende perjudicando gravemente el bienestar psicológico de adolescentes y adultos jóvenes puesto que son estos, los que tienen un mayor consumo a estos medios. Además, Salas-Blas et al. (2020) refieren que la adicción a los medios sociales es contemplada como una problemática social y de salud.

Por otro lado, los adolescentes de secundaria se hallan a puertas de ser próximos estudiantes universitarios, en donde tendrán que hacer frente al reto de forjar mayor autonomía, confianza y seguridad en sus decisiones, relaciones sociales nuevas, sostener un promedio mínimo de calificaciones, manejar el tiempo individual, el futuro de incertidumbre, y en ciertas ocasiones el cambio de sus domicilios así como la adaptación a una nueva organizacional cultura que involucra el modo de vida universitario, hecho que influirá de cierta forma su bienestar psicológico (Sandoval et al., 2017).

En ese marco, aparece la siguiente pregunta ¿qué relación existe entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores? De modo que, la presente tesis

apunta como objetivo central verificar la relación que existe entre la adicción a redes sociales y bienestar psicológico.

Por tanto, la actual tesis se compuso principalmente de 5 capítulos, los cuales estuvieron ordenados como a continuación se indica:

Capítulo I denominado problema de investigación se apreció la realidad problemática, la justificación e importancia, el objetivo general como específicos y las limitaciones de la investigación.

El capítulo II comprendió el marco teórico, donde se localizaron los antecedentes de estudio nacionales e internacionales, el desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado y la definición conceptual de la terminología empleada

Por otra parte, en el capítulo III, nombrado marco metodológico, se desarrolló el tipo y diseño de investigación, población y muestra, hipótesis, variables-operacionalización, métodos y técnicas de investigación y procesamiento de los datos

Posteriormente, en el capítulo IV, nombrado análisis e interpretación de datos, se dieron a conocer los resultados descriptivos de las dimensiones con la variable y la contrastación de hipótesis

En el capítulo V, se expusieron las discusiones, conclusiones y recomendaciones a la que se llegó cotejando los resultados alcanzados con los objetivos de la investigación. Por último, se presentaron las recomendaciones que esperan ser tomadas en consideración para futuras y próximas investigaciones.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

Hoy por hoy, una gran cantidad de personas específicamente adolescentes y adultos jóvenes se encuentran obligados a utilizar las redes sociales, ya sea por motivos educativos, laborales o para mantener contacto con sus familiares; sin embargo, ello se está convirtiendo en una problemática debido al incremento del inadecuado uso de las redes sociales ya que puede estar afectando significativamente el bienestar psicológico de esta población.

A nivel mundial según Tjepkema (2019) existen aproximadamente tres mil doscientos millones de individuos que usan redes sociales, reflejando que el 42% de la colectividad en el planeta acceden a estos medios. Por otro lado, Statista (2021) reporta que las redes sociales tienen una alta cifra de cibernautas en el planeta es así que Facebook ocupa el primer lugar con 2.740 millones, 2.291 millones YouTube, 2000 millones WhatsApp y 1300 millones Messenger. Además, en los Emiratos Árabes Unidos el 99% de usuarios se conectan a las redes seguido de Corea del Sur con 89.3%, continua Taiwán con 88.1%, sigue Holanda con 88% y finalmente Malasia con 86%.

Por otro lado, dentro del marco internacional el Instituto Nacional de Estadística España (INEI, 2018) precisa que 67,4 % de personas han estado activos en Twitter, Facebook y YouTube. A la vez en México, el mayor uso de la red es para redes sociales ocupado en un 86.8% (Asociación de Internet Mx, 2021). Simultáneamente una investigación de la Asociación de publicidad, marketing y comunicación digital en España (IAB Spain, 2020) refiere que el 90% de los ciudadanos españoles usan las redes sociales. Además, los que usan más la red son los más jóvenes que se encuentran entre

16 y 24 años; donde el Whatsapp se utiliza más en un 96% cada día, continua Instagram con 81% y finaliza Facebook en 78%.

Por otra parte, en Perú Kemp (2020) reporta que hay 24 millones de cibernautas activos en las redes sociales, con un aumento del cinco por ciento en comparación con el 2018. Asimismo, por su parte Fundación MAPFRE (2019) señala que, en Arequipa y Lima, los recursos esenciales que utilizan los jóvenes para una conectividad a internet son teléfonos móviles, computadoras, tablet y laptop. El sencillo acceso a estos medios para usar las redes sociales favorece la intercomunicación y la ejecución de numerosas labores, no obstante, también puede orientar al desarrollo de conductas peligrosas e inclusive comportamientos adictivos. Asimismo, en Lima Metropolitana, el 93,9% de los jóvenes de 17 a 24 años utilizan las redes dentro de ellas Facebook, mientras que el 67,2% de los ciudadanos de 25 y 40 años también las usa (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2018).

A su vez, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) señala que promover el bienestar psicológico y cuidar a los adolescentes de situaciones perjudiciales y elementos peligrosos que puedan dañar su potencial para desenvolverse son cruciales para su bienestar a lo largo de la adolescencia y para su salud mental y física en la etapa adulta. En algunos países como la India, España, Portugal y Lituania se ha reportado que el 51% de los adolescentes tienen un nivel de bienestar psicológico alto y el 49% un nivel bajo (Francis et al., 2020) así mismo Guerra et al. (2019) encontraron que el 59.9% de participantes posee bienestar psicológico medio, el 20.2% posee un nivel alto y finalmente el 19.9% tiene un nivel bajo. Por su lado, Carvalho y Veiga (2020) identificaron que el 69% de los encuestados evidencio bienestar psicológico alto y el 31%

un nivel medio. Así mismo, Jusiené et al. (2022) halló un 58% de buen bienestar psicológico en adolescentes. Mientras que en jóvenes universitarios de Indonesia, se halló un 73,5% de bienestar psicológico moderado, un 13,4% de nivel bajo y un 13,1% nivel alto (Juriana et al., 2019).

A nivel de Latinoamérica, existen diversos estudios realizados en México, Colombia, Uruguay, Chile y Perú que revelan cifras importantes sobre el bienestar psicológico en jóvenes y adolescentes reportando que el 14,6% de los participantes presentó bajo bienestar psicológico, el 59% tiene promedio bienestar y el 26,4% representó nivel alto (Reche et al., 2022); por su parte Ebratt et al. (2020) identificaron que el 61% de los encuestados presentan bienestar psicológico alto y el 39% un nivel bajo; del mismo modo se halló que el 47,36% de los participantes tienen un alto nivel, el 27,06% presenta bienestar psicológico bajo y el 25,58% tiene nivel medio (García et al., 2020); así mismo, Puebla et al. (2018) identificaron que el 87,3% tiene bienestar psicológico alto, el 12,3% tiene bienestar intermedio y 0,5% tiene nivel bajo, finalmente Mori y García (2022) hallaron que el 51,4% de participantes presenta bienestar psicológico medio y el 31,3% tiene nivel bajo.

Por otra parte, dentro del contexto nacional Lira (2020) señala que el Perú aproximadamente 4 millones de individuos adolecen enfermedades mentales; como resultado, el 80% de los individuos con problemas de salud mental no son asistidos ni atendidos. Así también, Mamani et al. (2021) realizaron un estudio sobre el bienestar psicológico en adolescentes en las regiones costa, sierra y selva e identificaron que el 100% de los participantes tiene bienestar psicológico bajo.

Por su parte, Injo (2020) halló que el 40.9% de los adolescentes tiene bienestar psicológico bajo, el 39.4% bienestar medio y solo el 19.7% tiene bienestar alto.

En el contexto local, se puede apreciar que en los centros educativos de San Juan de Miraflores específicamente en los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria, se presentan ciertas dificultades con respecto al mal uso de las redes sociales, evidenciándose poca participación por parte de ellos, ya que orientan su tiempo e interés en actividades poco productivas, generando distracciones innecesarias reflejándose en su bajo desempeño académico y personal, así mismo afectando a su bienestar psicológico como su autonomía para decidir y desarrollar actividades más productivas como: dar prioridad a sus obligaciones académicas y familiares, por su pérdida de tiempo en las redes sociales.

De acuerdo a todas las investigaciones presentadas con anterioridad, se puede interpretar que existe un uso elevado de las páginas digitales por jóvenes y adolescentes, ello implica que podrían estar desarrollando conductas adictivas caracterizadas por destinar gran tiempo para permanecer conectados en las redes sociales, mostrándose irritables, ansiosos, perdiendo el control, presentando serios conflictos y discusiones sociales por el uso de estos medios. Es importante también recalcar Lucking (2015) menciona que la cantidad de horas y el tiempo que el individuo se encuentra en los medios sociales, tiene un efecto considerable en el bienestar psicológico, cuanto más prolongado el tiempo conectado, el bienestar que se percibe es peor.

Por todo lo antes expuesto y teniendo en cuenta los datos mostrados que señalan un grado de preocupación y alarma, se propone la subsiguiente pregunta de investigación: ¿Existirá relación entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico

en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

El trabajo de investigación que se ha propuesto en la actual tesis cobra una justificación teórica puesto que sus resultados proporcionarán información actual y real sobre los niveles y la presencia de ambas variables en adolescentes de dos centros educativos de San Juan de Miraflores, datos que resultarán de gran utilidad para conocer mejor a esta población, además de resultar útiles para posteriores investigadores en el área.

A su vez, será de importancia práctica por su gran utilidad, ya que si se encuentra prevalencia en las dos variables de estudio las autoridades pertinentes podrán adoptar acciones para planear e implementar actividades que favorezcan a la estudiantil población.

También es posible apoyar el aporte metodológico dado que se hallaron las propiedades psicométricas del cuestionario de evaluación de adicción a redes sociales (ARS-6) y de la escala bienestar psicológico SPWB de Carol Ryff para confirmar su confiabilidad y validez en la muestra de estudio.

En relación a la relevancia social, la tesis está dirigida a beneficiar a la población secundaria, puesto que los hallazgos serán de utilidad para los profesionales de la psicología y las autoridades educativas en el ámbito educativo, con el fin de que puedan planificar medidas tales como talleres, charlas, programas promocionales para padres de familia, docentes y para los mismos alumnos referente a una mejora en el bienestar psicológico, en cuanto a la adicción a redes sociales se pretende aportar en la

psicoeducación, para un adecuado uso de estas, con lo cual se procura conseguir un progreso en favor de los estudiantes.

1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos

Objetivo general

- Determinar la relación entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021

Objetivos específicos

- Identificar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021
- Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021
- Establecer la relación entre adicción a redes sociales y la dimensión autoaceptación de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021
- Establecer la relación entre adicción a redes sociales y la dimensión autonomía de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021
- Establecer la relación entre adicción a redes sociales y la dimensión propósito de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021
- Establecer la relación entre adicción a redes sociales y la dimensión crecimiento de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021

1.4. Limitaciones de la investigación

En el trabajo de investigación que fue planificado, una limitación principal es la referida a la obtención directa de la información, dado por el actual contexto de pandemia en el que aún vivimos, de modo que se decidió realizarlo a través de la modalidad virtual, mediante el envío de las encuestas por medio de un formulario Google, lo que puede haber dificultado la objetividad y honestidad de la información proporcionada por los participantes del estudio. No se podrán generalizar los hallazgos.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudios

2.1.1. Internacionales

Hazal y Özlem (2022) en 440 universitarios de 18 y 44 años hombres y mujeres de Turquía, determinaron la correlación de bienestar psicológico y la adicción a los medios sociales, para lo cual administraron la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Tutgun et al. (2015) y la Escala de Bienestar Psicológico adaptada por Telef (2013). Encontrándose correlación significativa ($p < .01$) y negativa ($r_s = -.31$).

Demir (2021) en 314 estudiantes mujeres y varones de 14 y 17 años de Turquía, determinaron la correlación de felicidad y adicción a las redes sociales para el cual administraron la Escala de Adicción de Medios Sociales (SMDS) adaptada Savci et al. (2018) y el Cuestionario de Felicidad de Oxford-Formulario Corto (OHQ-SF) adaptada por Doğan y Sapmaz (2012). Hallando correlación negativa ($r_s = -.39$, $p < .01$) entre la adicción a los medios sociales y la felicidad.

Fantaw (2021) analizó la asociación entre el bienestar psicológico y adicción a internet en 304 universitarios varones y mujeres de Etiopía, para el cual emplearon la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Adicción a Internet de Young. Hallaron asociación significativa $p < .001$ y negativa ($r_s = -.40$). Concluyendo que a mayor adicción a internet menor será el bienestar psicológico.

Shresta y D'mello (2020) correlacionaron la adicción a Internet y el bienestar psicológico en 654 adolescentes de 12 y 18 años mujeres y varones de la India, para el cual utilizaron la Escala de Adicción a Redes a Internet de Young y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Encontrando asociación negativa significativa ($p < .001$; $\beta = -.27$) en ambas variables. Hallando similares resultados en la dimensión autonomía ($p < .01$; $\beta =$

-.25) dominio del entorno ($p < .01$; $\beta = -.40$), crecimiento personal ($p < .01$; $\beta = -.57$) relaciones positivas ($p < .01$; $\beta = -.53$), propósito de la vida ($p < .01$; $\beta = -.62$) y autoaceptación ($p < .01$; $\beta = -.36$). Se concluye que el bienestar psicológico se ve afectado de forma negativa por la adicción a internet.

Valerio y Serna (2018) identificaron la correlación entre redes sociales y bienestar psicológico en 200 mexicanos universitarios, donde utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez-Cánovas 2013 y el Cuestionario de Uso de Una Red Social Facebook (IURS) de Junco (2012). Hallaron una relación inversa significativa ($p < .01$) entre las horas empleadas en Facebook y el bienestar psicológico ($r_s = -.22$).

2.1.2. Nacionales

Iglesias y Minetto (2022) analizaron la relación de adicción a redes sociales y autoestima en 216 adolescentes mujeres y varones de doce a dieciséis años de Lima Norte, por lo cual utilizaron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS - 6) adaptada por Salas et al. (2020) y la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) adaptada por Atienza et al. (2000). Encontrándose correlación alta significativa ($p = .001$) e inversa ($r_s = -.28$); esto precisa que a mayor adicción a redes sociales disminuye la autoestima. Además, 64.8% tiene un nivel regular de uso a estas páginas virtuales, y el 11.1% presenta un uso riesgoso.

Espantoso y Mannheim (2021) precisó la correlación de la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en 281 universitarios varones y mujeres de 18 y 25 años de universidades privadas de Lima, donde aplicaron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Escurra y Salas (2014) y la (BIEPS-A) Escala de Bienestar Psicológico de Domínguez-Lara (2014). Donde se halló relación significativa ($p = .040$)

negativa ($r_s = -.12$) entre las dos variables, siendo estas de grado débil, con un mínimo de TE ($r_s < .20$).

Carbajal (2021) estableció la correlación del bienestar psicológico y uso de redes sociales en 93 hombres y mujeres de un Instituto tecnológico de Huancayo, donde administraron la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) de Casullo 2002 y la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014). Se halló correlación negativa en ambas variables ($r_s = -.49$ y $p < .01$), además encontró que el 38,7% usan las redes en un promedio nivel y el 51,6% en un alto nivel.

Neira y Flores (2021) correlacionaron el uso de redes sociales y bienestar psicológico en 175 estudiantes de 18 a 25 años, para lo cual se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) adaptada por Domínguez (2014) y el Cuestionario Breve de Adicción a Redes Sociales (ARS-6) de Salas et al. (2020). Donde se halló que existe relación ($p \leq .05$) significativa de tipo negativa (-.19). Además de la totalidad de los participantes, predomina más el bienestar psicológico medio con 39.4% seguido del nivel bajo 28.6%. Asimismo, se encontró relación de tipo inversa en las dimensiones autonomía ($p \leq .05$) (-.21), vínculos ($p \leq .05$) (-.19), proyectos ($p \leq .05$) (-.14). Se concluye que a mayor presencia de una variable la otra variable disminuye.

Salinas (2021) estableció la asociación entre bienestar psicológico y ciberacoso en pareja en 181 adolescentes varones y mujeres de quince a dieciocho años de Lima Norte, donde emplearon la Escala de violencia en pareja mediante medios electrónicos (EVIME) de Jaen et al. (2016) y la Escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J) de Casullo. Encontraron que existe una correlación significativa e inversa moderada entre el bienestar psicológico y el ciberacoso en pareja ($r = -.47$, $p = .001$), además

que el 45.9%, tiene bienestar psicológico en nivel medio, y el 24.3% representa nivel bajo.

Reynalte (2021) establecieron la relación entre adicción a videojuegos y bienestar psicológico en 448 estudiantes mujeres y varones de 18 a 30 años de Lima, en donde emplearon la Escala de Adicción de Videojuegos (GAS) adaptada Loret et al. (2017) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Casullo 2002. Hallaron que existe una alta correlación negativa ($r_s = -.70$; $p < .001$) y altamente significativa, además que el 45.3% de los encuestados tiene bienestar psicológico moderado y el 25% bienestar bajo.

2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

2.2.1. Adicción a redes sociales

Definición de adicción.

La adicción es la dependencia en la medida en que no podemos realizar nuestras actividades diarias, si carecemos de ella. Una persona adicta utiliza la mayor parte de su tiempo en buscar y administrar la sustancia de la cual es dependiente a pesar de que ésta le provoque efectos adversos en lo físico, social y familiar (García, 2018).

Por otro lado, la OMS manifiesta que la adicción es también entendida como una enfermedad de grado severo, cuando el uso de una sustancia causa daño en un área importante en la vida del individuo, este se transforma en un dependiente (como se citó en Espósito, 2020).

Por su parte Echeburúa y Requesens (2012) mencionan que esta orientación desproporcionada hacia una particular actividad detectando o no sustancia química, es peligrosa porque genera dependencia y se ve afectado la autonomía pues restringe la

toma de decisiones del individuo, al disminuir su zona de conciencia y muchas de sus actividades cotidianas.

Tipos de adicciones.

Por otra parte, Ulloa (2016) menciona los tipos de adicciones comportamentales más comunes las cuales son: adicciones aspiradas o oxéricas, que implican cierta acción a la apariencia física o psíquica, y las virtuales o tecnológicas, que involucra el exceso y dependencia de dispositivos virtuales.

Redes sociales.

Las redes sociales, son definidas como páginas web que posibilitan compartir lo que hacemos de forma virtual todos los días (varias actividades) y lo que encontramos en línea como: imágenes, videos, música, entre otros (Martí y Garcia, 2018).

Así mismo, Orr et al. (2009) mencionan que son páginas digitales, que permiten a los seres humanos utilizar el sitio web, para establecer o aumentar una red de comunicación en línea, también permite a las personas crear información personal que sea visible para los demás.

Características de las redes sociales.

Es sin contacto físico entre las personas, brinda la viabilidad de comunicación social para aquellos que tienen dificultad para relacionarse. Las redes sociales son de sencillo ingreso, admite el diálogo con una gran cantidad de individuos, así pues promueven el anonimato y simplifican la modalidad de desconexión o eliminación de vínculos o contactos (Bermejo, 2017).

Otra característica es que está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, se accede desde una computadora o teléfono móvil. A diferencia de otras

tecnologías, el estímulo no tiene control externo y no se ve afectado por condiciones climáticas o del tiempo. Si la conexión es en una escuela, en el trabajo o en determinados restaurantes y hoteles, las redes sociales son gratuitas también implican un uso personal (Carbonell, 2018).

Adicción a redes sociales.

Es definido, como estar excesivamente intranquilo por utilizar las redes sociales, con una fuerte necesidad y motivación para iniciar sesión y usar las redes sociales, gastando mucho tiempo y energía, llegando a perjudicar otras actividades sociales como: el estudio, las relaciones interpersonales, trabajo, bienestar psicológico y salud (Andreassen, 2015).

Por otro lado, es también entendida como una compulsión por encontrarse constantemente conectado en las plataformas sociales, lo que significa convertirse en un coleccionador de amigos y destinar gran parte de tiempo a decorar paredes o datos personales (Gavilanes, 2015).

Así mismo, Ecurra y Salas (2014) las sitúan en el conjunto de las adicciones sin sustancias, considerando estas prácticas como problemáticas que el individuo no controla a pesar de esforzarse.

Por otra parte, Hermoza (2017) expone que las redes sociales es una afición patológica, caracterizada por presentar y experimentar un alto nivel de ansiedad y dependencia que conduce a el distanciamiento y pérdida de la independencia.

También, Montes (2015) refiere que la adicción a las redes se halla cuando la persona se aparta de su entorno cercano y se enfrasca frente a su dispositivo durante

un largo periodo de tiempo usando las redes sociales, sintiendo abstinencia al no lograr tener acceso a las redes, produciéndose gran malestar emocional.

Factores de Riesgo en la adicción a redes sociales.

De acuerdo a Cuyún (2013) detalla algunos factores de riesgo los cuales son:

- Personales, relacionados con la edad, pocas habilidades sociales, poca tolerancia a la frustración, dificultad para controlar impulsos, pensamientos erróneos, falta de afectividad, estados emocionales ansiosos y depresivos.
- Ambientales incluye aspectos de insatisfacción con la familia y sociedad, crisis presentadas en la vida, fácil acceso y particularidades de las páginas digitales.
- Factores sociales comprende la influencia de la moda, lo que conlleva la necesidad de emplear estos medios, puesto que actualmente una gran cantidad de individuos tienen por lo menos una red social.

Adicción de las redes sociales en adolescentes.

Araujo (2016) señala que no deben permanecer conectados en un periodo largo de tiempo los adolescentes, concluyendo que afectan a su conducta e identidad. Las investigaciones muestran que el uso excesivo de las redes produce mayor soledad, baja autoestima y estrés, como resultado provoca depresión a edad temprana.

Consecuencias de la adicción a redes sociales.

Estas comprenden cuatro consecuencias indeseables las cuales son: problemas relacionados con el desempeño, desórdenes emocionales, sociales y de salud (Andreassen, 2015). Como también mencionan Echeburúa y Corral (2010) el exceso de estas puede contribuir en, el bajo rendimiento, los trastornos de conducta, el aislamiento, la indiferencia por demás temas, y la pérdida económica (videojuegos) así como la

obesidad y el sedentarismo. Hallando consecuencias similares como es: bajo rendimiento académico, problemas de relaciones sociales y reducción de la intervención en la sociedad (Kuss y Griffiths, 2011).

Por su parte, Echeburúa y Requesens (2012) precisan que el emplear estos dispositivos, contribuyen para perturbar la conciencia y el estado de ánimo, puede producir gran alegría similar al provocado por la cocaína, para algunos sujetos, el exceso es tal que su anulación puede ocasionar síntomas de abstinencia como ánimo depresivo, intranquilidad psicomotriz, irritabilidad, alteración del sueño y declinación en la concentración. Al alcanzar este punto sienten una exigencia urgente de aferrarse a la red a toda costa.

Además, los efectos de la adicción a estos medios virtuales incurren en la generación de relaciones sociales problemáticas, así como problemas emocionales, bajo desempeño académico, problemas de salud en general y laboral (García et al., 2019). Como también, produce efectos nocivos que la adicción ocasiona y estas son relacionados con síntomas depresivos, bajo rendimiento escolar, pánico social y ansiedad, en casos severos, trastornos de conducta y de personalidad (Zaragozano y Olivares, 2009).

Concordando Arab y Díaz (2015) mencionan que el exceso de redes ha manifestado una vinculación con insomnio, decrecimiento del desempeño académico, disminución de horas de sueño, depresión, deserción escolar, deficiencia para tomar decisiones, falencias en los procesos de aprendizaje. Además, se incrementa mayor probabilidad de adicción, para aquellos individuos con trastorno de personalidad límite.

Por otra parte, Díaz (2014) afirma que la adicción a ciertos medios tecnológicos a nivel psicológico, puede estar relacionada con irritabilidad, inestabilidad emocional, depresión, ansiedad, deterioro del juicio, pobreza emocional y dificultad para afrontar los problemas cotidianos (como se citó en Cabero et al., 2020).

Modelo de Young 1998.

La adicción a estos medios virtuales internet y redes sociales es descrita como un uso elevado del tiempo en línea manifestado en un comportamiento obsesivo, incremento de la energía en el uso, negación, enojo o resentimiento al recibir críticas de uso elevado, esfuerzos para mentir u ocultar el tiempo que se pasa en línea, estar en línea hasta las dos, tres o cuatro de la mañana. Resultando en problemas académicos, físicos (tensión en la vista espalda), familiares (desconfianza, daño en la calidad de relaciones, problemas matrimoniales, quejas de familiares), problemas laborales, sexting, financieros (gasto innecesario del dinero por mantener su servicio en línea), problemas laborales y sociales (aislamiento con amigos).

Modelo de Griffiths 2005.

Griffiths refiere que para explicar la adicción a internet o redes sociales es importante integrar lo cognitivo conductual, socio cognitivas y habilidades sociales de donde parte el modelo biopsicosocial. Puesto que, a raíz de ello se propone que los comportamientos adictivos a químicas sustancias presentan los mismos síntomas que las conductas adictivas a las redes sociales planteando que el constructo en ambas adicciones tiene seis componentes similares prominencia, modificación del humor, síndrome de abstinencia, tolerancia, conflictos y recaída.

Síntomas de la adicción a redes sociales.

Echeburúa y De Corral (2010) refieren que cuando las redes sociales interfieren en el medio social, el adolescente producirá comportamientos nada saludables que conducen a una adicción, presentando las siguientes sintomatologías comportamentales como; pérdida de control, interferencia social, cambio de humor, rendimiento académico bajo, perder el interés por otras actividades, síndrome de abstinencia y dependencia.

De acuerdo a Griffiths (2005) plantea seis los cuales se detallan a continuación:

1) prominencia, el comportamiento adictivo se vuelve en lo más imprescindible, controla sus pensamientos, su voluntad y su propia conducta.

2) cambio del humor, experiencia subjetiva que los individuos perturbados por las adicciones experimentan, entusiasmo, sensación de huida gratificante, liberación del estrés.

3) tolerancia, incremento del acto adictivo, a la vez establece un aumento de horas asignadas a la actividad para alcanzar los efectos iniciales.

4) síndrome de abstinencia, estado molesto que el individuo siente cuando hay ausencia de la actividad o droga experimentando ansiedad, dolores de cabeza, mal humor y náuseas.

5) conflictos, enfrentamiento al interactuar con el entorno social por ocuparse de la práctica adictiva perjudicando la familia, amigos, pareja, trabajo, estudios y otras áreas.

6) recaída, tendencia a retomar las modalidades de consumo de la actividad después del control o abstinencia.

2.2.2. Bienestar psicológico

Tradiciones en el estudio del bienestar.

El bienestar surge desde dos enfoques tradicionales desde la época de los griegos con Aristóteles donde nace lo hedónico y la eudaimonia. El bienestar hedónico trata sobre la felicidad y el bienestar eudaimónico trata del potencial humano (Ryan y Deci, 2001). El bienestar hedónico tiene como propósito en la vida experimentar gran magnitud de placer como los corporales e intereses individuales. La eudaimonia nace también con Aristóteles en donde remarcó la virtud más alta de todas que es la práctica del alma en correspondencia con la virtud. Concepto que enfrascaba el significado de la verdad de uno es conocerse a uno mismo y buscar coherentemente una excelencia con las innatas potencialidades que cada uno posee es decir convertirse en lo que uno es (Ryff, 2018).

Además, Vielma y Alonso (2010) consideran que existe diferencias entre el bienestar hedónico, ya que este está vinculado con estar satisfecho con la vida, la cantidad de placeres alcanzados y la medida de emociones estables y por otro lado el bienestar psicológico o eudaimonia que está asociado al desarrollo del potencial del hombre y el crecimiento individual.

Sin embargo, en esta investigación se toma en cuenta la tradición del bienestar eudaimónica desde donde parte el bienestar psicológico.

Definición de bienestar.

El bienestar es también entendido como un ajuste armonioso entre la expectativa y la realidad, la expectativa posible y el logro conseguido a través del esfuerzo personal (Mingote, 2013).

Además, Huamani y Arias (2018) refiere que el bienestar cubre todos los aspectos de la vida, por lo que se puede decir que es un sentido completo de bienestar que se compone de tres partes: física, mental y social.

Por su parte Ryan et al. (2006) precisan que el bienestar también proviene de la realización del propio potencial, de perseguir metas valiosas y superar dificultades, independientemente del nivel de sentimientos emocionales.

Definición del bienestar psicológico.

El bienestar psicológico es definido como una visión de desarrollo del individuo significa superar los retos de la vida, haciendo uso de factores psicológicos como; la autonomía, el crecimiento personal, las relaciones positivas con los otros, el dominio del entorno, el propósito de vida, la autoaceptación (Hernández, 2020). Como también Triadó y Villar (2008) explican que el bienestar psicológico, es el proceso de adquirir estos factores que a su vez imparten el sentido real vivo, de crecer como seres humanos.

Por otro lado, el bienestar psicológico es conceptualizado también como la capacidad que la persona muestra para desempeñarse positivamente y crecer personalmente (Sandobal et al., 2017).

Además, está vinculado con el estado mental y emocional adecuado del individuo, según su modo individual y la forma de adaptación frente a los requerimientos del entorno (Ryff y Keyes, 1995).

Por otra parte, es entendido también como la valoración puramente subjetiva o personal que el individuo tiene sobre la obtención de los logros en el recorrido de la vida, del nivel de satisfacción individual con lo que realizó, realiza o puede realizar (Casullo, 2002).

Como también, el bienestar psicológico se considera como representativo de la corriente eudemónica enfocándose en el crecimiento de la persona y desarrollo de

habilidades siendo estos factores fundamentales del funcionamiento óptimo positivo (Díaz et al.,2006).

El bienestar psicológico, permite al individuo tener recursos propios que actúan como factores protectores para desempeñarse de la mejor manera posible, por consiguiente, crecer ampliamente en diversas áreas de su vida.

Características.

Casas (1999) propone las siguientes características:

- Se centra en la experiencia, es decir las evaluaciones y percepciones que el sujeto realiza. Si bien el ámbito material y físico de vida incide sobre el bienestar psicológico, no suele considerarse como parte fundamental del bienestar.
- Incluye valorar aspectos positivos del individuo, y no sólo prescindir de la ausencia de puntos negativos.
- Abarca cierto tipo de evaluación total a lo largo de la vida del individuo (como se citó en Chávez, 2015).

Factores que influyen en el bienestar psicológico.

Ryff y Singer (2008) indican que existen influyentes factores de bienestar psicológico del individuo, los cuales son:

- Individuales, conformados por una serie de atributos de la personalidad y características que los define.
- Psicosociales, se tratan de los valores que se construyen en la esfera social y asimismo las estrategias para abordar situaciones complicadas.
- Imprevisibles, se conforman por vivencias y circunstancias importantes del individuo; como la muerte de un ser querido o el desarrollo en un ambiente desfavorable.

Importancia.

Delgado et al. (2020) precisa la importancia del bienestar psicológico ya que este es un buen predictor de desempeño psicológico óptimo de los individuos en la salud física, y las relaciones interpersonales.

Además, el bienestar psicológico se explica cómo hallarse satisfecho y realizado con la vida en el marco de salud psicológica, emocional y física (Veliz et al., 2018).

Por otro lado, el bienestar psicológico es beneficioso tanto a nivel individual como social en la salud es decir se convierte en lo mejor de nosotros es realmente la forma correcta de vivir, conduce a resultados beneficiosos, como mayor probabilidad de practicar buenos comportamientos de salud, la experiencia de autorrealización contribuye a la motivación de cuidar de uno mismo. Además, los que viven vidas con propósito, significado y crecimiento pueden tener una mejor regulación de múltiples sistemas biológicos como el cardiovascular, neuroendocrino y inflamatorio porque están mejor equipados para lidiar con el estrés y los desafíos, además esta combinación de autocuidado, motivación y regulación saludable es clave para contribuir en la aparición tardía de las enfermedades y discapacidad, por lo tanto, a una vida de mayor calidad y más larga (Ryff, 2013).

Por otra parte, Tong et al. (2018) mencionan que independientemente de si hay emociones de alto nivel de agrado o desagrado, una persona con un alto grado de bienestar psicológico encontrará que la vida es satisfactoria y significativa.

Por su lado, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) precisan la importancia del bienestar psicológico, ya que este involucra la estabilidad emocional de un individuo a través de un conjunto de estrategias que le propicie vivir con una menor posibilidad de

acrecentar problemas mentales como: depresión, ansiedad, adicciones y una mayor posibilidad de disfrutar la vida, al contar con fortalezas individuales.

Bahamón et al. (2019) refieren que el bienestar psicológico ha adoptado importancia en los últimos diez años, a causa del alcance en el desarrollo y potencialidad de la persona. Además, el concepto se ha ligado con el nacimiento de la felicidad, en ese marco la psicología lo trata considerando que las personas felices tienden a desempeñarse sobresaliente y colectivamente, poseer óptimos objetivos y controlar apropiadamente su medio.

Dimensiones.

La escala de bienestar psicológico cuenta con las dimensiones siguientes: *autoaceptación*, referente a que el sujeto se siente bien de sí mismo y es consciente de sus limitaciones y fortalezas se siente satisfecho con lo que ha logrado a lo largo de su vida (Ryff y Singer, 2008). Es decir tener una positiva autoestima (Ryff, 2018); de igual forma está las *relaciones positivas con los demás*, involucra la intención de desarrollar y mantener relaciones interpersonales cálidas y de confianza, siendo capaz de empatizar, en donde se da importancia al dar y recibir (Ryff y Singer, 1996); además la *autonomía*, hace alusión a formar sus propias reglas y juicios en lugar de continuar su vida dependiendo de los pensamientos y reglas de la gente, además el sujeto persigue sus objetivos sin esperar la aprobación o la indicación de los demás (Ryff, 1989). Es la capacidad que el individuo tiene, para preservar su propia autoridad e independencia personal lo que le proporcionará habilidad de hacer frente a las presiones dadas por la sociedad, permitiendo actuar y pensar regulando su conducta (Álvarez, 2019). Por su parte la dimensión *dominio del ambiente*, implica capacidad del sujeto para generar

entornos a favor que permitan satisfacer las necesidades y deseos (Ryff, 1989); el *propósito en la vida*. Hace mención que el individuo tiene claras metas y es capaz de concretar sus objetivos (Ryff, 1995). Es dar gran importancia al compromiso con la vida, al fijarse y perseguir metas u objetivos (Ryff, 2018). Y finalmente la dimensión *crecimiento personal*, hace referencia que el sujeto tiene una sensación de desarrollo continuo, se encuentra abierto a nuevas experiencias ve mejoras de sí mismo a lo largo de su vida y ello se refleja en mayor autoconocimiento y eficacia (Ryff y Keyes, 1995). Es decir, crecer personalmente llevando a cabo su potencial Ryff (2018).

Niveles del bienestar psicológico.

Según Ryff y Keyes (1995) mencionan las dimensiones según niveles los cuales son: *Autoaceptación*; En un nivel alto indica que acepta sus cualidades, reconoce aspectos diferentes de sí mismo y se siente positivo respecto a la experiencia vivida; por otro lado, el nivel bajo; explica la insatisfacción de las cualidades propias, las experiencias obtenidas; existe deseo de ser diferente. En cuanto a *relaciones positivas con los demás*. En un alto nivel indica, que mantiene y recibe relaciones cálidas, de confianza, empatía, afecto y preocupación por el bienestar de los demás; mientras que en un nivel bajo mantiene mínimas relaciones interpersonales cercanas, de confianza, cálidas, abiertas y se halla aislado no prestó tampoco involucrado en mantener vínculos. A su vez en la *autonomía*; un nivel alto: expone la independencia, la capacidad de pensar, actuar y decidir por sí mismo y regula su conducta a pesar de las presiones sociales por otro lado, un nivel bajo; presenta preocupación por la valoración de los demás y evidencia dificultad para pensar, actuar y tomar decisiones además suele caer en presiones sociales. Dentro del *dominio ambiental*. Un nivel alto indica capacidad de dominio,

competencia y control del entorno; aprovecha las oportunidades, elige y crea entornos convenientes a las necesidades y valores; mientras que un nivel bajo indica, dificultad para tratar asuntos diarios; siente incapacidad de mejorar controlar o cambiar el entorno; deja pasar oportunidades. En cuanto al *propósito en la vida*. Un nivel alto explica metas claras y siente que la vida pasada y presente tiene un sentido; por otra parte, una puntuación baja quiere decir que carece de metas y orientación; no tiene creencias que le den sentido de vida. En cuanto al *crecimiento personal*. Un nivel alto: indica que tiene afán de desarrollo constante, abierto a nuevas experiencias, observa mejoras en su comportamiento refleja más eficacia y autoconocimiento; mientras que un nivel bajo expone estancamiento, falta de interés en la vida, carece de deseo de mejora y se siente incompetente de desarrollar nuevas conductas o actividades.

Bienestar psicológico en la adolescencia.

Esta etapa de la adolescencia es vital para fortalecer y preservar prácticas emocionales y sociales esenciales para el bienestar mental y psicológico. Incluyendo patrones de conducta saludables como: dormir las horas completas de sueño, realizar actividad física, acrecentar habilidades de afrontamiento, resolver conflictos y aprender a gestionar las emociones (OMS, 2020).

Características presentes en la adolescencia.

En este periodo los adolescentes presentan ciertas características como buscar caer bien, ser aceptados y obtener la aprobación de compañeros y amigos (UNICEF, 2021)

Por otro lado, en esta etapa se dan múltiples situaciones que son de mucha importancia como el incorporarse en dirección a la autonomía económica y social, el

progreso de la identidad, el alcanzar aptitudes vitales para las interrelaciones y desempeñar funciones. No obstante, también es un periodo con grandes riesgos, donde el entorno y el efecto social pueden tener repercusiones perjudiciales (Carrasco y Pinto, 2021).

Así mismo en esta etapa, ocurren varios cambios que contribuyen que el adolescente alcance un autoconcepto más complejo y consiga el balance de sus emociones. En esta etapa el progreso de la identidad es un deber crítico. Por consiguiente, las redes sociales juegan un papel crucial en cómo se enfrenta este trance (Carrasco y Pinto, 2021).

Echeburúa y Requesens (2012) aluden que, en esta etapa, lo que caracteriza a los adolescentes es la necesidad de independencia para actuar, sentir y pensar; de alcanzar la propia identidad, y la contribución de los amigos, que son de mucha importancia en la formación de la nueva identidad.

Modelos sobre Bienestar psicológico.

Desde la óptica de la psicología positiva Seligman (2012) reformula que el bienestar es similar a la felicidad, es entendido multidimensionalmente, conformado por compromiso, emociones, logro, sentido y relaciones positivas siendo estos elementos que conducen a formar el bienestar y que no se trata solo de satisfacción con la vida (citado en Casas, 2022). Es importante explicar que Arboleda (2015) precisa que la psicología positiva no descarta el sufrimiento o enfermedad, al contrario, trata de potenciar esas debilidades para que el individuo pueda ser funcional.

Modelo Multidimensional de Ryff.

El modelo multidimensional de Ryff surge a partir de los aportes existentes de diversos autores sobre el bienestar como los procedentes de la clínica de Jung, Jahoda; humanista Rogers, Maslow a su vez Buhler; Neugarten, Erikson del desarrollo; Frankl, existencial y Allport, social sus aportes delinearon varias características de lo que significa ser plenamente funcional, mentalmente sano, comprometido con un propósito, autoactualizado, plenamente desarrollado y maduro. Llegando estos autores en sus escritos a un mismo punto al describir el bienestar. Convirtiéndose estas características en los factores principales del modelo multidimensional, abarcando las dimensiones en su conjunto una amplitud de bienestar (Ryff, 2018).

Desde el modelo multidimensional de Ryff el bienestar psicológico es comprendido como el funcionamiento positivo del individuo considerando factores básicos positivos como tener un sentido de propósito, dirección, lograr relaciones satisfactorias con los demás, adquirir un sentido de autonomía y el crecimiento personal que permiten desempeñarse óptimamente a pesar las dificultades de la vida (Ryff, 1989).

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

Adicción a internet

Es el manejo excesivo de las tecnologías, que perjudica los componentes de la vida del individuo como son familiar, personal y laboral (Rodríguez et al., 2012).

Conductas adictivas

Representan un problema complejo para la salud pública, que conlleva consecuencias adversas para la salud y el crecimiento personal del individuo, la dinámica familiar y el desarrollo y la estabilidad social (Rodríguez-Monje et al., 2019).

Felicidad

Empero refiere que incluye promoción de virtudes, ventajas, sentimientos y el desarrollo de un estado positivo, confianza, optimismo, esperanza, fe, entusiasmo y calma personal (como se citó en Yoffé, 2012).

Red social

Sitios en la red o herramientas que permiten a las personas interactuar, contactarse, compartiendo contenidos y creando comunidades, convirtiendo a los individuos en destinatarios y productores de contenido (Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones de la Sociedad de la Información [ONTSI], 2011).

Promoción y prevención

Son actividades que promueven la salud mental y previenen afecciones tiene como fin reforzar la competencia de una persona para gestionar las emociones, fortalecer las alternativas frente a conductas de riesgo, fomentar la resiliencia ante situaciones complicadas y adversas, y favorecer contactos sociales y contextos sociales de apoyo (OMS, 2020).

Satisfacción con la vida

Significa un análisis de la persona de cómo interpreta en su totalidad la vida, valorada principalmente de forma evaluativa o cognitiva. Puede referirse a un análisis que realiza la persona sobre su propia vida desde su nacimiento, o un momento puntual (Vázquez y Hervás, 2016).

Adolescencia

La etapa de la adolescencia es característica y formativa de varios cambios emocionales físicos y sociales; periodo dado entre los 10 a 19 años (OMS, 2020).

Autoestima

Es la valoración individual basada en valores, virtudes, defectos y habilidades; a partir de la percepción de los individuos en el ámbito social se genera desde el nacimiento en función con las ideas de seguridad, amor y sentirse valorado y se fortalecen con las experiencias y el ambiente (Riso, 2012).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

La tesis actual pertenece al tipo correlacional, cuyo fin es identificar la relación entre dos variables con el propósito de analizarlas (Ato et al., 2013).

Diseño de investigación

El actual estudio pertenece a un diseño no experimental, dado que no existe manipulación de las variables en el transcurrir del estudio (Hernández et al., 2014).

3.2. Población y muestra de estudio

Población

La población estuvo integrada por 850 estudiantes de primero a quinto grado del nivel secundario de 7082 Juan Espinoza Medrano y 7221 Rinconada, instituciones educativas públicas. Matriculados en el año académico 2021.

Muestra

Se estableció la muestra por medio de la fórmula de Morales (2012) para poblaciones finitas, con el que se obtuvo un total de 265 participantes. No obstante, para aproximarnos más a la muestra contemplada por la Universidad Autónoma, se ha previsto utilizar a todos los que participaron de modo voluntario en la tesis, siendo un total de 303 participantes.

$$n = \frac{N}{1 + \frac{e^2(N-1)}{Z^2pq}}$$

Donde:

$$n = \frac{850}{1 + \frac{.05^2(850-1)}{(1.96)^2(.25)}} = 265$$

n: tamaño de la muestra que queremos saber

N: tamaño conocido de la población

Z: Nivel de confianza (95%, que atañe a una puntuación estándar de 1.96)

p q: varianza de la población. $(0.50)(0.50) = 0.25$

e: error muestral 5%, que corresponde a .05

Muestreo

Respecto al tipo de muestreo es no probabilístico, dado que todos los estudiantes se seleccionaron en función a la accesibilidad de la población. Como refiere Gomez (2012) ya que se elige la muestra de modo directo por conveniencia.

La distribución de la muestra es la siguiente:

Tabla 1

Distribución muestral según sexo, edad y grado de estudio

Sexo	<i>f</i>
Hombre	125
Mujer	178
Edad	
12 años	34
13 años	51
14 años	64
15 años	64
16 años	68
17 años	14
18 años	8
Grado de estudio	
Primer grado	60
Segundo grado	39
Tercer grado	61
Cuarto grado	66
Quinto grado	77
Total	303

Nota: *f* = frecuencia

De los 303 participantes, 178 son mujeres y 125 son varones cuyas edades varían de 12 a 18 años. Dónde 60 estudiantes pertenecen al primer grado, 39 al segundo grado,

61 al tercer grado, 66 al cuarto grado y 77 estudiantes corresponden al quinto grado, representando la totalidad de la muestra.

Criterios de inclusión

- Adolescentes de edades entre 12 a 18 años
- Estudiantes varones o mujeres
- Estudiantes que cursan el 1er y 5to grado de secundaria pertenecientes a educación básica regular
- Estudiantes que concedan su autorización para participar en la investigación

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no quieran formar parte del estudio
- Estudiantes que no hagan uso de alguna red social
- Estudiantes que no cursan el 1er y 5to grado de secundaria

3.3. Hipótesis

3.3.1. General

Existe relación inversa entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021

3.3.2 Específicas

H₁: Existe relación Inversa entre adicción a redes sociales y la dimensión autoaceptación de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores

- H₂: Existe relación inversa entre adicción a redes sociales y la dimensión autonomía de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores
- H₃: Existe relación inversa entre adicción a redes sociales y la dimensión propósito de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores
- H₄: Existe relación inversa entre adicción a redes sociales y la dimensión crecimiento de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores

3.4. Variables –Operacionalización

Variable 1: Adicción a redes sociales

Definición conceptual.

Es considerada una patología constante por el control excesivo de saber que sucede en los entornos virtuales, participar persistentemente en conversaciones virtuales e incluso responder información en circunstancias inadecuadas como conducción, cena o clase. Existe dedicación permanente, tendiendo a ignorar las interacciones cara a cara con familiares, amigos y parejas por un periodo largo de tiempo (Escrura y Salas, 2014).

Definición operacional de medida.

La variable adicción a redes sociales será definida mediante las puntuaciones alcanzadas en el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-6).

Tabla 2

Operacionalización de la variable adicción a las redes sociales basada en indicadores

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de respuesta	Instrumento	Escala de medición
Unidimensional	Descontento de su uso	1			
	Irritabilidad	2			
	Incomodidad por no hacer uso de las redes	3	Nunca=1 Rara vez=2 Algunas veces=3 Casi siempre=4 Siempre=5	Escurra y Salas (2014) Salas-Blas, Adaptado por Copez-Lonzoy y Merino-Soto (2020)	Intervalo
	Pensamiento constante	4,6			
	Ausencia de control	5			

Variable 2: Bienestar psicológico

Definición conceptual.

El bienestar psicológico puede ser contemplado como salud psicológica positiva, que incorpora valoraciones positivas de uno y de la vida transcurrida, impresión de superación y desarrollo permanente como individuo, la convicción que la vida tiene un objetivo y un fin, la necesidad de vínculos de calidad con el resto, la habilidad de gestionar de forma efectiva la vida propia y su alrededor, y gran sentido de independencia (Ryff, 1989).

Definición operacional de medida.

La variable bienestar psicológico será definida por medio de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Psicológico SPWB Ryff

Tabla 3

Operacionalización de la variable bienestar psicológico basada en indicadores

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de respuesta	Niveles y rangos	Instrumento	Escala de medición
Autoaceptación	Positivas actitudes hacia uno mismo, aceptando y conociendo las cualidades malas y buenas	1		Bajo (3-8)	Carol Ryff (1995) Adaptado por Díaz ,Estrada, Iparraguirre ,Grajeda yMisare (2020)	Ordinal
		4		Promedio (9-10)		
Autonomía	Capacidad de defender la individualidad en distintos entornos sociales, establecer su autoridad personal convicciones y mantener su independencia.	7	Nunca 1 Casi nunca 2 Casi siempre 3 Siempre 4	Alto (11-12)		
		2		Bajo (3-7)		
		5		Promedio (8-9)		
Propósito	Necesidad de definir y trazarse objetivos y metas que le permita a las personas dotar su vida de un cierto sentido.	11		Alto (10-12)		
		3		Bajo (3-8)		
		6		Promedio (9-10)		
Crecimiento	Constancia para desarrollar las fortalezas, llevar al máximo las capacidades y crecer personalmente	9		Alto (11-12)		
		8		Bajo (3-8)		
		10		Promedio (9-10)		
		12		Total Bajo (12-35) Promedio (36-41) Alto(42-48)		

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Cuestionario Breve de Adicción a Redes Sociales (ARS-6)

El Cuestionario Breve de Adicción a Redes Sociales (ARS-6) cuya denominación originaria: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) fue diseñado, validado y construido por Ecurra y Salas en 2014. El cuestionario fue revisado y propuesto en una versión corta unidimensional por (Salas-Blas et al., 2020). Compuesto por 6 síntomas nucleares de la conducta adictiva donde el ítem 1 indica el síntoma tolerancia, ítem 2 cambio de humor, ítems 3 síndrome de abstinencia, ítem 4 saliencia, ítems 5 recaída y ítem 6 conflicto. Es un instrumento de 6 ítems que evalúa la adicción a las redes sociales. La puntuación total del ARS-6 consta en la suma de los puntos obtenidos en los 6 ítems. Con una calificación de 5 opciones de respuesta que van de (0 a 4) donde nunca (N) es 0 puntos, rara vez (RV) es 1 punto, algunas veces (AV) es 2 puntos, casi siempre (CS) es 3 puntos y Siempre (S) es 4 puntos. El instrumento original ha evidenciado una confiabilidad de consistencia interna (alfa de Cronbach) para el instrumento total .95 y para el factor 1 = .91, factor 2 = .88 y factor 3 = .92 (Ecurra y Salas, 2014). Además, se realizó la técnica de análisis factorial exploratorio, donde presenta un (KMO = .95) y test de esfericidad de Barlett significativo ($\chi^2 = 4313.8$, $gl=276$, $p < .001$).

A la vez, en el Perú ha sido adaptado, revisado y reducido por Salas-Blas et al. (2020) utilizando el cuestionario de adicción a redes sociales ARS.

En la investigación participaron un total de 859 estudiantes de nivel universitario y secundario peruanos siendo mujeres el 58.8%, con una edad media de 16.17 ($DE = 3.10$), que mencionaron que utilizan por lo menos una de las redes sociales (Facebook, WhatsApp entre otras). Los resultados de la investigación indicaron que el cuestionario

corto (ARS-6). En referencia a su confiabilidad, se realizó el método de consistencia interna mediante coeficiente omega con valor IC 95% [.907 - .924] $\omega_6 = .916$ aceptable. Así mismo, reporta validez mediante estructura interna basada en la técnica de análisis factorial confirmatorio indicó ajustes aceptables para el unidimensional modelo CFI=.989; TLI=.982; RMSEA = .041 IC 90% [.000-.071]; SRMR = .023.

Evidencia de validez basada en la estructura interna del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales ARS 6

La validez del cuestionario de adicción a redes sociales fue cerciorada con la técnica del análisis factorial exploratorio, empleando como método extracción mínimos cuadrados no ponderados, debido a que la muestra no se ajusta a la normalidad y rotación varimax, debido a que las dimensiones no guardan relación entre sí, puesto que es unidimensional. Los análisis de diagnóstico como el KMO (.816) y el Test de esfericidad de Bartlett ($\chi^2=334.659$), $g/210$, $p<.001$) acreditan que la muestra empleada es pertinente referente a su tamaño y las relaciones entre los ítems, de modo que se pasará a ejecutar el Análisis Factorial.

Tabla 4

Matriz de estructura factorial del cuestionario de Adicción a Redes Sociales

	Factor
Ítem	AR
Item 1	.516
Item 2	.689
Item 3	.652
Item 4	.580

Item 5	.554
Item 6	.777
Autovalor	2.412
% V.E.	0.402
%V.E.A.	0.402

Nota. % V. E= porcentaje de varianza explicada. % V.E. A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1= AR

Como se visualiza en la tabla 4, la extracción de 1 factor se explica en 0.402, %(VEA), como se observa el único factor presenta autovalor mayor a 1. Además, los 6 ítem presentaron saturación con carga factorial mayor de .30. Por tanto, se concluye que el índice de validez es el adecuado.

Evidencia de confiabilidad basada en la estructura interna del cuestionario de adicción a redes sociales

Tabla 5

Estadísticos de confiabilidad del cuestionario de adicción a redes sociales ARS6

Dimensión	N° de ítems	Alfa [IC95%]
Adicción a redes sociales	6	.792[.744-.832]

Se observa en la tabla 5, los valores del coeficiente alfa que varían entre .744 y .832 para la única dimensión la misma que muestra alta confiabilidad ya que presentan un coeficiente alfa superior a .70. Por lo tanto, se concluye que el cuestionario de adicción a redes sociales evidencia adecuada confiabilidad.

Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Ryff

La Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Ryff, cuyo original nombre es (Scales of Psychological Well-Being, SPWB). Fue diseñada por Carol Ryff en 1995. Esta escala fue adaptada y validada por (Díaz et al., 2020). Conformado de 12 preguntas, de 4 dimensiones: autoaceptación consta por los ítems (1,4,7), autonomía (2,5,11 inversos),

crecimiento (8,10,12) y propósito (3,6,9). Su administración es colectivo e individual. De formato de respuesta que va desde (1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = casi siempre, 4 = Siempre). Su calificación es bienestar psicológico bajo de:12-35 puntos, bienestar psicológico medio de:36-41, puntos y bienestar psicológico Alto de:42-48 puntos. Es un instrumento de 12 ítems desarrollado para evaluar el bienestar psicológico mediante cada dimensión que indica un índice de bienestar: autoaceptación, autonomía, propósito y crecimiento. La puntuación total de la escala se realiza sumando los puntajes obtenidos en los 12 ítems, con un rango de 0 a 48. El instrumento original abreviado por Dierendonck et al. (2012) reportó fiabilidad a través de alfa de Cronbach que varían de (.79) autoaceptación, (.71) autonomía, (.82) propósito de vida, (.78) relaciones positivas, (.68) dominio del entorno y (.71) crecimiento; además las correlaciones entre dimensiones eran $> .30$. En cuanto a la validez se realizó mediante la estructura interna por medio de la técnica de análisis factorial confirmatorio, cuenta con aceptables valores CFI= ,84, TLI= ,94 y RSMR= ,06 (como se citó en Briones).

Por otra parte, ha sido adaptado, revisado y reducido en el Perú por Díaz et al. (2020) donde la escala se redujo a 12 ítems empleando como criterio la correlación ítems test $\geq .30$ y la tabla factorial $\geq .40$. Se cercioró la idoneidad del modelo de cuatro factores para medir en adolescentes el bienestar psicológico: propósito, autoaceptación, crecimiento y autonomía.

En el estudio participaron 1190 adolescentes de secundaria de 11 y 19 años correspondientes a instituciones públicas de Los Olivos, San Martín de Porres y Rímac. Los hallazgos del estudio evidenciaron una confiabilidad de niveles aceptables de Omega de McDonald (ω).86 para la escala total y para las dimensiones; autoaceptación

(ω).70, autonomía (ω).50, propósito (ω).56 y crecimiento (ω).63. Asimismo, reporta validez mediante estructura interna a través de la técnica análisis factorial confirmatorio, encontrándose índices de ajustes aceptables: CFI = .96, TLI = .95, SRMR = .02, RMSEA = .03.

Evidencia de validez basada en estructura interna de la escala de Bienestar Psicológico.

La validez de la escala de bienestar psicológico fue cerciorada con la técnica del análisis factorial exploratorio, usando como método extracción mínimos cuadrados no ponderados, debido a que la muestra no se ajusta a la normalidad y con rotación oblimin. debido a que las dimensiones presentan correlaciones entre sí. Los análisis de diagnóstico como el KMO (.833) y el Test de esfericidad de Bartlett ($\chi^2=617.897$) $gl=210$, $p<.001$) ponen de manifiesto que la muestra empleada es idónea con respecto a su tamaño y las relaciones entre los ítems, de tal manera se procederá a efectuar el Análisis Factorial.

Tabla 6

Matriz de estructura factorial de la escala de bienestar psicológico

Ítem	Factor			
	AA	AT	C	P
Item 4	.871			
Item 7	.632			
Item 8				.587
Item 1	.570			
Item 10				.396
Item 3			.308	
Item 9			.697	
Item 6			.425	
Item 12				.336

Ítem	Factor			
	AA	AT	C	P
Item 5i		.813		
Item 2i		.438		
Item 11i		.437		
Autovalor	2.328	1.250	1.001	0.684
% V.E.	0.194	0.104	0.083	0.057
%V.E.A.	0.194	0.298	0.382	0.439

Nota. % V. E= porcentaje de varianza explicada. % V.E. A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1= Autoaceptación, Factor 2= Autonomía, Factor 3= Propósito, Factor 4= Crecimiento.

Como se observa en la tabla 6, la extracción de 4 factores se explica en 0.382 % (VEA), de los 4 factores solo 3 presentaron autovalores mayores a 1. De los 12 ítems, 11 ítems presentaron saturaciones con cargas factoriales mayores a .30 y un ítem presentó carga factorial igual a .30. Por tanto, el índice de validez no es el adecuado debido a que solo 3 factores de los 4 presentan autovalores mayores a 1. Sin embargo, se ha decidido mantener los 4 factores para no alterar las dimensiones propuestas por el autor.

Evidencia de confiabilidad basada en la estructura interna del cuestionario de adicción a redes sociales.

Tabla 7

Estadísticos de confiabilidad de la escala de bienestar psicológico

Dimensión	N° de ítems	Alfa [IC95%]
Autoaceptación	3	.704[.607-.801]
Autonomía	3	.609[.445-.773]
Propósito	3	.636[.518-.755]
Crecimiento	3	.650[.486-.814]
Bienestar psicológico	12	.700[.609-.781]

Se aprecia en la tabla 7 valores del coeficiente alfa que varían entre .609 y .704 para las dimensiones, las mismas que muestran adecuada confiabilidad, sin embargo, sólo la dimensión 1 presenta un coeficiente alfa superior a .70. Por lo que se concluye que la escala bienestar psicológico evidencia confiabilidad adecuada.

3.6. Procesamiento de los datos

Para el proceso y análisis estadístico de los datos, se empleó la base de datos adquirida por medio de los formularios Google, la misma que se trasladó al programa Excel Office, para hacerle los ajustes correspondientes y dejarla lista para exportarla al software SPSS versión 23, por donde se ejecutó los descriptivos análisis de las variables, así como las frecuencias de los niveles de las variables en mención, para darle respuesta a los objetivos descriptivos propuestos. Luego se efectuó el análisis inferencial de las variables, previo análisis de la normalidad de la distribución muestral mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, según la cual se determinó el uso del estadístico no paramétrico (coeficiente de correlación de Spearman), para el análisis de las correlaciones, de acuerdo con los objetivos de la investigación. Cabe mencionar que todos los resultados se presentaron en tablas según el formato APA, versión séptima edición.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN
DE DATOS

4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

Tabla 8

Niveles de la variable adicción a redes sociales

Nivel	<i>f</i>	%
Ocasional	39	12.9
Regular	238	78.5
En riesgo	24	7.9
Problemático	2	.7
Total	303	100.0

Nota: *f*= frecuencia, %= porcentaje

En la tabla 8, se muestran los niveles de la variable adicción a redes sociales, donde se aprecia que de los 303 participantes 238 obtuvieron un nivel regular con un 78.5%; 24 obtuvieron un nivel en riesgo con 7.9% y 2 obtuvieron un nivel problemático con 0.7% del total de la muestra.

Tabla 9

Niveles de la variable bienestar psicológico

Nivel	<i>f</i>	%
Bajo	103	34.0
Medio	143	47.2
Alto	57	18.8
Total	303	100.0

Nota: *f*= frecuencia, %= porcentaje

En la tabla 9, se presentan los niveles de la variable bienestar psicológico, donde se observa que el nivel más frecuente es el nivel medio, con 143 participantes que representan el 47.2%; seguido del nivel bajo, con 103 participantes que representan el 34.0% del total de la muestra.

4.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 10

Prueba de normalidad de las variables adicción a redes sociales, bienestar psicológico y dimensiones

Variable/Dimensiones	K-S	gl	p
Adicción a redes sociales	.084	303	.001
Autoaceptación	.179	303	.001
Autonomía	.121	303	.001
Propósito	.150	303	.001
Crecimiento	.158	303	.001
Bienestar psicológico	.100	303	.001

Nota: K-S: estadístico de Kolmogorov-Smirnov, gl = grados de libertad, p = probabilidad de significancia

En la tabla 10 se presenta el resultado de la prueba de normalidad de la distribución muestral de la variable adicción a redes sociales, variable bienestar psicológico y dimensiones donde se pueden observar que el nivel de significancia de la variable adicción a redes sociales, variable bienestar psicológico y dimensiones es menor a .05 ($p < .001$) lo cual indica que los datos de la muestra no se ajustan a una distribución normal. Por consiguiente, se sugiere el uso del estadístico no paramétrico.

Tabla 11

Correlación entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico

Variable	Bienestar psicológico (n=303)		
	r_s [IC95%]	p	TE
Adicción a redes sociales	-.227[-0.118 -0.332]	.001	.052

Nota: n: muestra, r_s : coeficiente de correlación de Spearman, IC95%: intervalo de confianza al 95%, p: probabilidad de significancia, TE: tamaño de efecto

Como se puede apreciar, en la tabla 11, el análisis de correlación de Spearman indica que existe relación entre adicción a las redes sociales y bienestar psicológico, siendo esta significativa ($p=.001$), de tendencia negativa y grado de correlación muy baja ($r_s=-.227$). En cuanto al tamaño de efecto, este se da en un valor por debajo del mínimo

esperado .20 (Domínguez, 2017) esto expone que la adicción a redes sociales explica al bienestar psicológico en un 5.2%

Tabla 12

Correlación entre adicción a redes sociales y la dimensión autoaceptación

Variable/Dimensión	Dimensión autoaceptación (n=303)		
	r_s [IC95%]	p	TE
Adicción a redes sociales	-.19[-.079,-.296]	.001	.036

Nota: n =muestra, r_s : coeficiente de correlación de Spearman, IC95%: intervalo de confianza al 95%, p : probabilidad de significancia, TE: tamaño de efecto

En la tabla 12, se visualiza el análisis de la correlación entre la variable adicción a redes sociales y la dimensión autoaceptación de la variable bienestar psicológico, en donde se encontró que existe relación significativa ($p=.001$), de tendencia negativa, con grado de correlación muy débil ($r_s = -.19$). Referente al tamaño de efecto, este se da en un valor por debajo del mínimo esperado que es .20 (Domínguez, 2017), esto indica que la adicción a redes sociales explica a la dimensión aceptación en un 3,6%.

Tabla 13

Correlación entre adicción a redes sociales y la dimensión autonomía

Variable/Dimensión	Dimensión autonomía (n=303)		
	r_s [IC95%]	p	TE
Adicción a redes sociales	-.301[-.195,-.4]	.001	.091

Nota: n =muestra, r_s : coeficiente de correlación de Spearman, IC95%: intervalo de confianza al 95%, p : probabilidad de significancia, TE: tamaño de efecto

Por otro parte, en la tabla 13, se observa el análisis de la correlación entre adicción a redes sociales y la dimensión autonomía del bienestar psicológico, en donde se detectó relación significativa ($p = .001$), de dirección indirecta, con grado de relación bajo ($r_s = -.301$). Con respecto al tamaño de efecto este puntuó por debajo del mínimo esperado

que es .20 (Domínguez, 2017) esto explica que la adicción a redes sociales explica a la dimensión autonomía en un 9.1%.

Tabla 14

Correlación entre adicción a redes sociales y la dimensión propósito

Variable/Dimensión	Dimensión propósito (n=303)		
	r_s [IC95%]	p	TE
Adicción a redes sociales	.008[.12, -.105]	.895	.001

Nota: n =muestra, r_s : coeficiente de correlación de Spearman, IC95%: intervalo de confianza al 95%, p : probabilidad de significancia, TE: tamaño de efecto

El análisis de correlación de Spearman, vista en la tabla 14, indica que no existe correlación significativa ($p=.895$, $r_s=.008$) entre adicción a redes sociales y la dimensión propósito de la variable bienestar psicológico.

Tabla 15

Correlación entre adicción a redes sociales y la dimensión crecimiento

Variable/Dimensión	Dimensión crecimiento (n=303)		
	r_s [IC95%]	p	TE
Adicción a redes sociales	-.034[.079,-.146]	.557	.001

Nota: n =muestra, r_s : coeficiente de correlación de Spearman, IC95%: intervalo de confianza al 95%, p : probabilidad de significancia, TE: tamaño de efecto

En la tabla 15, se aprecia la relación entre adicción a redes sociales y la dimensión crecimiento, donde se encuentra que no existe relación significativa ($p=.557$, $r_s=-.034$).

CAPÍTULO V

DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

El objetivo central de esta tesis es determinar la correlación entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021.

Conforme a lo referido uno de los puntos principales en la investigación es haber verificado que existe relación significativa ($r_s = -.227$, $p = .01$) de tendencia negativa y grado de correlación muy baja entre adicción a redes sociales y el bienestar psicológico. Esto significa que, a mayor presencia de conductas vinculadas a una excesiva necesidad de saber lo que acontece en los entornos virtuales, mantener una participación activa en las redes con conversaciones o interacciones digitales, dedicando gran cantidad de tiempo podrían repercutir en experimentar un inadecuado bienestar psicológico, esto quiere decir presentar insatisfacción consigo mismo, dificultad para tomar decisiones, aceptar las presiones sociales, no tener visiones y carecer de metas u objetivos, mostrando desinterés de la vida y poco deseo de mejora. Ello se reafirma con Fantaw (2021) donde evidencia que a mayor adicción a internet menor será el bienestar psicológico; como también, Hazal y Özlem (2022) encuentran a mayor adicción a los medios sociales menor es el bienestar psicológico; así también Valerio y Serna (2018) hallaron que a mayores horas empleadas en el Facebook, menor es el bienestar psicológico. Por otro lado, Espantoso y Mannheim, (2021) encuentran que a más uso excesivo de los medios virtuales menor presencia el bienestar psicológico. Lo expuesto, se respalda con Andreassen (2015) quien destaca que la adicción a estas páginas digitales lleva al estudiante a estar excesivamente intranquilo por utilizar las redes sociales, con una fuerte necesidad y motivación para iniciar sesión y usar los medios sociales, gastando

mucho tiempo y energía; llegando a perjudicar otras actividades sociales como: el estudio, las relaciones interpersonales, trabajo, bienestar psicológico y la salud. Asimismo, desde el modelo de Ryff el bienestar psicológico es entendido como el funcionamiento positivo del individuo considerando factores básicos positivos como tener un sentido de propósito, dirección, lograr relaciones satisfactorias con los demás, adquirir un sentido de autonomía y el crecimiento personal que permiten a el estudiante desempeñarse óptimamente a pesar de las dificultades de la vida (Ryff, 1989). En esa línea, se concluye que a mayor excesivo uso de estas plataformas virtuales en los estudiantes peor será su bienestar psicológico. Es necesario mencionar, que si bien es cierto hay una relación estadísticamente significativa, por lo que se concuerda con los autores antes mencionados, sin embargo, esta es de grado muy débil y el tamaño de efecto refleja ello, puesto que está por debajo de lo esperado. No obstante, ello se podría explicar en que los participantes hayan sido poco honestos falseando los datos, como lo señala, Ellington (2001) la deseabilidad social o distorsión en la respuesta se refiere a la tendencia de las personas que se encuentran bajo investigación suelen contestar las preguntas más a las normativas y a las presiones sociales, en lugar de brindar un resultado verídico. Los sesgos de social deseabilidad se han observado en los instrumentos de conductas positivas como practicar ejercicios o consumo de alimentos saludables y de conductas negativas como conducta violenta o delictiva (como se citó en Valle y Zamora, 2021). Por lo que se recomienda, seguir investigando para tener mayor claridad si existe relación entre ambas variables.

En este mismo panorama, teniendo en consideración el primer objetivo descriptivo encontrado, se sostiene que el 78.5% de los participantes presentan nivel regular de uso

a redes sociales. Esto significa que más del 50% de los participantes en el estudio se caracterizan por presentar conductas moderadas de estar conectados en las redes sociales, presentando ansiedad si no se logra ingresar a las redes, mal humor si no acceden a las mismas, pensamiento reiterativo de saber que está ocurriendo en estos medios, dificultad para reducir el uso de estas y enfrentamientos en su medio social por el tiempo dedicado a las redes. Estos resultados son similares a Iglesias y Minetto (2022) quienes hallan que el 64.8% de los participantes emplean las redes en un nivel medio. Sin embargo, estos hallazgos son diferentes a los hallados por Carbajal (2021) quien encontró que el 38,7% usan las redes en un nivel regular y el 51,6% en un nivel alto. Si bien es cierto, que este investigador encuentra mayor concentración en un nivel alto y en la presente investigación no; sin embargo, esto podría deberse a las características que muestran en esta etapa los adolescentes puesto que buscan caer bien, ser aceptados y obtener la aprobación de compañeros y amigos (Unicef, 2021). Además, en ese sentido Young (1998) señala que el uso elevado del tiempo en línea en los estudiantes repercute en un comportamiento obsesivo, incremento de la energía en el uso, negación, enojo o resentimiento al recibir críticas de uso elevado, esfuerzos para mentir y ocultar el tiempo que se pasa en línea, estar en línea hasta las dos, tres o cuatro de la mañana. Resultando en problemas académicos, físicos (tensión en la vista y espalda), familiares (desconfianza, daño en la calidad de relaciones, problemas matrimoniales, quejas de familiares), problemas laborales, sexting, financieros (gasto innecesario del dinero por mantener su servicio en línea), problemas laborales y sociales (aislamiento con amigos).

Respecto al segundo objetivo descriptivo en función al nivel del bienestar psicológico, el 47.2% de estudiantes tiene bienestar psicológico promedio. Estos

hallazgos quieren decir, que los estudiantes se caracterizan por presentar una moderada satisfacción consigo mismos, facilidad para tomar decisiones frente a presiones sociales, tienen metas, mostrando interés de la vida y deseo de mejorar continuamente; y el 34.0% de los encuestados representan bienestar psicológico bajo lo que se traduce en presentar insatisfacción consigo mismos, dificultad para tomar decisiones frente a presiones sociales, presentan pocas metas, mostrando desinterés de la vida y poco deseo de mejorar. Dichos resultados son parecidos a los de Reynalte (2021) en donde encuentra que del 100% de los encuestados el 45.3% tiene un nivel moderado y el 25% bienestar psicológico bajo. Así como Salinas (2021) quien obtiene un 45.9% de bienestar psicológico en un nivel medio y el 24.3% en un nivel bajo. Por su parte Neira y Flores (2021) hallaron que del total de participantes el 39.4% tiene bienestar psicológico medio y el 28.6% nivel bajo. Lo anterior encuentra soporte en Hernández (2020) señala que un adecuado bienestar psicológico permite a la persona desarrollarse, superar los retos de la vida, haciendo uso de factores psicológicos como; el crecimiento personal, el propósito de vida, el dominio del entorno, la autonomía, la autoaceptación y las relaciones positivas con los otros. Así mismo Seligman y Csikszentmihalyi (2000) precisan la importancia del bienestar psicológico, ya que este involucra la estabilidad emocional de un individuo a través de un conjunto de estrategias, que le propicie vivir con una menor posibilidad de acrecentar problemas mentales como: depresión, ansiedad, adicciones y una mayor posibilidad de disfrutar la vida, al contar con fortalezas individuales.

En referencia, al primer objetivo específico correlacional, se encontró relación significativa ($r_s = -.19$, $p = .01$) de tendencia negativa y grado de correlación muy débil entre la adicción a redes sociales y la dimensión autoaceptación. Esto significa que a mayor

presencia de adicción a estas páginas digitales menor será la presencia de la autoaceptación; lo que se traduce en un bajo nivel o afectación de la autoaceptación presentando insatisfacción de las cualidades propias, inconformidad en las experiencias obtenidas; y deseo de ser diferente (Ryff y Keyes, 1995). Estos hallazgos son similares a Shresta y D'mello (2020) quienes encuentran que la dimensión autoaceptación se ve afectado de manera negativa por la adicción a internet ($\beta = -.36$; $p < .01$). Al respecto Araujo (2016) señala que los adolescentes no deben permanecer conectados durante un periodo largo de tiempo, concluyendo que afecta a su conducta e identidad. Además, que el uso excesivo de las redes produce mayor soledad, problemas de baja autoestima y estrés, como resultado provoca depresión a edad temprana. En ese sentido, se concluye que a mayor adicción a estas páginas virtuales menor la autoaceptación del bienestar psicológico del estudiante. Es importante también, tener en cuenta que, si bien es cierto que se encontró una correlación estadísticamente significativa de grado muy bajo y ello se ve reflejado en el tamaño de efecto, así como también, es señalado con los investigadores antes mencionados, esto se debería al modo en que se ha obtenido la información dado que fue a través de un formulario virtual, por lo que. Algunas preguntas en las respuestas de encuestas en línea se marcaron como debilidades frente a la modalidad presencial. Primero, no hay manera de saber el grado en que los encuestados calificaron, entendieron y analizaron cada pregunta. Además, no hacer preguntas "cara a cara" puede generar distintas interpretaciones o inquietudes que no se puedan resolver en el acto (Reyes y Orazi, 2021).

De acuerdo al segundo objetivo específico correlacional se encontró una relación significativa ($r_s = -.301$, $p = .01$) de dirección indirecta, con grado de relación bajo entre la

adicción a redes sociales y la dimensión autonomía. Dicho de otras palabras a mayor adicción a estas plataformas virtuales en los estudiantes menor será la autonomía del bienestar psicológico, lo que se caracteriza por presentar nivel bajo de autonomía es decir dar gran valor a la opinión de los demás, dificultad para pensar, actuar y tomar decisiones además encontrarse propenso a caer en presiones sociales (Ryff y Keyes, 1995). Estos hallazgos son parecidos a Neira y Flores (2021) quienes encuentran relación de tipo negativo, mostrando que a mayor uso de estas páginas digitales menor será la dimensión autonomía del bienestar psicológico. Lo mencionado anteriormente encuentra soporte en Ecurra y Salas (2014) quienes señalan que las adicciones a estas páginas web, conducen a problemáticas que el individuo no controla a pesar de esforzarse. Así también Hermoza (2017) expone que la adicción a estas plataformas virtuales es patológica y se caracteriza por un alto nivel de ansiedad y dependencia que la persona experimenta conduciéndola al distanciamiento y la pérdida de la independencia. En esa dirección, se concluye que existe relación negativa entre adicción a páginas digitales y autonomía. Es preciso señalar, que si bien es cierto existe relación estadísticamente significativa en las dos variables, no obstante, esta es de grado bajo y el tamaño de efecto refleja ello. Lo cual es reforzado por los investigadores antes referidos, sin embargo, esto se explicaría en que ambas investigaciones fueron realizadas en el contexto de covid 19, por lo que la forma de aplicar los instrumentos se llevó a cabo mediante un formulario virtual debido al distanciamiento social, el cual haya interferido en la comprensión y conducir a sesgos. Por lo que se exhorta continuar con estudios, que puedan dar mayor precisión si existe relación entre estas variables.

En relación al tercer objetivo específico correlacional, se encontró que no existe relación ($r_s=.08$, $p>0.5$) en adicción a redes sociales y la dimensión propósito. Esto significa que ambas variables son independientes, por lo que ser adicto a las redes sociales, no quiere decir que se tendrá un menor propósito en la vida. Estos resultados no coinciden con Shresta y D'mello (2020) quienes hallaron relación altamente significativa negativa entre adicción a internet y la dimensión propósito. No obstante, esto se debería a la muestra empleada dado que en el anterior estudio la cantidad de participantes es mayor. Por lo que se recomienda continuar con investigaciones en muestras más grandes. Por lo tanto, se enfatiza la importancia de estimar el tamaño de la muestra, ya que cuanto mayor sea la muestra, mayor será la precisión de los resultados, por lo que los datos no se obtienen al azar (Manterola y Pineda, 2008).

Finamente, otro de los hallazgos es que no existe relación inversa significativa ($r_s =-.034$, $p>0.5$) entre la adicción a redes sociales y la dimensión crecimiento. Lo que quiere decir, que las variables son independientes, por lo que ser adicto a las redes sociales no significa que se tendrá menor crecimiento personal. Estos hallazgos no son similares a los datos hallados por Shresta y D'mello (2020) quienes encontraron relación negativa altamente significativa entre adicción a internet y la dimensión crecimiento. No obstante, esto se debería, a la forma de recolectar los datos, mediante la modalidad virtual. Madge (2006) señala que algunos investigadores notan diferencias entre los resultados de mediciones del mismo cuestionario aplicado vía internet y papel en forma física. Aunque esta diferencia no se entiende completamente si es error de medición como resultado del uso del cuestionario en línea, es importante tener en cuenta que su

uso puede arrojar resultados diferentes en comparación con otros tipos de modalidad (como se citó en Rocco y Oliari, 2007). Por lo que se recomienda seguir investigando.

La actual tesis expone los principales resultados encontrados al asociar la adicción a redes sociales y el bienestar psicológico en dos centros educativos de San Juan de Miraflores. Por consiguiente, se puede inferir que el uso excesivo a los medios sociales tiene una afectación en el bienestar psicológico de los estudiantes, lo mencionado nos hace confirmar lo planteado, es decir que la cantidad de horas y el tiempo que el individuo se encuentra en estos medios virtuales, tiene un efecto considerable en el bienestar psicológico; cuanto más prolongado el tiempo conectado, el bienestar que se percibe es peor (Lucking, 2015). Así mismo se evidencia nivel regular en las dos variables; lo que indica que esta población si bien es cierto, no se halla en un nivel bajo, sin embargo, tampoco en un nivel adecuado por concerniente es necesario que los estudiantes puedan mejorar en ambas variables. En esa línea se realiza una invocación a las autoridades de ambos centros de San Juan de Miraflores a trabajar en programas preventivos en dirección al uso adecuado de las redes sociales y programas promocionales enfocadas a fortalecer las competencias con la que los estudiantes cuentan, de esta forma mejorar el bienestar psicológico de esta población.

5.2. Conclusiones

1. Existe inversa relación entre la adicción a redes sociales(ARS6) y bienestar psicológico ($p < .001$, $r_s = -.227$) aplicando que, a mayor presencia de adicción a redes sociales en los adolescentes, menor es el bienestar psicológico
2. De los 303 participantes en la investigación, 238 adolescentes presentan un nivel regular de adicción a redes sociales dada la relevancia que le dan estar cada vez

más tiempo conectado; de mal humor, ansioso, pensar constantemente que ocurre en las redes, dificultad para controlar el uso y problemas con el entorno social

3. Del total de la muestra evaluada, 143 adolescentes presentaron un nivel medio de bienestar psicológico debido a la importancia que le dan a tomar decisiones sin caer en la presión social, ver el beneficio de la experiencia vivida, planificación de objetivos, seguridad de uno mismo, esforzarse para alcanzar metas, conocer habilidades propias y ver el progreso propio.
4. Existe inversa relación entre la variable adicción a redes sociales y la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico ($p < .05$, $r_s = -.19$), a mayor ARS6 menor será la seguridad de uno mismo, ver el beneficio de la experiencia vivida, conocer habilidades propias de la autoaceptación.
5. A mayor presencia de adicción a redes sociales menor será la autonomía: tomar decisiones sin caer en la presión social, expresar adecuadamente las opiniones
6. No existe relación significativa entre adicción a redes sociales y la dimensión propósito de la variable bienestar psicológico
7. No existe relación entre adicción a redes sociales y la dimensión crecimiento de la variable bienestar psicológico

5.3. Recomendaciones

1. Se exhorta a los miembros del departamento psicológico diseñar programas preventivos promocionales integrales orientados a los estudiantes y padres de familia, así como los docentes y directivos para informar y concientizar sobre la adicción a las redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico

2. Se recomienda que el psicólogo encargado lleve a cabo talleres y charlas informativas y psicoeducativas destinadas a los estudiantes con el propósito de concientizar sobre las implicancias que pueden traer estos medios virtuales a los adolescentes sí no se tiene un uso consciente y responsable
3. Se plantea que el psicólogo encargado ejecute talleres promocionales orientados a los estudiantes que fomenten mayor bienestar psicológico para afianzar el desempeño adecuado de los adolescentes frente a las demandas del entorno tanto familiar, personal y social.
4. Se sugiere que el psicólogo encargado aplique talleres psicoeducativos orientado a padres de familia y docentes entorno a la importancia de propiciar la autoaceptación del bienestar psicológico en los estudiantes ya que ello permitirá a los adolescentes tener mayor seguridad de sí mismos, reconocer las habilidades con las que se cuenta y así propiciar un óptimo desenvolvimiento ante los retos que ofrece la vida
5. Se propone que el psicólogo encargado e internos de psicología realicen talleres dirigidos a los estudiantes que promuevan la autonomía así fomentar en los adolescentes tomar decisiones sin caer en la presión social, expresar adecuadamente las opiniones, para una mejor soltura frente a las exigencias del entorno
6. Se exhorta a los próximos investigadores incluir variables sociodemográficas para realizar un mejor análisis, así como tener cuidado en la forma de aplicación virtual dado que pueden conducir a sesgos

7. Se insta a los futuros investigadores realizar estudios con muestreo probabilístico que permita generalizar los resultados encontrados y llevar a cabo estudios con una muestra representativa

REFERENCIAS

- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.29.3.178511/152221>
- Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Arboleda, D. (2015). *Estudio de los predictores del bienestar psicológico según el modelo de Ryff en el personal de enfermería de una Institución de salud* [Tesis de pregrado, Universidad Pontificia Católica del Ecuador]. Repositorio de la Universidad Pontificia Católica del Ecuador.
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1089>
- Arab, E. y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales: 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>
- Asociación de publicidad, marketing y comunicación digital en España. (2020, junio). *Presentación estudio redes sociales 2020*. IAB Spain.
<https://iabspain.es/presentacion-estudio-redes-sociales-2020/>
- Asociación de Internet Mx. (2021, mayo). *17° Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México 2021*.
<https://www.asociaciondeinternet.mx/estudios/habitos-de-internet>

- Bermejo, J. (2017). Vivir en internet: retos y reflexiones para la educación. *Revista Complutense de Educación*, 28 (2), 663-671. <https://doi.org/10.5209/RCED.52417>
- Bahamón, J., Alarcón-Vásquez, Y., Cudris, L., Trejos-Herrera, A. y Campo, L. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 519-523. http://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/2_bienestar_psicologico.pdf
- Briones. K. (2019). *Propiedades psicométricas de a escala de bienestar psicológico (Spwb) De Ryff versión abreviada en adolescentes de la ciudad de Cajamarca* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/813/Briones%20Herrera%20K.V.%282018%29.Propiedades%20psicom%c3%a9tricas%20de%20la%20escala%20SPWB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación de bienestar psicológico en iberoamérica*. Paidós
- 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 pregrado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio de la Universidad Rafel Landívar. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- Chávez, C. (2015). *Calidad de vida y bienestar psicológico en personas con discapacidad motriz de un centro de integración de discapacitados de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de la Universidad Privada Antenor Orrego.

https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/1768/1/RE_PSICOLOGIA_CALIDAD.VIDA_BIENESTAR.PSICOLOGICO_DISCAPACIDAD.MOTRIZ_TESIS.pdf

Carbonell, X. (2018). La Supuesta Adicción a las Redes Sociales. *Axioma – Publicações da Faculdade de Filosofia*, (1), 219-238. <http://recerca.blanquerna.edu/conductes-desadaptatives/wp-content/uploads/2019/07/cap%C3%ADtulo-Axioma-2019.pdf>

Cabero, J., Pérez, J. y Valencia, R. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia Revista de Ciencias Sociales*, 27, 1-29. <http://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v27/2448-5799-conver-27-e11834.pdf>

Carvalho, N. y Veiga, F. (2020). Bienestar psicológico y recursos de desarrollo: caracterización en estudiantes adolescentes. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 14(2), 91-111. <https://dx.doi.org/10.34019/1982-1247.2020.v14.27503>

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_CO-SD.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>

- Casas, C. (2022). *Resiliencia Y Bienestar Psicológico En El Personal De Tropa Servicio Militar Del "Cuartel Tarapacá – Tacna 2021*[Tesis de pregrado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio de la Universidad Privada de Tacna. <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2353/Casas-Mogrovejo-Chabeli.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C. y. Dierendonck, D. (2006). Spanish adaptation of the Psychological Well-Being Scales (PWBS)]. *Psicothema*, 18(3), 572-577. https://www.academia.edu/62622722/_Spanish_adaptation_of_the_Psychologica_I_Well_Being_Scales_PWBS_
- Domínguez, S. (2017). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 151-154. <https://doi.org/10.1016/J.EDUMED.2017.07.002>
- Díaz, P., Estrada, E., Iparraguirre, N., Grajeda, A. y Misare, M. (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 – 196. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19240>
- Delgado, C., Rodríguez, A., Lagunes, R. y Vázquez. (2020). Relación entre bienestar psicológico y empatía en médicos residentes en una universidad pública en México. *Investigación en Educación Médica*, 9(34), 16-23. <https://www.medigraphic.com/pdfs/invedumed/iem-2020/iem2034c.pdf>
- Demir, Y. (2021). Relationships among childhood experiences, happiness and social media addictions in adolescents. *Educational Process: International Journal*, 10(1), 13-26. <http://dx.doi.org/10.22521/edupij.2021.101.2>

- 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>
- Escurre, M. y Salas, E. (2014a). Uso de las redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista Peruana De Psicología Y Trabajo Social*, 3(1), 75-90.
https://www.academia.edu/44507765/USO_DE_REDES_SOCIALES_ENTRE_ESTUDIANTES_UNIVERSITARIOS_LIME%C3%91OS_USING_SOCIAL_NETWORKING_AMONG_COLLEGE_STUDENTS_FROM_LIMA
- Escurre, M. y Salas, E. (2014b). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Ebratt-Castro, L. Cudris-Torres, L. y Bahamón, J. (2020). Bienestar psicológico y contextos relacionales de adolescentes con ideación suicida en el caribe colombiano. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(3), 268-273. <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/6197>
- Espósito, W. (2020). *El silencio de las adicciones*. Peniel.
<https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=hcl2DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=>

PT4&dq=las+adicciones+libro&ots=AbA58nqyFk&sig=A4KoAM59Y57pgyAvYQO
oNj_Fq2A#v=onepage&q=las%20adicciones%20libro&f=false

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/bitstream/handle/10757/657809/Espantoso_PD.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Fundación MAPFRE. (2019). *Patrones de uso y abuso de las TIC entre adolescentes de Lima y Arequipa. Percepción de los riesgos*. Fundación Mapfre.

<https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/todas/abuso-tic-adolescentes-lima-arequipa/>

Francis, A., Pai, M., y Badagabettu, S. (2020). Psychological Well-being and Perceived Parenting Style among Adolescents. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/24694193.2020.1743796>

Fantaw, C. (2021). The Relationship between Internet Addiction and Psychological Wellbeing among Addis Ababa University Main Campus Students. *Primary Health Care: Open Access*, 11(1), 1-8. <https://www.iomcworld.org/openaccess/the-relationship-between-internet-addiction-and-psychological-wellbeingamong-addis-ababa-university-main-campus-student.pdf>

Griffiths, M. (2005). A 'component' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191- 197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

- Gomez, S. (2012). *Metodología de la investigación*. Red Tercer Milenio S.C.
http://190.57.147.202:90/jspui/bitstream/123456789/735/1/Metodologia_de_la_investigacion.pdf
- Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes* [Tesis de pregrado, Universidad Pontificia Católica del Ecuador]. Repositorio de la Universidad Pontificia Católica del Ecuador.<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- García, O. (2018). *Las adicciones*. Universidad Nacional Autónoma de México.
<https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=2QqnDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT22&dq=las+adicciones+libro&ots=Chm-jSPJO-&sig=cF5nsB3wIDTWfmSQZiVhyV9uVJ0#v=onepage&q=las%20adicciones%20ibro&f=false>
- García, J., García, A., Días, P. y García, F. (2019). Conceptualización del comportamiento emocional y la adicción a las redes sociales. *Health and Addictions*, 19(2), 173-181.
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/102429/1/2019_GarciadelCastillo_etal_HealthAddictions.pdf
- Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10),1720. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>

- García, D. Hernández-Lalinde, J. y Espinosa-Castro, J. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (2), 182- 190.
<https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/6341>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). Mc Graw-Hill.
https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hermoza, G. (2017). *Abuso a las redes sociales y agresividad en estudiantes de 5to de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del Distrito de Magdalena del Mar, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3281/Hermoza_PG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Huamani, J. y Arias, W. (2018). Modelo predictivo del Bienestar Psicológico a partir de la Satisfacción con la Vida en jóvenes de la ciudad de Arequipa (Perú). *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10(2), 1-20.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7323074>
- Hernández, R. (2020). *Psicología de la felicidad y bienestar* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8961/Psicologia_HernandezArteta_Robertha.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Hazal, A., & Özlem, T. (2022). Social Appearance Anxiety, Automatic Thoughts, Psychological Well-Being and Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies*, 15(1), 47-62. <https://doi.org/10.5539/ies.v15n1p47>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018, octubre). *Población que accede a internet*. <https://www.inei.gov.pe/estadisticas/indice-tematico/population-access-to-internet/>
- Instituto Nacional de Estadística España. (2018, noviembre). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares Año 2018*. Notas de prensa. <https://bit.ly/2TnEMhU>
- Injo, A. (2020). *Funcionamiento familiar y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa pública, Lambayeque, 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. Repositorio de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/17814>
- Iglesias, A. y Minetto, G. (2022). *Adicción a Redes Sociales y Autoestima en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Norte* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/30119>
- Juriana, J., Tahki, K., & Sujiono, B. (2019). Identification of psychological well-being in sport science students. *Journal of Physics: Conference Series* (1), 1-4. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1318/1/012141>

- Jusienė, R., Breidokienė, R., Sabaliauskas, S., Mieziene, B. & Emeljanovas, A. (2022). The Predictors of Psychological Well-Being in Lithuanian Adolescents after the Second Prolonged Lockdown Due to COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 1-13. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19063360>
- Kuss, D. y Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kemp, S. (2020, enero). *Digital 2020. We are Social y Hootsuite*. <https://wearesocial.com/digital-2020>
- Kemp, S. (2021, enero). *Cuáles son las redes sociales con más usuarios del mundo 2021*. Marketing 4 Ecommerce. <https://marketing4ecommerce.net/cualesredes-sociales-con-mas-usuarios-mundo-2019-top/>
- Manterola, D. y Pineda, V. (2008). El valor de “p” y la significancia estadística. Aspectos generales y su valor en la práctica. *Revista Chilena de Cirugía*, 60(1), 86 – 89. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-40262008000100018
- Morales, P. (2012, diciembre). *Tamaño necesario de la muestra: ¿Cuántos sujetos necesitamos?* <http://data.evalua.cdmx.gob.mx/docs/gral/taller2015/S0202EAC.pdf>
- Mingote, C. (2013). *El bienestar-malestar de los jóvenes*. Ediciones Díaz de Santos. <https://elibro.net/es/lc/biblioua/titulos/62769>

- Montes, V. (2015). *Uso de las redes sociales y agresividad en estudiantes de economía de una Universidad Nacional en Lima, 2015* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/113/montes_sv.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martí, A. y Garcia, P. (2018, julio). *Redes sociales en la enseñanza superior*. Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red. <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/113385/8623-22875-3-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mamani, Y. Mamani, Y. y Aquize, E. (2021). Madurez psicológica y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Educativa Privada de Juliaca - Perú. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 14(1), 27-33. <https://doi.org/10.17162/rccs.v14i1.1479>
- Neira, E. y Flores, V. (2021). *Bienestar Psicológico Y Uso de Redes Sociales en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte* [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/915>
- Lucking, T. (2015). *Technogenic flourishing: a mixed methods inquiry into the impact of variable rewards on Facebook users' well-being* [Tesis doctoral, California Institute of Integral Studies]. Repositorio de California Institute of Integral Studies. <https://www.proquest.com/docview/1707689820?pqorigsite=gscholar&fromopenview=true>

- Lira, J. (2020, 16 de septiembre). Citas y datos de los problemas de salud mental en el Perú. *Gestión*. <https://gestion.pe/tendencias/cifras-datos-problemas-salud-mental-peru-129100-noticia/?foto=7>
- Orr, E., Sisic, M., Craig, M., Simmering, M., Arseneault, J. y Orr, R. (2009). La influencia de la timidez en el uso de Facebook en una muestra de pregrado. *CyberPsychology and Behaviour*, 12(3), 337-340. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0214>
- Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones de la Sociedad de la Información. (2011, diciembre). *Las redes sociales en Internet*. https://www.ontsi.red.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2020, septiembre). *Salud mental de adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Puebla, E. Avendaño, S. y Estrada, C. (2018). Estudio descriptivo sobre el bienestar subjetivo psicológico en una muestra de habitantes de la Patagonia austral. *Sophia Austral* 2(22), 209-222. <https://dx.doi.org/10.4067/S0719-56052018000200209>
- Ryff, C. (1989). Happiness Is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (1995). Bienestar psicológico en la vida adulta. *Direcciones actuales en ciencia psicológica*, 4 (4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

- Ryff, C. y Keyes, L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *New York: Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf?source=post_page
- Ryff, C. y Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryan, R. y Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R., Huta, V. y Deci, E. (2006). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170.
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-006-9023-4>
- Rocco, L. y Oliari, N. (2007). *La encuesta mediante internet como alternativa metodológica*. VII jornadas de sociología. facultad de ciencias sociales, universidad de buenos aires, buenos aires. <https://cdsa.aacademica.org/000-106/392.pdf>
- Ryff, C. y Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Rodríguez, O. Gallego, V. Rodríguez, M. y Pozo, M. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las adicciones*, 1, 2-6.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/tratamiento%20marihuana%207.pdf

- Riso, W, (2012). *Enamórate de ti: El valor imprescindible de la autoestima (aprendiendo a quererse a sí mismo)*. Oceano. <https://es.book4you.org/book/11902560/f7e7a7>
- Ryff, C. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of selfrealization. *The best Within Us: Positive Psychology Perspectives on Eudaimonia*.77-98. <https://psycnet.apa.org/record/2012-24003-005>
- Ryff, C. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Rodríguez-Monje, T., Pedrero-Pérez, E., Rodríguez-Alonso, E., Fernández-Girón, M., Pastor-Ramos, V., Mateo-Madurga, A., Cura-González, I., Sanz-Cuesta, T. Arana-Cañedo, C., Sánchez-Salgado, P. y Escriva-Ferrairo, R. (2019). MULTICAGE CAD-4 for behavioral addiction screening: Structural validity after inclusion of a scale on smartphone abuse. *Anales de psicología*, 35(1), 41-46. <https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v35n1/0212-9728-ap-35-01-41.pdf>
- Reynalte, F. (2021). *Adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/28317>
- Reyes, M. y Orazi, S. (2021). Encuesta virtual pue: metodología de diseño, difusión y nivel de respuesta. XIV Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://cdsa.aacademica.org/000-074/32>

- Reche-García, C., Morante, J., Santana, J., Cisneros, C., Romero, J. y Montero, F. (2022). Bienestar psicológico de deportistas adolescentes mexicanos confinados por la pandemia del COVID-19. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(52), 1696-5043. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v17i52.1681>
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación En Educación Médica*, 6(24). 260-266. <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v6n24/2007-5057-iem-6-24-00260.pdf>
- Salas-Blas, E., Copez-Lonzo, A. y Merino-Soto, C. (2020). ¿Realmente es demasiado corto? versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6). *Health and Addictions*, 20(2), 105-118. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7541278>
- Shresta, N., y D'mello, M. K. (2020). Internet addiction and psychological well-being among high school students of Mangaluru city, Karnataka, India. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 25(1), 27-30. <https://www.jmhnb.org/article.asp?issn=0971-8990;year=2020;volume=25;issue=1;spage=27;epage=30;aulast=Shresta;type=0>
- Statista. (2021, marzo). *Redes sociales con mayor número de usuarios activos a nivel mundial en enero de 2021(en millones)*. Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/600712/ranking-mundial-de-redes-sociales-por-numero-de-usuarios/>

- Salinas, L. (2021). *Ciberacoso en pareja y bienestar psicológico en adolescentes de Lima Norte, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/61228>
- Triadó, C. y Villar, F. (2008). *Envejecer en positivo*. Editorial Aresta https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=O_OpPNtwZtgC&oi=fnd&pg=PA101&dq=Envejecer+en+positivo&ots=k7nA7m_Qiv&sig=3v9LPf3WrWrRkBMGVrJZuzfSyg#v=onepage&q=Envejecer%20en%20positivo&f=false
- Tong, E., Lum, D., Sasaki, E. y Yu, Z. (2018) Concurrent and Temporal Relationships Between Humility and Emotional and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1343–1358. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0002-3>
- Tjepkema, L. (2019, enero). *Top 5 Social Media Predictions for 2019*. Emarsys. <https://emarsys.com/learn/blog/top-5-social-media-predictions-2019/>
- Tapullima, C. y Ramírez, G. (2022). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales. *Sapienza*, 3(1), 96-105. <http://dx.doi.org/10.51798/sijis.v3i1.210>
- Ulloa, E. (2016). *Uso del tiempo libre y adicción a las redes sociales en adolescentes de 13 a 19 años* [Tesis de pregrado, Universidad del Azuay Cuenca, Ecuador]. Repositorio de la Universidad del Azuay Cuenca, Ecuador. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5442/1/11784.pdf>
- Unicef. (2021). Características *¿Qué cambios y conductas son esperables en la adolescencia?* <https://www.unicef.org/uruguay/documents/adolescentes-caracteristicas>

- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Revista Educere*, 14(49), 265-275.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2016). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editorial. <https://es.b-ok.lat/book/6135107/0555ff>
- Veliz, A., Dörner, A., Soto, A., Reyes, J. y Ganga, F. (2018). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. *Medisur*, 16(2), 259-266. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v16n2/ms09216.pdf>
- Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28.
<https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Valle, M. y Zamora, E. (2021). El uso de las medidas de auto-informe: ventajas y limitaciones en la investigación en Psicología. *Alternativas en psicología* (47), 22-35.
<https://www.alternativas.me/attachments/article/264/El%20uso%20de%20las%20medidas%20de%20auto-informe.pdf>
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
<https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yoffé, L. (2012). Beneficios de las prácticas religiosas/Espirituales en el duelo. *Avances psicológicos*, 20(1), 9-30. <http://www.unife.edu.pe/pub/rev-psicologia/avances2012/laurayoffe.pdf>

Zaragozano, J. y Olivares, J. (2009). Adolescencia y adicción a las nuevas tecnologías

Boletín de la Sociedad de Pediatría de Aragón, La Rioja y Soria, 39(3) ,84-90.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7244193>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>General</p> <p>¿Existe relación inversa entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021?</p> <p>Específicos:</p> <p>-¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores?</p> <p>-¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores?</p> <p>-¿Qué relación existe entre adicción a redes sociales y la dimensión autoaceptación de la variable bienestar psicológico en estudiantes de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores?</p> <p>-¿ Que relación existe entre adicción a redes</p>	<p>General</p> <p>Determinar la relación entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021</p> <p>Específicos</p> <p>- Identificar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores</p> <p>- Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores</p> <p>- Establecer la relación entre adicción a redes sociales y la dimensión autoaceptación de la variable bienestar psicológico en estudiantes de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores</p>	<p>Antecedentes</p> <p>A nivel nacional:</p> <p>- Espantoso y Mannheim (2021) en su tesis <i>Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de Ciencias de la Salud</i></p> <p>- Reynalte (2021) en su tesis <i>Adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana, 2020</i></p> <p>A nivel Internacional:</p> <p>- Hazal y Özlem (2022) en su tesis <i>Social Appearance Anxiety, Automatic Thoughts, Psychological Well-Being and Social Media Addiction in University Students</i></p> <p>- Demir (2021) en su tesis</p> <p>Shresta y D'mello (2020) en su tesis <i>Internet addiction and psychological well-being among high school students of Mangaluru city, Karnataka, India</i></p>	<p>General</p> <p>Existe relación inversa entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores</p> <p>Específicas</p> <p>- Existe relación inversa entre adicción a redes sociales y la dimensión autoaceptación de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores</p> <p>- Existe relación inversa entre adicción a redes sociales y la dimensión autonomía de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores</p> <p>- Existe relación inversa entre adicción</p>	<p>Variable 1</p> <p>Adicción a redes sociales</p> <p>Dimensiones</p> <p>Unidimensional</p> <p>Variable 2</p> <p>Bienestar psicológico</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoaceptación - Autonomía - Propósito - Crecimiento 	<p>Enfoque</p> <p style="text-align: right;">Cuantitativo</p> <p>Alcance o Nivel</p> <p>Correlacional</p> <p>Diseño</p> <p>No experimental</p> <p>Población</p> <p>Estudiantes del primero al quinto de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores</p> <p>Muestra</p> <p style="text-align: right;">303 estudiantes de secundaria del 1ro al 5to año.</p> <p>Técnica de recolección de datos</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumentos para la recolección de datos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6) Ecurra y Salas (2014) versión revisada por Salas-Blas, Copez-Lonzoy y Merino-Soto (2020). -Escala de Bienestar Psicológico SPWB Ryff (1995) versión revisada por Díaz et al. (2020).

sociales y la dimensión autonomía de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores?

- ¿Qué relación existe entre adicción a redes sociales y la dimensión propósito de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores?

- ¿Qué relación existe entre adicción a redes sociales y la dimensión crecimiento de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores?

- Establecer la relación entre adicción a redes sociales y la dimensión autonomía de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores

- Establecer la relación entre adicción a redes sociales y la dimensión propósito de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores

- Establecer la relación entre adicción a redes sociales y la dimensión crecimiento de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores

a redes sociales y la dimensión propósito de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores

- Existe relación inversa entre adicción a redes sociales y la dimensión crecimiento de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores

Anexos 2: Instrumento de recolección de datos

Adicción a Redes Sociales ARS - 6

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

A continuación, se presentan 6 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

1N= Nunca 2RV=Rara vez 3AV=Algunas veces 4CS= Casi siempre 5S= siempre

Ítems	Descripción	N	RV	AV	CS	S
1.Tolerancia	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
2. Cambios de humor	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
3. Retirada/ Abstinencia	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
4. Saliencia	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
5. Recaídas	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
6. Conflictos	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!

Escala de Bienestar Psicológico: SPWB-LS

(Díaz, Estrada, Iparraguirre, Grajeda y Misare)

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión.

4S = Siempre **3CS= Casi siempre** **2CN = Casi nunca** **1 N = Nunca**
Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

Ítems	S	CS	CN	N
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 3: Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

Estimado(a) estudiante:

Solicito su colaboración a través del llenado del presente cuestionario, que pretende analizar si existe relación entre la adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria, el mismo que servirá para fines exclusivamente de investigación.

Cabe resaltar que su participación es voluntaria y anónima. De igual manera, sus respuestas serán tratadas de manera confidencial.

Si desea participar, le solicito, completar la sección destinada a su consentimiento.

Pido su sinceridad y aporte con responsabilidad a la presente investigación.

Agradezco por anticipado su participación.

Atentamente:

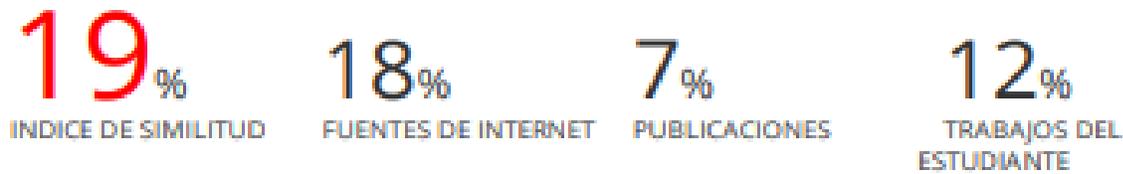
Samira Mariori Ccorahua Estrada.

Estudiante de la carrera de Psicología.

Universidad Autónoma del Perú.

Anexo 4: Informe de Software antiplagio

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	4%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
7	1library.co Fuente de Internet	1%
8	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola	<1%

Anexos 5: Carta de autorización



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia "

Lima Sur, 1 de Mayo del 2021

Nilda Gutiérrez Flores
Directora de la I.E. N° 7221
San Juan de Miraflores



Mayda N. Gutiérrez Flores

De nuestra mayor consideración
Presente. -

Es grato dirigimos a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el nuestro propio, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a la institución que Ud. dignamente dirige, de nuestra estudiante de la Carrera Académico Profesional de Psicología-Facultad de Ciencias humanas, quien como parte de su tesis titulada: *"Adicción a redes sociales y Bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de Lima Sur"*, desea aplicar pruebas psicológicas dirigida a los estudiantes de 1ro a 5to de secundaria de su representada. Todo ello servirá para el recojo de datos para la mencionada investigación. La persona encargada que realizará dicha actividad es:

CCORAHUA ESTRADA SAMIRA MARIORI

Ella se pondrá en contacto para coordinar con Ud. los detalles pertinentes.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil deferencia, reitero mi cordial saludo.

Atentamente

Tanih Cubas Romero
Directora
Escuela Profesional de Psicología



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia "

Lima Sur, 27 de Septiembre del 2021

Talpe Garza Adriana Maribel
Directora de la I.E. N° 7028 Juan Espinoza Medrano
San Juan de Miraflores

De nuestra mayor consideración
Presente. -

Es grato dirigimos a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el nuestro propio, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a la institución que Ud. dignamente dirige, de nuestra estudiante de la Carrera Académico Profesional de Psicología-Facultad de Ciencias Humanas, quien como parte de la tesis titulada: **"Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de Lima Sur, 2021"**, desea aplicar pruebas psicológicas dirigida a los estudiantes de 1ro a 5to del nivel secundaria de su representada. Todo ello servirá para el recojo de datos para la mencionada investigación. La persona encargada que realizará dicha actividad es:

CCORAHUA ESTRADA SAMIRA MARIORI

Ella se pondrá en contacto para coordinar con Ud. los detalles pertinentes.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil deferencia, reitero mi cordial saludo.

Atentamente



Tanih Cubas Romero
Directora
Escuela Profesional de Psicología



Anexo 6: Formulario google

Formulario Google

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

✉ sccorahua@autonoma.edu.pe (no compartidos) 

[Cambiar de cuenta](#)

*Obligatorio

Datos generales

Sexo *

- 1.Hombre
 2.Mujer

Edad (Ejemplo: 15) *

Tu respuesta

Grado y Sección (Ejemplo: 5 "A") *

Tu respuesta

Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS-6)(Solás, Copez y Merino, 2020)

A continuación, se presentan 6 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Elija la alternativa que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

1. Nunca
2. Rara vez
3. Algunas veces
4. Casi siempre
5. Siempre

1. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface. *
necesito más.

Elige

2. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales *

Elige

Bienestar Psicológico (SPWB-LS)(Díaz et., 2020)

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar eligiendo según la alternativa que mejor describa tu opinión.

1. Nunca
2. Casi nunca
3. Casi siempre
4. Siempre

Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

1. Por las cosas que me ha tocado vivir pienso que mi vida es muy buena. *

Elige

2. Me preocupa saber que opinan los demás frente a las decisiones que tomo en la vida. *

Elige