



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

TESIS

USO ADICTIVO AL FACEBOOK Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR, 2020

AUTORA

ANAIS LIZBETH CHOQUE ESPINOZA (ORCID: 0000-0001-7830-2816)

ASESOR

DR. WALTER CAPA LUQUE (ORCID: 0000-0003-4342-9264)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DEL PROGRAMA

BIENESTAR PSICOLÓGICO

LÍNEA DE ACCIÓN RSU

SALUD Y BIENESTAR

LIMA, PERÚ, AGOSTO DE 2020



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

Choque Espinoza, A. L. (2023). *Uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Anais Lizbeth Choque Espinoza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76516285
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7830-2816
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Walter Capa Luque
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09813379
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-4342-9264
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Victor Hugo Villanueva Acosta
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	15594119
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Vilma Nelly Requena Acevedo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09075658
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Bienestar Psicológico
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: el DR. VICTOR HUGO VILLANUEVA ACOSTA como presidente, la MG. VILMA NELLY REQUENA ACEVEDO como secretaria y el MG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:


**USO ADICTIVO AL FACEBOOK Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR, 2020**

Presentado por la bachiller:

ANAIS LIZBETH CHOQUE ESPINOZA

Para obtener el **Título Profesional Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado - Bueno** con una calificación de **CATORCE (14)**.


En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 11 de agosto del 2020.



PRESIDENTE
DR. VICTOR HUGO
VILLANUEVA ACOSTA



SECRETARIA
MG. VILMA NELLY
REQUENA ACEVEDO



VOCAL
MG. MAX HAMILTON
CHAUCA CALVO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Walter Capa Luque docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada:

Uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020

De la bachiller Anais Lizbeth Choque Espinoza, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 13% verificable en el reporte de similitud del software 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, 08 de mayo del 2024.



Walter Capa Luque

09813379

DEDICATORIA

A mis progenitores por brindarme su apoyo en absolutamente todas mis decisiones tomadas, del mismo modo por ser mi fortaleza para alcanzar mis metas hasta el día de hoy, también por el apoyo para que esta investigación se realice.

A Dios por el vigor y gracia espiritual que puso en mí desde que ha llegado a mi vida.

Anais Lizbeth Choque Espinoza

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, Zunilda Espinoza Florez y Juan Choque Sencia, por ser mi motivo de razón y ser, por estar siempre dispuestos a apoyarme en mis decisiones, así mismo financiarme económicamente para solventar los gastos de mi educación, crianza y de la presente investigación.

A mis hermanos, Juan Cristopher Choque Espinoza, Johan Kevin Choque Espinoza y Milagros Kennedy Choque Espinoza, por sus recomendaciones y críticas constructivas que impulsaron la mejora continua de mi persona y de este trabajo.

Al Dr. Walter Capa Luque, por su apoyo constante, por brindarme recomendaciones y apoyarme con los asesoramientos para poder culminar la presente investigación.

A cada uno de los directivos y estudiantes de la casa de estudios Autónoma del Perú, por su contribución para la elaboración del presente estudio.

A mis amigos, por ayudarme incondicionalmente, por estar presentes tanto en las buenas y malas circunstancias, también por las recomendaciones de materiales bibliográficos que han sido de utilidad en la presente tesis.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
INDICE	4
LISTA DE TABLAS	5
LISTA DE FIGURAS	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
RESUMO	9
I. INTRODUCCIÓN	10
II. METODOLOGÍA	59
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	60
2.2. Población, muestra y muestreo.....	60
2.3. Hipótesis.....	62
2.4. Variables y operacionalización.....	62
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	64
2.6. Procedimientos.....	72
2.7. Análisis de datos.....	73
2.8. Aspectos éticos.....	74
III. RESULTADOS	75
IV. DISCUSIÓN	82
V. CONCLUSIONES	91
VI. RECOMENDACIONES	94
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

- | | |
|----------|---|
| Tabla 1 | Operacionalización de la escala uso adictivo al facebook |
| Tabla 2 | Operacionalización de la escala de felicidad |
| Tabla 3 | Matriz de estructura del BFAS |
| Tabla 4 | Estadísticos de confiabilidad del BFAS |
| Tabla 5 | Estructura factorial de la escala de felicidad |
| Tabla 6 | Estadísticos de confiabilidad de la escala de felicidad |
| Tabla 7 | Prueba de normalidad |
| Tabla 8 | Niveles de uso adictivo al facebook en universitarios según sexo, edad y distrito de residencia |
| Tabla 9 | Niveles de felicidad en universitarios según sexo, edad y distrito de residencia |
| Tabla 10 | Correlación entre uso adictivo al facebook y felicidad en universitarios |
| Tabla 11 | Correlación entre uso adictivo al facebook con las dimensiones de felicidad |
| Tabla 12 | Correlación entre uso adictivo al facebook y felicidad en universitarios según sexo |
| Tabla 13 | Correlación entre uso adictivo al facebook y felicidad en universitarios según edad |

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Pirámide de Maslow

USO ADICTIVO AL FACEBOOK Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR, 2020

ANAIS LIZBETH CHOQUE ESPINOZA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

La finalidad de la presente investigación fue hallar la relación que existe entre las variables uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. El diseño al que corresponde es no experimental transaccional, y de tipo correlacional, porque buscó la relación entre las variables en mención. La población fue de 5435 universitarios, donde la muestra estuvo comprendida por 189 universitarios de ambos sexos, desde primero hasta onceavo ciclo de las carreras de psicología, contabilidad, administración, derecho e ingeniería de sistemas, las edades de los participantes fueron desde los 16 hasta los 40 años de edad. Para la recolección de los datos, se usó la Escala de uso adictivo al facebook de Andreassen, adaptada y traducida al contexto peruano por Vallejos–Flores, Copez-Lonzoy y Capaluque (2018), y la Escala de felicidad de Alarcón (2006). Consecuentemente, en los resultados obtenidos en el estudio, se halló la relación altamente significativa de tipo inversa entre uso adictivo al facebook y felicidad ($\rho=-.277$, $p=.000$), así mismo, se halló que el 30% de universitarios entre 16 a 26 años presenta entre riesgo alto y uso adictivo al facebook, por otro lado el 20.6% presenta niveles bajos de felicidad. Finalmente, se concluye que la presencia de un mayor nivel de uso adictivo al facebook en los universitarios, disminuye los niveles de felicidad o viceversa, es decir que existe una interferencia de una variable en la otra.

Palabras clave: adicción, facebook, felicidad, universitarios

**ADDICTIVE USE TO FACEBOOK AND HAPPINESS IN STUDENTS OF A
PRIVATE UNIVERSITY OF LIMA SUR, 2020**

ANAIS LIZBETH CHOQUE ESPINOZA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The purpose of this research was to find the relationship between the variables addictive use of facebook and happiness in students of a private university in Lima Sur. The corresponding design is non-experimental transactional, and of a correlational type because it seeks the relationship between the variables in question. The population was 5,435 university students, where the sample comprised 189 university students of both sexes, from first to eleventh cycle of careers in psychology, accounting, administration, right and systems engineering, the ages of the participants were from 16 to 40 years old. To collect the data, the Andreassen Facebook Addictive Use Scale was used, adapted and translated into the Peruvian context by Vallejos-Flores, Copez-Lonzoy and Capa-Luque (2018) and the Alarcón Happiness Scale (2006). Consequently, in the results obtained in the study, a highly significant inverse relationship was found between addictive use of facebook and happiness ($\rho = -0.277$, $p = .000$), and it was also found that 30% of university students between 16 At 26 years old, he presents between high risk and addictive use of facebook, on the other hand, 20.6% have low levels of happiness. Finally, it is concluded that the presence of a higher level of addictive use of facebook in university students, reduces happiness levels or vice versa, that is, there is interference from one variable in the other.

Keywords: addiction, facebook, happiness, university students

**USO ADICIONAL DO FACEBOOK E FELICIDADE EM ALUNOS DE UMA
UNIVERSIDADE PRIVADA DE LIMA SUR, 2020**

ANAIS LIZBETH CHOQUE ESPINOZA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi encontrar a relação entre as variáveis uso aditivo do Facebook e felicidade em estudantes de uma universidade particular de Lima Sur. O design correspondente é transacional não experimental e de um tipo correlacional, pois busca o relacionamento entre as variáveis em questão. A população era de 5.435 universitários, sendo a amostra composta por 189 universitários de ambos os sexos, do primeiro ao décimo primeiro ciclo de carreiras em psicologia, contabilidade, administração, engenharia de direito e sistemas, com idades entre 16 e 16 anos. 40 anos. Para a coleta dos dados, utilizou-se a Escala de Uso Aditivo do Facebook de Andreassen, adaptada e traduzida no contexto peruano por Vallejos-Flores, Copez-Lonzoy e Capa-Luque (2018) e a Alarcón Happiness Scale (2006). Consequentemente, nos resultados obtidos no estudo, foi encontrada uma relação inversa altamente significativa entre o uso viciante do facebook e a felicidade ($\rho = -0,277, p = 0,000$), e também foi encontrado que 30% dos estudantes universitários entre 16 Aos 26 anos, ele apresenta entre alto risco e uso viciante do facebook, por outro lado, 20,6% apresentam baixos níveis de felicidade. Por fim, conclui-se que a presença de um nível mais alto de uso aditivo do facebook em estudantes universitários reduz os níveis de felicidade ou vice-versa, ou seja, há interferência de uma variável na outra.

Palavras-chave: vício, facebook, felicidade, estudantes universitarios

CAPÍTULO I
INTRODUCCIÓN

El uso adictivo al facebook es la utilización inusual y desproporcionada que se le da a la red social del facebook, en el cual, se accede a través de un computadora, móvil o dispositivo que cuente con acceso a internet, por otra parte, la felicidad es un estado satisfactorio, donde la persona percibe emociones, sentimientos y situaciones positivas que resultan ser gratificantes. Cabe destacar que Conscore (2019) citado por Andina (2020) sostuvo que en el Perú la red social más popular era facebook y existía alrededor de 23.5 millones de cuentas. Valero y River (2018) referían que las redes sociales permiten realizar actividades que tienen un impacto psicológico y sociológico, donde son usados como una herramienta de expresión, interacción entre universitarios, conllevando a actividades de entretenimiento y socialización, estas actividades repercutirán en la sensación de sentimientos positivos que tengan los universitarios. Por lo tanto, el panorama del escenario tecnológico en cuanto a facebook, es que este ocupa un lugar en la vida cotidiana del universitario, donde la intensidad de uso influirá en sus niveles de felicidad.

Por lo tanto, la presente investigación abordó el uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, ubicada en el distrito de Villa el Salvador, con el objetivo de estudiar la relación que existía entre los factores mencionados.

Por lo expuesto con precedencia evidenció la utilidad de trabajar con ambas variables, porque sirvió y servirá como antecedentes para aquellos futuros investigadores que deseen profundizar y abordar el tema, ya que es necesario realizar estudios con temas afines al de la presente investigación, porque de esta manera se obtendrán resultados concretos que permitirán enriquecer el área investigativa, así mismo es importante mencionar que se trabajó con estas variables debido a que no

existen cifras exactas y estudios iguales en donde su objetivo relacione el uso adictivo al facebook y felicidad en el contexto peruano.

Tomando en cuenta lo mencionado, la presente tesis tuvo como objetivo general identificar la existencia de una relación entre uso adictivo al facebook y felicidad, también en función al sexo, edad, además de describir y encontrar los niveles de las variables en mención, en una muestra de universitarios pertenecientes a una casa de estudios privada. Por otro lado, el estudio se justificó en cuatro planos, a nivel práctico, porque obtuvo un diagnóstico de las variables y sirvió como agente de cambio; metodológico, debido a que realizó revisión psicométrica; teórica, porque contribuyó al incremento del conocimiento, y finalmente se justificó por ser de relevancia social, debido a que es una problemática latente en el segmento universitario. Por otro lado, en el presente estudio, se concluyó que hay relación de probabilidad altamente significativa y de tipo negativa entre uso adictivo al facebook y felicidad en los universitarios ($\rho = -0.277$, $p = .000$), es decir que a mayor uso adictivo al facebook, menores serán los niveles de felicidad o viceversa, y se atribuyó la existencia de una correlación mayor para uso adictivo al facebook y el factor sentido positivo a la vida ($\rho = -.330$, $p < .001$).

Por otra parte, la presente investigación se separó en cinco capítulos ordenados de forma sistemática, el primer capítulo abarcó la introducción, en este apartado se describe la realidad problemática, la justificación e importancia de la investigación, del mismo modo los objetivos, tanto el general como los específicos, las limitaciones suscitadas en la realización de la investigación, también se abordó la recopilación de los estudios internacionales y nacionales de uso adictivo al facebook y felicidad, como también los fundamentos teóricos que sustentaron y ayudaron a

entender las variables ya mencionadas, para concluir con el capítulo, se localizó la definición de la terminología empleada.

En el segundo capítulo denominado metodología, se encontraron los métodos y técnicas empleados en el estudio, como el tipo y diseño de investigación, la descripción de la población y muestra, así mismo las hipótesis, variables, descripciones de los cuestionarios empleados para la recolección de los datos, consiguientemente se describieron las técnicas empleadas para el proceso y análisis de datos recolectados.

Así mismo, en el tercer capítulo se ubicaron las tablas con sus respectivas interpretaciones donde se describieron los resultados hallados, ya sea los datos descriptivos, así como las contrastaciones de las hipótesis de la presente tesis.

Consiguientemente, en el cuarto capítulo se encontraron las discusiones a la que se pudo llegar, de acuerdo a los hallazgos obtenidos en la presente tesis.

En el capítulo número cinco se ubicaron las conclusiones a las que se logró llegar, luego de un riguroso análisis.

Finalmente, se concluye con el último capítulo, donde se proyectó las recomendaciones.

La aparición del internet y redes sociales ha generado en la población un interés profundo, donde llevados por la curiosidad de saber que es navegar se han inmerso en la realidad digital, donde hoy en día los vínculos establecidos virtualmente generan satisfacción y aceptación, siendo esto un problema latente, ya que muchos de los jóvenes optan por generar vínculos amicales virtuales sin prever los riesgos, el tiempo desproporcionado de uso y la utilidad irresponsable, motivo por el cual genera un impacto negativo en su bienestar.

Por tal motivo, el uso desmedido de redes sociales, más aún del facebook ha generado una problemática en todas las partes del mundo, esto es ocasionado por su fácil acceso y uso. El incremento de usuarios que accede a facebook es impresionante, ya que en todo el planeta existían 7.603 millones de personas y alrededor de 2 millones eran quienes utilizan este medio, es decir que 1 de cada 4 personas se conectaba a facebook. Es una cifra bastante considerable y alarmante, ya que en esta red se hacen virales diferentes acontecimientos perturbadores o no, y es visualizado por una cuarta parte de la población mundial (Multiplicalia, 2018).

A nivel latinoamericano los países que utilizan más tiempo las redes sociales son: Brasil, Colombia y Argentina, donde el promedio de conexión data alrededor de 3 horas aproximadamente (Fernández, 2019).

Dentro de la red social del facebook existen un sin número de aplicativos, donde los usuarios pueden jugar, compartir fotos, conversar mediante videos o llamadas, comprar comidas, objetos, accesorios, etc., en otras palabras facilita la realización de diferentes actividades sin hacer mucho esfuerzo, esto implica algunos de los beneficios que trae esta red social, sin embargo, existen factores desfavorables que tiñen todo el panorama de esta red, algunos de estos son: agresiones psicológicas en las interacciones virtuales que realizan los usuarios, extorciones, el

filtrado de información confidencial, suplantación de identidad virtual, etc. Es ahí donde radica la importancia de asumir el uso responsable de toda red en internet, para no ocasionarnos daños.

Cuando aumentó el tiempo de navegación en facebook existió un descenso de los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes, pero cuando se suben fotos a esta red, el bienestar psicológico subjetivo se incrementa (Valerio y Serna, 2018). Es necesario ser conscientes y entender que la utilización desproporcionada y progresivo de las redes sociales podría traer diferentes consecuencias como un trastorno adictivo, donde los encargados de abordar casos de esta índole, son los profesionales de la salud mental, estos son algunas de las tareas a las que se enfrentan en su práctica profesional (Vallejos–Flores et al., 2018).

Por otra parte, según Adecco (2019) a nivel de América Latina, los peruanos usaban menos las redes sociales con un fin beneficioso, en este caso para conseguir trabajo, ubicándonos a nivel global en el puesto 109 de los 125 países, en contraste Chile se hallaba en el puesto uno, seguido por Argentina y Costa Rica, países caracterizados por el uso beneficioso de las RS.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2019) realizó una encuesta a 156 países, midió los niveles de felicidad considerando factores tales como esperanza de vida, generosidad, corrupción, libertad y apoyo social. Se dio a conocer que en el ranking mundial, los países más felices son: Finlandia que ocupa el primer puesto, seguido por Dinamarca y en tercer lugar se ubica Noruega, en cuanto a los países menos felices son: Sudan del Sur, República Centroafricana y Afganistán.

En el reporte de Helliwell et al. (2019) mencionaban que los países más felices de Latinoamérica y el Caribe son: Costa Rica quien ocupa el puesto uno, seguido por Guatemala, Panamá y Brasil, el Perú se ubica en el puesto 16. Es necesario

mencionar que Venezuela en el ranking a nivel latinoamericano se ubica en las últimas posiciones, este resultado posiblemente es el reflejo de su difícil situación que atraviesa.

Por otra parte, el Ministerio de Salud (MINSAL, 2012) realizó un estudio epidemiológico a 62 mil personas de 21 departamentos del Perú, donde obtuvo que las ciudades menos felices fueron Lima con 61.6%, Ayacucho con 60% y finalmente Tacna con 58.7%; sin embargo, al otro lado de la moneda, las ciudades que son más felices son Chimbote con 79.5%, Tarapoto con 77.9% y Tumbes con 76.5%. En cuanto a un análisis más general entre la jurisdicción urbana y rural, se obtuvo que la zona de la sierra presenta buen estado anímico y refirieron sentirse siempre alegres, esto se ve evidenciado con un 75.7%. Algunos especialistas sustentan que existe menos ansiedad al estar sometido a una dinámica diferente a las zonas rurales.

Por otro lado, la etapa universitaria es muy ajetreada por diferentes circunstancias, ya sea por realizar tareas académicas, estudiar para las evaluaciones, exposiciones, laborar luego de terminar las clases para cubrir los gastos y un sin fin de actividades; el mantenerse ocupado y realizando las cosas que son de su agrado, les genera sentimientos de felicidad a gran parte de los universitarios. Sin embargo, pese a la rutina ajetreada, los jóvenes dedican parte de su tiempo a navegar en la red social del facebook, este problema como se evidencia líneas previas, es observado actualmente, debido a que se ha evidenciado que al pasar por universidades los jóvenes están reunidos en grupos, pero le restan importancia y prefieren su dispositivo móvil que tienen en mano. Es cierto que las redes sociales y más aún el facebook es una de las redes más novedosas, producto de las actualizaciones que le hacen, también es inusual encontrar a una personas que no tenga un perfil, por lo tanto ocasiona que los universitarios estén con las grandes expectativa de mantener su

uso, ya sea para compartir fotos, stories, estados, para así obtener “me gusta” y la aceptación social pero de manera virtual, lo cual les genera bienestar. Asimismo, el estar informados sobre algún evento de carácter internacional a los pocos minutos de haberse suscitado. Los universitarios tienen a la mano un dispositivo móvil que les permite estar conectado e informados sobre las nuevas noticias que vienen ocurriendo a nivel mundial y nacional, así como también puede ayudarlos a encontrar información, sin embargo, los efectos que produce el uso adictivo al facebook en la felicidad, se perciben que los universitarios son quienes prefieren darle más tiempo al uso del facebook, descuidando muchas cosas que son trascendentales en la vida del ser humano, tales como pasar tiempo con la familia, formar vínculos sociales, no practican deportes, dejan de trabajar, estudiar o simplemente dejan todo a última hora (procrastinar) por darle mayor uso al facebook, esto afecta el estado anímico de los universitarios ocasionando que estén más estresados, ansiosos, con niveles altos de dependencia, falta de concentración y alteraciones en el estado de ánimo, reduciendo así la capacidad de disfrutar y de vivir felices.

Lo presentado con anterioridad, evidencia el grado de importancia de la investigación correlacional entre el uso adictivo a facebook y felicidad; por tanto, el problema a resolver es el siguiente:

¿Cuál es la relación que existe entre el uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur?

Entonces, datos alarmantes en cuanto al uso desmedido del facebook por parte de la población mundial generó una preocupación, ya que existe un gran impacto por todo lo que se viraliza en este medio. De acuerdo, al estudio elaborado por Happiness Research Institute (s.f.) citado por el Comercio (2015) refirió que las personas eran más felices antes de que existiera el Facebook, por lo tanto, aquellos usuarios que

dejaban de interactuar en esta red social presentaban una mejora en los niveles de felicidad, en comparación a los usuarios que no accedían a dejar la red social del facebook mostraban niveles bajos, las personas que participaron del estudio mencionaron que luego de desistir en el uso de facebook disfrutaron más de la vida, sentían menos molestia y más entusiasmo, y finalmente un descenso en la tasa de estrés, es por ello que radica la importancia de investigar las variables de uso adictivo al facebook y felicidad.

De manera específica se precisa la justificación en los siguientes planos.

La presente investigación fue de relevancia social, porque el estudio es un problema inmerso en la comunidad estudiantil de las universidades, es por ello que se pretende conocer con exactitud los niveles y el grado de influencia de las variables entre sí. Cabe resaltar que el estudio contribuirá de forma beneficiosa a la población con la que se trabajó, ya que les permitirán estar más informados y conocer su realidad.

A su vez, es de pertinencia teórica, debido a que va contribuir al aumento del conocimiento, ofreciendo la ampliación de esta, que aportaran a la literatura científica, así mismo apunta a generar nuevos conocimientos dentro de la realidad del Perú, nutriendo a la psicología peruana como ciencia, así mismo, no existen muchas investigaciones de carácter correlacional o explicativo en torno al uso adictivo al facebook y felicidad en la población de universitarios.

Por otra parte, el estudio se remarcó al tipo metodológico, ya que se realizó una revisión psicométrica para adaptar los cuestionarios de las variables felicidad y uso adictivo al facebook a la zona Lima Sur, es necesario porque servirá para aquellos futuros investigadores que deseen emplear el instrumento para la labor investigativa.

Consecuentemente el presente estudio servirá como base y/o insumos para posteriores estudios, ya que se obtendrá un diagnóstico de las variables (uso adictivo al facebook y felicidad) estudiadas. Así mismo contribuirá como mediador de agente de cambio, para realizar coordinaciones con diferentes instituciones públicas y privadas, con el fin de intervenir eficientemente al diagnóstico encontrado.

Es relevante precisar que el objetivo principal del estudio fue determinar la relación que existe entre el uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020.

Sin embargo, también se estableció objetivos secundarios como:

1. Identificar el nivel de uso adictivo al facebook en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020.
2. Identificar el nivel de felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020.
3. Identificar la relación entre el uso adictivo al facebook y las dimensiones de la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020.
4. Identificar la relación entre el uso adictivo al facebook y la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según el sexo.
5. Identificar la relación entre el uso adictivo al facebook y la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según edad.

Por otro lado, las limitaciones que se presentaron fueron de: Ámbito, tiempo, recursos y metodología

En cuanto al ámbito, el presente estudio se ejecutó en el contexto universitario de educación privada, donde la ubicación corresponde al ámbito geográfico de Lima Sur.

En el factor tiempo, existieron algunas dificultades de disponibilidad por parte de la investigadora para poder realizar el estudio, sin embargo, se logró manejar de la mejor manera, eso no afectó la calidad investigativa.

En el factor de recursos, el presente estudio fue viable, debido a que se contó con un asesor especializado, también hubo accesibilidad para hacer uso de los materiales necesarios (cuestionarios) para recoger los datos, sin embargo, no fue tan viable el acceso a la población con la que se pretendió trabajar desde un inicio, así mismo se presentó dificultad para el acceso a recursos bibliográficos de tipo físico, ya que por motivos del confinamiento social producto del Covid 19 se tuvo que trabajar con materiales virtuales, debido a que las bibliotecas públicas, universidades, se encontraban cerradas; sin embargo, las bases de datos virtuales permitieron a la investigadora acceder a los diferentes repertorios de la web para seleccionar lo más relevante de la literatura científica. Por otro lado, algunas de las limitaciones que se presentó, sería la falta de apoyo económico, es decir, que no se contó con recursos necesarios para que sea accesible la realización de la tesis, sin embargo, se manejó de la mejor manera y no afectó la calidad investigativa.

Entre las limitaciones más importantes a considerar, corresponde a la presencia de una falta de control de variables extrañas correspondientes al diseño no experimental, ya que en la presente tesis no se pudo manipular ninguna de las variables.

Finalmente, otra de las limitaciones consideradas en la presente tesis fue el uso del muestreo no probabilístico, que repercutió en la validez externa del estudio, por lo que la generalización de los resultados no puede ser establecido para toda la población y en caso de considerarlo, se sugiere realizarlo con mucho cuidado.

En anteriores estudios internacionales y nacionales describieron la relevancia y resultados para sustentar la realidad problemática a nivel mundial y nacional, donde vierten aporte valioso que contribuye a la comprensión de las variables estudiadas en la presente tesis. Por ejemplo, Caballero y Sánchez (2018) elaboraron un estudio cuasiexperimental con pretest y postest, así mismo trabajaron con una población de ambos sexos, que constó de 83 estudiantes de técnicos superior y universitarios, concernientes a la comunidad de Madrid, por otra parte, los participantes tenían edades de 18 a 30 años. En cuanto a las herramientas empleadas en dicho estudio fueron: Las escalas de felicidad de Oxford (OHQ) de Hills y Argyle y la de felicidad subjetiva de los autores Lyubomirsky y Lepper. Dicho estudio tenía propuesto determinar la felicidad en estudiantes universitarios y las discrepancias que consiguieran brotar producto de una intervención basada en la creatividad y de emociones positivas, midiendo variables sociodemográficas como: Elección de estudios género y edad. En cuanto a los hallazgos obtenidos, revelaron que no hay evidencia de diferencias significativas en la apreciación de felicidad por sexo, elección de carreras y edad de estudio, así mismo también llegaron a la conclusión que la felicidad está asociada al éxito académico de los estudiantes, donde existirá un afrontamiento eficaz ante situaciones estresante durante la estadía en la vida universitaria.

Pulido y Herrera (2018) en España realizaron una investigación de tipo correlacional, la población con la cual se trabajó fue de 811 participantes entre hombres (46.1%) y mujeres (53,9%), de los cuales más del 70% eran de religión musulmana y el 28,4% de religión cristiana, todos pertenecientes a seis instituciones educativa del nivel secundaria. En el estudio tuvieron como principal objetivo, identificar la presencia de las diferencias significativas que pueden proporcionar en

los tipos y niveles de felicidad e inteligencia emocional en relación a variables sociodemográficas género, cultura, edad y factores sociodemográficos. Para medir ambas variables se emplearon dos instrumentos: los cuestionarios de felicidad elaborada por los investigadores y de inteligencia emocional. La obtención de los resultados, hacen referencia que hay relación estadísticamente significativa en las variables de felicidad e inteligencia emocional siendo directamente proporcional, así mismo se halló que hay niveles medio altos de felicidad, habiendo diferencias en género, edad, cultura y factores socioeconómicos, las mismas variables sociodemográficas se correlacionan con la inteligencia emocional.

Britos et al. (2018) realizaron una investigación, donde una de las principales finalidades fue hallar la correlación de uso de internet y la medida de la felicidad en personas residentes en Paraguay. El estudio pertenece al tipo descriptivo-correlacional, siendo propiamente de corte transversal y diseño no experimental. Así mismo, se aplicó la prueba de adicción a internet, y la escala de felicidad de Alarcón. En dicho estudio se optó por trabajar con 321 personas con edades desde los 18 hasta los 40 años, de las cuales 100 fueron varones y 221 féminas, en su mayoría con un nivel académico universitario. Se observó que los grados de felicidad estuvieron presentados de la siguiente manera: 46 (14,3%) personas refirieron presentar un nivel muy bajo, 29 (9%) personas evidenciaron nivel bajo, en cuanto a los niveles aceptables y adecuados estuvo representado por 101 (31,5%) personas que se encontraban en un nivel medio, 71 (22,1%) personas en un nivel alto y muy alto 74 personas (23,1%). Con respecto a la variable uso de internet, el 89% de las personas evidenciaron tener control sobre esta. También se determinó una reciprocidad inversa, débil y significativa en ambas las variables del estudio ($r = -0,26$ $p = 0,01$). Dando a entender que a menos empleo de internet mayor felicidad y

viceversa. De igual manera se observó que fueron los hombres, con un nivel promedio, quienes presentaron mayor puntuación en el uso de internet a comparación de las personas del sexo femenino ($U = 9232, p = .001$). Mientras que fueron las mujeres quienes con un rango promedio, evidenciaron mayor felicidad que los hombres ($U = 9496, p = .04$.)

Por otro lado, Jasso et al. (2017) elaboraron un estudio correspondiente al tipo correlacional y de diseño no experimental, donde la finalidad más importante era identificar la relación entre la conducta adictiva a redes sociales y el uso problemático del celular o móvil. La población con la cual se trabajó, fue de 374 estudiantes universitarios, donde los rangos de edad fluctuaban de 18 hasta los 24 años, los cuales el 58.6% eran mujeres y 41.4% hombres. Los dos instrumentos empleados en el estudio fueron: El cuestionario de adicción a redes sociales ARS de los autores Ecurra y Salas y el mobile phone problem use scale MPPUS-10 de Bianchi y Phillips. Los resultados hallados fueron que el 54.4% de los participantes usaban el whatsapp, y el 38.2% facebook. Por otra parte se evidenció que 6.91 horas era el tiempo invertido en las redes sociales y la edad en el que comenzaron con el uso de las redes fue a la edad de 13.32 años, también se obtuvieron que el 2.9% de los estudiantes nunca utilizaron las redes sociales en la escuela, sin embargo el 49.8% lo usa todo el tiempo. En cuanto a la actividad que realizan en las redes el 35.6% lo usa para estar conectado con los amigos, el 17.6% con fines de entretenimiento, 10.7% con fines académicos. Otro de los hallazgos importantes fue que el uso equívoco del celular presentó una relación significativa de tipo positiva con la adicción a redes sociales, así mismo la utilización del móvil tuvo una relación más fuerte con la conducta adictiva a las redes sociales que con el uso problemático de RS.

Así mismo, Restrepo (2016) elaboró una investigación de tipo explicativa en universitarios pertenecientes a Medellín, Colombia, donde se tuvo que hallar los niveles de abuso que presentan estos mismos al facebook. Es así que como instrumentos de medición planteó el instrumento Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) desarrollada por Adreassen, la cual vio conveniente en aplicar en una muestra de 658 universitarios. Como los resultados se determinaron un alto índice de uso de esta red social, sin embargo, no vendría a implicar abuso, evidenciando así características importantes al hacer uso de esta red social que permitiría proporcionar el adecuado de la misma.

Walker et al. (2015) realizaron una investigación correlacional, donde trabajaron con 128 mujeres universitarias, en el que más del 80 % eran de procedencia caucásicas, el 9% de procedencia afroamericana, el 6.7% fueron asiáticas y solo el 3% de otros lugares. Por otra parte, el objetivo transcendental fue determinar la correlación que existe entre la intensidad de uso de facebook y la alimentación desordenada en mujeres de edad universitaria. Para la recaudación de los diferentes datos, se recurrió a emplear el uso de una encuesta en línea (vía internet), hallando los siguientes resultados: En la intensidad de uso de facebook, con la comparación de la percepción física en web y conversaciones en web sobre grasa, se asociaron significativamente con la alimentación desordenada, donde hubo una varianza en la alimentación desordenada de un 60%, concluyendo que la intensidad de facebook puede producir, riesgos y/o beneficios para llevar una alimentación desordenada.

Ubillos y Gonzales (2015) compararon el grado de felicidad y bienestar psicológico en universitarios argentinos y españoles que residían en sus naciones correspondientes, los autores tomaron en cuenta las variables sociodemográficas y

los efectos de mediación de la felicidad en las variantes del bienestar psicológico en relación al país. El tipo de muestreo determinada para el estudio fue no probabilística por conveniencia (162 españoles y 193 argentinos). Como instrumentos de medición se emplearon las escalas de felicidad subjetiva y de bienestar psicológico. Los resultados que se encontraron fueron niveles satisfactorios de ambas variables. Así mismo se observa que los jóvenes españoles refirieron tener mayor nivel de felicidad, sin embargo los universitarios argentinos presentan nivel más elevado de bienestar psicológico. De igual modo se encontraron diferencias según estado civil, edad, ocupación y sexo siendo así que las mujeres argentinas cuenta con un elevado dominio del entorno a igualación de los hombres; las españolas se distingues por contar con relaciones positivas Los españoles que cuentan con pareja exteriorizan mayor autocontrol y crecimiento personal que los solteros, siendo esto lo contrario en España, mientras que en Argentina las personas separadas demuestran mayor autonomía y crecimiento personal que las personas con pareja.

Una investigación no experimental, con enfoque cuantitativo y correspondiente al tipo descriptivo, realizado por Guardamio et al. (2019) tenía como finalidad obtener y describir los niveles de felicidad en universitarios residentes de Lima Metropolitana. Por otra parte, la población con la que trabajaron estuvo conformada por 287,193 y la muestra constó de 384 estudiantes universitarios tanto del sector privado como público, donde 146 fueron mujeres y 238 hombres. El instrumento de medición empleado para el estudio fue una Escala de felicidad creada y validada por Alarcón. Por siguiente, los resultados logrados fueron que los participantes tienen nivel promedio medio de felicidad, el porcentaje evidenciado fue 56.92%, en cuanto a las dimensiones: sentido positivo de vida el 43.3% tuvo un nivel medio, en satisfacción con la vida estuvo representado por el 41.25% los cuales se ubican en un nivel medio,

en cuanto al factor de realización personal el 31.07% se ubicó en bajo. Por otro lado, no hubo relación significativa según variables sociodemográficas como el género, edad y tipo de universidad, finalmente en cuanto a la dimensión alegría de vivir el 42.56% refirió tener niveles muy altos. En cuanto a los niveles de felicidad en base al género, los hombres con el 61.33% y las mujeres con el 52.97% obtuvieron niveles medios de felicidad, sin embargo, solo el 7.43% de mujeres y el 8.84% de hombres presentaron niveles muy altos de felicidad. En cuanto a la edad el 48.67% de estudiantes menores de 20 años y el 60% de estudiantes entre los 21 a 33 alcanzaron niveles medios de felicidad, donde solo el 8.85% de estudiantes menores de 20 años tuvieron niveles muy altos de felicidad.

Montero (2018) elaboró una investigación que asumió como objetivo principal hallar el uso que le dan los jóvenes a facebook para el intercambio cultural. La muestra con la que se trabajó estuvo constituida por 200 jóvenes entre hombres (50%) y féminas (50%) con edades desde los 18 a 25 años de edad, cabe resaltar que, en el estudio se consideró como participantes solo a aquellos que usaban a diario facebook, era un criterio. En cuanto a la recolección de datos, se hizo uso de la técnica de la encuesta vía formularios de Google vía internet y un cuestionario. Los resultados obtenidos fueron que el 55% piensan que el contenido en facebook es relevante y el 40 % considera irrelevante la información que está en facebook, el 35 % sostuvo que prefiere contenido de ocio y el 47 % contenido cultural, así mismo en cuanto a compartir contenido el 74 % lo hacía ocasionalmente y solo el 6% nunca lo hacía.

Bustamante y Hanco (2017) en su estudio tuvieron como finalidad hallar la correlación entre los niveles de celos y el uso de facebook en universitarios de la carrera de psicología. El estudio fue descriptiva correlacional, no experimental. Sin embargo, para recopilar los datos se recurrió al uso de dos materiales como: El

inventario multidimensional de celos y el cuestionario de uso del facebook. La población con la que se trabajó fueron hombres y mujeres, que hacían un total de 1160, en cuanto a la constitución de la muestra, fue 118 estudiantes, cuyas edades variaban desde los 16 a 35 años, todos ellos pertenecieron a la facultad de psicología de la Universidad Nacional San Agustín (UNSA) del departamento de Arequipa. En cuanto a los resultados logrados fue que hubo una significativa relación en el uso del facebook y la presencia de un nivel medio de celos quienes tenían relaciones de pareja. También se obtuvo que el 92.4% mostraba niveles medio de celos y solo el 2.5% presentó niveles bajos de celos, en cuanto al uso del facebook el 59,3% se conectó a la red más de una vez al día, pero solo el 1.7% se conectó una vez al mes al facebook, encontrándose que las féminas (62%) eran quienes se conectaban al facebook más de una vez al día y los hombres (44,4%), las actividades que realizaban en esta red era ver noticias y novedades, sin embargo son pocos los que usaban esta red para ver los perfiles de sus amigos.

En el estudio realizado por Salazar (2017) tuvo como propósito delimitar la existencia de una relación entre las variables de optimismo y felicidad en universitarios que estudiaban la carrera de psicología en una universidad privada de Lima, dicho estudio perteneció al tipo correlacional, siendo de corte transversal debido a que se hace en un momento determinado donde no se manipuló ninguna variable, así mismo concernió al diseño no experimental. Por otra parte, para el proceso de obtención de los datos se recurrió a hacer uso de las escalas de optimismo atributivo y felicidad. La población con la que se trabajo fue constituida por 457 estudiantes universitarios tanto del sexo masculino como femenino. Los resultados que se hallaron es la existencia de una relación directa con respecto a felicidad y optimismo ($r = .545$; $p < .001$), también se obtuvo que el 47% de la población tiene niveles

moderados de felicidad, el 26,5% tiene niveles altos de felicidad y finalmente el 25,9% tiene niveles bajo de felicidad.

Cano y Villaizan (2017) en una investigación descriptiva-correlacional, y diseño no experimental, asumieron como objeto primordial, explicar la existencia de una correlación que concurre entre las variables correspondientes al uso de facebook y el rendimiento académico. En cuanto a la población con la que se trabajó, estuvo constituida por un total de 300, sin embargo se optó por trabajar con una muestra de 47 estudiantes que cursaban entre el tercero y cuarto semestre de una universidad pública de Huancayo, siendo las edades de los participantes entre 17 a 21 años de edad. En la investigación las herramientas empleadas fueron: La prueba pedagógica y el cuestionario del uso de facebook. Los resultados concretados fueron la existencia de una probabilidad de correlación significativa y directa entre uso al facebook y rendimiento académico en los estudiantes del tercer semestre, sin embargo no presentaron relación significativa en los de cuarto semestre, también se obtuvo que el 65% del ciclo tres y el 50% de los estudiantes del ciclo cuatro hacen uso en alta frecuencia del facebook, por motivos de consolidar amistades y enviar tareas académicas.

Por otra parte, Rosales (2017) en su investigación trabajó con una población correspondiente a la de 317 universitarios de ambos sexos, los cuales eran pertenecientes a la carrera profesional de psicología de la casa de estudios Autónoma del Perú. Los participantes tenían edades que variaban entre los 17 hasta 32 años de edad. En cuanto al tipo de estudio, correspondió al tipo correlacional. El más importante objetivo fue describir y hallar aquella relación entre la autoeficacia y felicidad, por lo tanto, para medir dicho estudio se utilizaron dos escalas, las cuales fueron la de autoeficacia de Baessler y Schwarzer y de felicidad de Alarcón.

Finalmente los hallazgos más relevantes que se encontraron fueron la existencia de una probabilidad de relación significativa entre las variables estudiadas ($p < .05$), por otra parte, en las dimensiones de autoeficacia y satisfacción con la vida ($p < .05$), sentido positivo de la vida, ($p < .05$), factor alegría de Vivir ($p < .05$) y realización personal ($p < .05$).

En otra investigación de corte transversal y tipo correlacional ejecutada por Espinoza (2016) se trabajó con una población de alumnos universitarios que vivían en la ciudad capitalina de Lima. Con respecto a la muestra, corresponde a la no probabilística, donde la cantidad de participantes constó de 488 personas de ambos sexos (42% hombres y 58% féminas) con edades que constaban desde los 18 a 48 años respectivamente. La delimitación del objetivo de dicho estudio, fue conocer si se evidencia alguna relación entre el uso de facebook, soporte social y la satisfacción con la vida en alumnos de una universidad. En cuanto a la medición de dichas variables, se hicieron uso de tres instrumentos los cuales fueron: Las escalas de satisfacción con la vida (ESV), multidimensional de apoyo social percibido (MSPSS) y la prueba de soporte social en redes e internet (ISSIR-A). Los resultados obtenidos nos permitió conocer la objetividad de una relación positiva entre el soporte social percibido con el uso de facebook ($p < .05$) y la satisfacción con la vida guarda relación con el soporte social percibido ($p < .01$), indicando que a más soporte social y virtual mayor es el uso de facebook, así mismo se indicó que los jefes de hogar asociado al nivel socioeconómico son quienes presentan mayor uso de facebook, en cuanto a la variable sociodemográfica de sexo, las mujeres (24%) son quienes hacen uso medio de facebook en comparación de los hombres (14%).

Aponte (2015) analizó la relación que existe entre dependencia emocional y felicidad en universitarios de Lima Sur ubicada en el distrito de Villa El Salvador. El

estudio correspondió al diseño no experimental y se remarca al tipo correlacional. La constitución de la muestra fue de 374 estudiantes cuyas edades variaban entre los 17 a 45 años de edad (49,75% femenino y 50,3% masculino) pertenecientes a las carreras profesionales de derecho, contabilidad, ingeniería de sistemas, psicología, administración. Para la recogida de los datos se recurrió al uso de las escalas de felicidad EFL y dependencia emocional ACCA. Los resultados logrados en cuanto a las variables estudiadas, es que están ubicados en nivel promedio (7,01 y 84,18). En cuanto a la variable felicidad se obtuvo que los varones son más felices, en cuanto a las carreras profesionales si existieron diferencias significativas, es decir que los estudiantes de derecho son más felices en comparación a la carrera de contabilidad, administración y psicología; en cuanto a la edad no se evidenciaron diferencias ni correlaciones significativas de las variables dependencia emocional y felicidad respectivamente.

Pinares (2015) en su investigación trabajó con adolescentes universitarios que cursaban los primeros años de estudios, los cuales constó de 200 participantes de ambos sexos, con respecto a las edades de los colaboradores eran de 16 a 20 años de edad, y pertenecían a la facultad de humanidades, sociales y ciencias tecnológicas. El estudio perteneció al diseño no experimental y se remarcó al tipo correlacional. El objetivo fundamental que se plantearon fue hallar la relación entre la inteligencia emocional y la felicidad en los adolescentes. Cabe mencionar que para la obtención de los resultados, se tuvo que hacer uso de dos instrumentos con la finalidad de recoger los datos, estos cuestionarios fueron de: Inteligencia emocional de Baron, adaptado a la población peruana por Ugarriza y Pajaez y la escala de felicidad creada por Alarcón. Los resultados que se concretaron fueron la existencia de una correlación positiva ($p < .01$) entre felicidad e inteligencia emocional, también

obtuvieron que la escala de ánimo general es la que se relaciona significativamente con la variable de felicidad, así mismo, asumieron que la variable de inteligencia emocional predice cierto grado de varianza total en la felicidad. Finalmente, no evidenciaron diferencias significativas en relación al sexo.

Deza (2014) en la investigación que elaboró tuvo como finalidad la búsqueda de correlación entre el uso de facebook con el soporte social percibido. Las herramientas empleadas en ese estudio fueron: La escala de soporte social percibido en facebook (ESSPEF) y el cuestionario sobre uso de facebook. La investigación perteneció al tipo correlacional. Los participantes estuvieron conformados por 167 estudiantes, donde las edades varían entre los 16 a 24 años respectivamente. En dicha investigación se halló que las féminas en comparación a los hombres, son quienes permanecen más tiempo al día en el facebook, así mismo las mujeres son quienes controlan su privacidad de su perfil, en cuanto a la actividad de juegos en línea, son los hombres quienes usan más que las mujeres. Además, se obtuvo que aquellos usuarios que tienen más amigos en las redes sociales, son quienes reciben mayor soporte social por web. Finalmente, la muestra con la que se trabajó, refirieron que al cambiar la foto del perfil y el tener más álbumes de fotos, sintieron mayor atención por parte de sus contactos.

Por otro lado, Cristian (2015) sostuvo que facebook es la red social donde cualquier persona que tiene acceso a internet puede usarla. Fue creada y fundada en el año 2004 y a partir de ese año cada vez son más los usuarios que recurren a su uso, en la actualidad aproximadamente cerca de 2 millones de personas en todo el mundo tienen una cuenta de facebook. Sin embargo, cuando se refiere a la adicción al facebook Cardenas (2014) mencionó que es una forma de dependencia en una magnitud excesiva al momento de usar esta red social, que a la larga desencadena

comportamientos como el dejar de lado las actividades de nuestra vida cotidiana, las relaciones sociales cara a cara, el trabajo. Koc y Gulyagci, (2013) sostuvieron que cuando se da el uso adictivo al facebook es más probable que exista un compromiso semanal de uso, la presencia de depresión severa, ansiedad e insomnio.

Es un tipo de adicción de pertinencia conductual, donde se da un uso problemático del internet, que muchas veces lleva a las personas a no tener la capacidad de controlar su uso (Herrera et al., 2010; Steggink, s/f). Por lo tanto, algunas de las consecuencias que desataría, sería la conducción a los impedimentos serios en cuanto a controlar la abstinencia, el síndrome de tolerancia, surgimiento de conflictos sociales y desbalance en el estado de ánimo (Steggink, s/f).

Según Andrea (2012) describió que el uso desproporcionado del facebook como red social, es visto como un medio cibernético de autopresentación, y es una plataforma que permite realizar un análisis, aportando para investigar aspectos como la personalidad y problemas de identidad debido al uso adictivo que evidencia actualmente, ya que esta red se ha convertido en una vitrina de exposición de belleza y deseos de aceptación social, donde las personas presentan anhelos de obtener cantidades exuberantes de amigos, pertenecer a grupo de intereses, expresar emociones y realizar reenvíos de me gusta, compartir, seguir, recomendar y entre otras muchas cosas, uno de los términos para resumir este problema es “sin facebook no hay paraíso”.

La Real Academia Español (s.f.) refirió que es la dependencia a algún tipo de sustancias o también a actividades que perjudican nocivamente a la salud, de la misma manera al equilibrio psíquico. Esto genera una aflicción excesiva hacia alguien o algo.

Cabe resaltar que Según la Organización Mundial de la Salud (2013) aludió que las adicciones son enfermedades físicas y psicoemocionales que con el tiempo van desencadenando dependencia o necesidades hacia el consumo de sustancias, realización de actividades, hasta incluso de relación. Este problema trae consigo un acumulado de signos y síntomas, acarreado por detrás agentes psicológicos, sociales biológicos y genéticos, ocasionando que sea progresiva y muchas veces fatal, donde existirá constantes episodios de descontrol, negación ante la enfermedad, distorsiones cognitivas y de pensamiento.

Por otro lado, Montes (2015) refirió que los comportamientos adictivos no se definen por la repetición de las dosis o por la cantidad de tiempo empleada para su consumo, sino por la manera en que esta repercutirá y se interpondrá en el ámbito sistémico familiar, académico, social y laboral de la persona. Un sujeto que es adicto a todo tipo de juegos, teléfono o al internet, se percibirá que cada vez está más aislado de los contextos antes mencionados. Sin embargo, Cuyún (2013) mencionó que las adicciones son entendidas como el consumo y uso desproporcionado de sustancias tóxicas, pero en consumos exagerados desencadena una drogodependencia. Sin embargo, esta apreciación de adicción en la actualidad no es absoluta, debido a que la adicción puede darse no solo a sustancias, sino también pueden ser a objetos, situaciones y herramientas virtuales, que alteran un patrón conductual normal, fomentando en el individuo un cambio descomunal y drástico en su estilo de vida.

Para comprender la variable de uso adictivo al facebook, es relevante conocer cómo surgió y cuando entra en vigencia unas de las redes sociales más famosas del mundo. Facebook hace unos años era una de las redes sociales con mayor éxito a nivel mundial, ya que constantemente proporcionaba constantes mejoras, suministrando cosas innovadoras, el cual hacía que el usuario se enganche más a

esta red social. El año de su creación fue en el año 2004 por un alumno de segundo año de la casa de estudios de Harvard llamado Mark Zuckerberg. Inicialmente se llamaba the facebook y este estaba destinado solo para el segmento de la población universitaria, luego se expandió entre los amigos de habitación de Mark, es decir, que a través de invitaciones de amistad se fueron difundiendo esta red social, inicialmente eran solo 30, luego subió a 60, y así consecutivamente. El creador de esta red social, no imaginó que, en pocos días, casi toda la universidad de Harvard manejaría y se comunicaría por la plataforma que él había creado, con el paso de los días, Harvard no era la única universidad que usaba facebook, sino que casi todas las universidades de Estados Unidos, mientras pasaban los días, el uso de facebook se iba multiplicando, ya no era exclusivamente para los universitarios, sino que escuelas y empresas empezaron a usarla. El objetivo de la red social de facebook según Mark Zuckerberg, era enfatizar el componente de utilidad, es decir que la red proporcionara a sus usuarios la eficiencia de comunicación con otras personas, así como también el obtener y compartir esa información. La diferencia con otras compañías es que su fin son los portales de medio o redes de negocio, pero según Mark, facebook no solo busca lucrar, sino busca que los usuarios obtengan beneficios en el uso de la red, es decir ofrecen una variedad de oportunidad para que las personas ganen dinero invirtiendo en empresa que figuran en esta red. Hoy facebook es constante en el mantenimiento de su plataforma, el cual fomenta el incremento del interés en los usuarios (Locke, 2007).

Rask (2014) sostuvo que cuando uno es universitario, es una etapa de adquisición de responsabilidades y deberes sociales, donde su madurez y el pensamiento lógico formal se irán fortaleciendo, del mismo modo el poder conocerse así, en cuanto a su capacidad de reflexión y controlar los impulsos. Los universitarios

en todas las partes del mundo poseen un comportamiento social similar, pues el ser pertenecientes de generación “Y” hacia adelante, ha generado que su convivencia este íntimamente relacionada con el uso de la tecnología, internet e información desde que eran pequeños, entonces a raíz de estas generaciones hacia adelante el uso de las redes es necesario e importante en sus vidas. Cabe destacar que el universitario, dentro de su entorno académico tiene tendencia a crear y fomentar nuevos lazos sociales, ya sea compartiendo inquietudes, gustos y preferencias, aparte de ello, el uso de la red le proporciona satisfacción de poder integrarse sin ser nativos digitales y se desenvuelven complacidamente en internet. El éxito de esta red en universitarios, es que ellos presentaron mayor equipamiento entre sexos, tienen más manejo con el idioma inglés, siendo esta una lengua dominada y conocida por todo el mundo con una gran movilización geográfica (facilita su uso). Este segmento de población es inteligente, más preparada, muy social, domina muy bien las tecnologías, el hecho de estar preparados genera que sean inconscientemente críticos de la cultura publicitaria que se presentan en esta red social; sin embargo, la penetración del facebook en la vida del universitario, no es solo porque acuden con fines informativos que alimenten su intelecto, sino que los universitarios usan la red de facebook para fines personales, tales como satisfacer sus necesidades de pertenencia, informarse sobre la actualidad de sus contactos, realizar comentarios en publicaciones, videos, fotos; así como compartir información y curiosar.

Según el Consejo Nacional contra las Adicciones (2008) relató que la adicción al alcohol es una de las adicciones más comunes a nivel universal y es apreciado como uno de los principales depresores del sistema nervioso central, socialmente es aceptada y es la más consumida, es por ello que cuenta con una cantidad abismal de adictos ya que es fácil su obtención y accesible con respecto al costo, algunas de las

características que presentan estos consumidores son las siguientes: Gozan de la aceptación de su entorno, se sienten relajados, con altos niveles de bienestar y satisfacción, etc.

Desde muchos años atrás, el ser humano ha experimentado la adicción en diferentes tipos y niveles, por ejemplo: El tabaco, drogas, compras y producto del avance tecnológico a las redes sociales e internet.

Cuando se hace énfasis en la adicción al tabaco, sostiene que es una amenaza para la salud nacional y mundial, pues su planta dispendia a matar a alrededor de la mitad de sus consumidores, en caso de consumos irresponsables y prolongados trae consigo riesgos nocivos ya que es tóxico y altamente adictivo debido a su principal componente, la nicotina, siendo muy difícil con el tiempo parar su uso, así mismo, es una de los primeros motivos de muerte, padecimientos de enfermedades y empobrecimiento. (OMS, 2019).

Como tal las adicciones a las drogas según Caudevilla (s/f) es la dependencia ocurrida, donde la persona siente como necesidad el consumo de sustancias psicoactivas como el LCD, marihuana, pasta básica de cocaína, clorhidrato de cocaína, entre otras, generando repercusiones directamente en el sistema nervioso central, donde la cantidad y tiempo de consumo influirán para que se den patrones sintomáticos como síndromes de abstinencia, tolerancia e inclusive la ingesta desproporcionadas y desmedidas terminando en fatalidades.

Productos al progreso tecnológico y las diversidad que se encuentra en ellas, las conductas adictivas al internet (CAI) son un conjunto de patrones de conductas donde es característico el descontrol y perdida sobre la utilización del internet, este tipo de comportamientos produce un decaimiento en las relaciones sociales,

aislamientos, descuido en las actividades académicas, hasta incluso en la higiene. (Mapfre, 2014).

En cuanto a la adicción al juego García et al. (2012) sostuvieron que son situaciones complejas que llevan al sujeto a realizar actividades pertenecientes al juego , donde influye la habilidad para ganar algún premio, el juego no es considerado como una conducta negativa, sin embargo el realizarlo constantemente y de manera desmedida ocasiona caracteres patológicos que repercuten en las actividades normales de las personas, en las cuales al no realizar tan actividad estarán sometidos a niveles elevados de ansiedad, dependencia emocional al juego, problemas financieros, conflictos familiares, desorganización y problemas laborales.

En base a lo abordado en la presente tesis, Bermudez et al. (2016) refirieron que la adicción a las redes sociales, son espacios públicos virtuales donde la mayoría de las personas se unen a ella con la finalidad de interactuar unas con otras, en estas plataformas virtuales los usuarios realizan actividades como revisar la lista de sus amigos, así como también compartir cosas habituales; sin embargo, son los adolescentes quienes usualmente se encuentran sumidos en estas plataformas. Flores et al. (s.f.) mencionaron que la finalidad de las redes sociales, yace en incorporar la máxima cantidad de usuarios, a través del ofrecimiento de diferentes herramientas (diseminación de información, búsqueda de contactos, envío de mensajería a través de texto y correos electrónicos, publicación de fotos) que con el transcurso del tiempo irán mejorando, logrando satisfacer las diferentes necesidades de los usuarios, que garantizarán su fidelidad.

Autores como Castro y Chávez (2012) citado por Coronado (2016) indicaron que existe cuatro dimensiones en la adicción al facebook, a continuación, se describen cada una de ella:

1. **Abstinencia:** Este síndrome entra a relucir cuando el individuo no sigue realizando la actividad o la tarea que era una necesidad para él, la ruptura del patrón consecutivo de uso de facebook de manera drásticamente interrumpida, va desencadenar diferentes sintomatologías como la ansiedad, perturbaciones psicomotoras, dificultades para conciliar el sueño (insomnio), pensamientos negativos.
2. **Tolerancia:** Esta estaría íntimamente ligada con el aumento del tiempo de conectividad y navegación en facebook, en pocas palabras aumento de dosis, que de alguna manera reduciría los niveles de ansiedad desencadenados por el no uso de esta red.
3. **Control:** En realidad, no existe tiempo estimado de permanencia en la navegación en facebook, pero en casos como estos, el criterio de una persona permitirá estimar un tiempo de uso prudente. La capacidad de control que maneja cada persona es independiente, es decir, está en las manos de las personas el decidir seguir estando sometidas a esta red o simplemente dar un uso prudente.

Consiguientemente, uno de los patrones sostenidos al usar las redes sociales, son las actividades interrumpidas, estas son situaciones en las que conlleva a una discontinuidad conductual, en el sentido de que alteran actividades que la persona realizaba con anterioridad, como las participaciones recreativas en grupo sociales, donde existía una convivencia real e interacción presencial.

Por otro lado, para comprender la importancia sobre el uso adictivo al facebook, es necesario conocer las conductas que describen a una persona que ejecuta desde una ausencia de uso, hasta el más alto nivel de uso adictivo del facebook.

Cuando se hace referencia a una ausencia de uso adictivo del facebook, es que la persona hace uso responsable de esta red social, donde no perjudica las diferentes áreas de su vida, es decir, el tiempo invertido en navegar es prudente,

donde en la totalidad de veces el conectarse no es una prioridad para el usuario, aquí también están ubicadas aquellos que no hacen uso de esta red social ya sea porque no la manejan o no la conocen.

En cuanto al riesgo bajo para uso adictivo del facebook, en este nivel se ubican aquellas personas que ligeramente navegan en esta red, donde las facetas de sus vidas no se han visto perjudicadas, por lo tanto, el uso de facebook puede ser en el tiempo de ocio o cuando este aburrido, no hay un descontrol, preocupación, ansiedad o necesidad de hacer uso de facebook.

Para el riesgo moderado de uso adictivo del facebook, las personas en este nivel son descritas como aquellas que están en riesgo de caer en el uso adictivo a facebook, se han presentado problemas esporádicamente en algunas áreas de su vida; así mismo presentan ligeramente problemas como el dejar las cosas a última hora, no realizar sus actividades por estar conectado, su entorno se encuentra preocupado por el apego y uso desmedido que le dan a facebook, se caracterizando por tener una procrastinación entre media y ligeramente alta, ya que gran parte de su tiempo es destinado a esta red, sin embargo no han perdido el empleo pero si ha recibido llamadas de atención, han tenido consecuencias en la universidad o colegio por usar facebook durante la realización de otra actividad, hay una lucha entre dejar y no dejar el uso de esta red.

El segmento de personas ubicadas en la categoría de riesgo alto para uso adictivo del facebook, están caracterizadas por realizar un uso desproporcionado en la red social de facebook, donde sus conductas han traído consecuencias en todas las facetas de su vida (familiar, laboral, social, educacional) y que lo han afectado gravemente, la persona posiblemente también invierta la mayor parte de su tiempo

en navegar en facebook, este grupo de personas esta aun ligero paso y un excesivo riesgo para tener un uso adictivo del facebook.

Finalmente, la última categoría y con mayor índice de riesgo es la de uso adictivo del facebook, en este grupo se ubican aquellas personas que presentan un descontrol total sobre el uso de esta red social, y está ligado al síndrome de abstinencia que no permite mantenerse desconectado, se caracterizan por mostrarse ansiosos, intolerantes y preocupados, ya que piensan constantemente de que se perderán de algo importante si no están activos o conectados, en esta categoría el uso de facebook ya forma parte de una necesidad y es problemático, el tiempo invertido en estar conectado ya es ininterrumpido y ha afectado las facetas de su vida en su totalidad.

Por otro lado, el facebook trae consigo un pliegue de características que ayudan a comprender sus funciones y utilidades, tal como refirió Duque (2013) y son:

- Bidireccional, debido a que proporciona facilidad en el intercambio de información entre las personas, los cuales cumplen el rol de emisor y receptor.
- También es masivo, ya que por su popularidad data en millones de usuarios que hacen uso de esta plataforma virtual, quienes ya se encuentran registrados y conectados.
- Es instantáneo, producto a que la información ventilada o compartida es visualizada en tiempo real, es decir, a los pocos segundos de haberse compartido algún acontecimiento o actividad los usuarios logran enterarse de la difusión, ya sea por videos, en vivo o audios.

Uno de los tantos autores como Cardenas (2014) mencionó que existen más estudios con respecto al facebook, por tal motivo se han ampliado algunas de las causas que influyen en el uso desmedido de esta red y son las siguientes:

- Las personas que presentan conductas adictivas hacia el facebook tienden a presentar complejos de inferioridad y carácter depresivo.
- En cuanto a cualidades personales, la timidez es un componente que induce a la persona a usar la red con mayor frecuencia.
- Nivel por debajo del promedio en cuanto la autoestima y aceptación de sí mismo, pues buscan llenar vacíos y sentirse parte de un grupo.
- En cuanto a las personas narcisistas hacen un uso desproporciona de esta red ya que buscan ser el centro de atención.
- El usuario empleará la personalización, dará lugar a que el usuario se presente tal y como quiera al resto de los que navegan en la red, esto causa el incrementando de la confianza y la seguridad de sí mismo.
- El sentir emociones displacenteras tales como la ansiedad, el estrés crónico y depresión, en muchos de los casos es un desencadenante que dará pase a una adicción de cualquier tipo, ya que son tomadas como una vía de escape (Bueno et al., 2019).

En la actualidad las consecuencias forman parte de las problemáticas jurídicas debido a surgimiento de la utilización exagerada y desmedida de las redes sociales y del facebook, tales como: Limitaciones de expresión de libertad, desacato y violación de los derechos a la intimidad de los individuos, conductas antisociales comprendidas por delincuentes que realizan actividades como las de suplantar identidades y de acoso virtual. Así mismo, sostiene que otras de las consecuencias serían las siguientes: Conductas evasivas para solucionar problemas de ámbito familiar y personal, también desencadena preocupación cuando se da la prohibición del uso del facebook, debido a que la persona constantemente está a la expectativa de qué cosas

ocurre en esta red y presenta influencia negativa en las relaciones amicales y/o interpersonales (Cardenas, 2014).

Es importante mencionar que los efectos del uso desproporcionado del facebook en el segmento de jóvenes traerían problemáticas relacionadas como el declive del rendimiento académico, cambios comportamentales y de actitud, desencadenando el aumento de la agresividad, repercuten directamente en los niveles de autoestima, donde tendrían un impacto negativo significativo en estudiantes que no son adictos; así mismo, el uso reiterativo de facebook genera una influencia positiva directa en la adicción a esta red social en estudiantes, es decir, a mayor uso de facebook mayor será la probabilidad de generar una adicción a esta red. Muchos de los jóvenes tienen una idea errada en cuanto al uso de los ciberespacios, es decir, piensan que son tan indispensables para el buen desempeño de su vida cotidiana, debido a que presentan altas expectativas de lograr filiaciones con personas que conocen o no, muchas veces influenciadas por la moda, la permanencia desmesurada en esta red también desencadena la pérdida del tiempo (se destinan largas horas a permanecer en la plataforma), realidad que pudiese traer como consecuencias la deserción académica, incluso inconvenientes en la salud, tales como el acrecentamiento de la masa corporal, sedentarismo; por el hecho de estar excesivamente pendientes de facebook y aparatos tecnológicos (Peña et. al., 2016, Busalim et al. 2019).

Uno de los aportes sostenido por Navarrete (2018) mencionó cuales son los usos más frecuentes que se dan a las redes sociales y por los cuales hay un enganche masivo que atribuye la continuidad del uso. Por ejemplo, su utilidad como entretenimiento, ya que permite a los usuarios escoger de acuerdo a sus preferencias que tipo de contenidos desean visualizar, esto básicamente es cuando el usuario esta

aburrido, tiene tiempo de ocio, desea divertirse y entretenerse. También su uso es con fines informativos, en algunos casos podrían ser cuestionables, porque existen noticias que carecen de veracidad, ya que las fuentes donde las obtuvieron no son confiables y no existe un filtro de calidad de información antes de ser subida a la red, pero no todo lo que uno encuentra en redes es falso, el criterio de la persona estimara si cree o no la información leída en estos medios y la verificación en otras fuentes. Otro fin de utilidad es de realizar contactos personales, debido a que brinda facilidades comunicativas, generando en el usuario la disposición de ponerse en contacto con sus seres queridos, círculo de amigos, pese a que no se encuentren en el mismo lugar; así como hay lazos amicales, esta red social aporta el contacto profesional, es una oportunidad interesante para los usuarios, porque les proporciona nuevas ventanas para desempeñarse y seguir crecimiento como profesionales. Facilita las interacciones, incluso dentro de estas plataformas existen alternativas de comunicación que se adecuan a uno. Entre ellas el correo electrónico, whatsapp, etc. Concluyentemente, la creación de comunidades online y publicitarias, permite al usuario generar anuncios que le proporcionará la oportunidad de promocionar su marca, servicio o producto dentro del segmento objetivo. Algunas de las plataformas permiten generar publicidad gratuita, el cual brinda mayores ventajas permitiéndole ahorrar.

Dentro de las redes sociales existen una variedad de oportunidades y amenazas que están ligadas con la utilización que le destinamos, García (2010) proporcionó una lista, punto a punto sobre las diferentes herramientas que tienen las redes sociales y como estas están distribuidas. En cuanto a las oportunidades que nos proporciona la red social de facebook, es el crear un perfil sin que haya por medio un coste económico, así mismo brindan elevadas posibilidades de marketing, la

adaptación de su uso es sencilla. En cuanto a las amenazas a las que nos expone el uso del facebook son: Las distorsiones de la imagen real del usuario, donde muchas veces es adrede y lo realizan con un fin negativo, cuando la red social se convierte en un área importante dentro de nuestras vidas fomenta a que le brindemos más tiempo de uso y que probablemente su impacto se de en los niveles de felicidad.

Por tal motivo, en cuanto a la variable de felicidad, se podría decir que en los últimos años ha sido tomada como variable de estudio en el área investigativa, lo cual conlleva a que existan diferentes autores que coinciden al momento de definir la felicidad, mientras que otros no. A continuación, se detalla como explican este término a lo largo de los años.

Alarcón (2006) sostuvo que la felicidad es el uso de conciencia sobre el estado afectivo de sentirse pleno y con satisfacción, donde la persona vive y siente de forma subjetiva, cuando tiene en posesión recursos, necesidades y deseos anhelados. Así mismo Bueno (2011) indicó que la felicidad no está para comprenderla sino para vivirla y disfrutarla, donde en su gran mayoría es interpretada de acuerdo a la percepción de cada persona, es decir para muchos alcanzar la felicidad posiblemente sea llegar a ser un empresario, para otros trabajadores y otros simplemente son felices leyendo, varía de acuerdo a las preferencias que tiene cada persona.

Para Aristóteles la felicidad era entendida como un estado de bienestar intrínseco logrado a través de la práctica de ejercicios recurrentes de virtudes personales (Medina, 2019).

Por su puesto la felicidad es un estado, pero también es considerado como un proceso dinámico, concebido por las diferentes interacciones de las circunstancias que intervendrán sobre la persona, desencadenando respuestas beneficiosas. Así mismo, existen condiciones establecidas en tres áreas que permiten incrementar la

felicidad, área biológica (género, gozar de una buena salud, edad), área psíquicas (rasgos de personalidad, afectos, autoestima, valores, creencias) y el área sociocultural (tener amor y un matrimonio, ingreso y estabilidad económica, familia, marginación, libertad etc.), sin embargo esta última área implica a agentes que construyen criterios o anhelaciones que han sido aprendidas e influidas por el entorno social, es por ello que cada persona tiene una definición diferente de felicidad y que muchas veces estos agentes consideran que no son suficientes para quienes buscan la felicidad (Margot, 2007; Toribio et al., 2012; Rojas, 2015; Wasserman, 2019; Flores, 2019).

Para Vargas (2019) sostuvo que la felicidad puede ser abordada y entendida desde dos puntos, la primera concepción es denominada como felicidad evaluativa, ya que está deliberadamente ligada al aspecto racional o cognitivo donde el sujeto será autosometido a un juicio en el cual cuestionará su nivel de felicidad, presentándose una estimación retrospectiva; la segunda concepción es denominada como la felicidad reactiva, es entendida como una faceta que está estrechamente vinculada a la vida psíquica, siendo producto de las diferentes respuesta a las condiciones volubles de la vida, donde se presenta de forma inmediata y de forma emocional, es decir, producto de las diferentes situaciones que se presentan en la vida de la persona, existirá una reacción emocional, un tipo de correlato afectuoso en semejante a las vivencias habituales, pero estas sensaciones no serán permanentes y variaran gradualmente según sea el grado de importancia que le atribuya la persona a la situación.

Mientras que Queraldo (2017) sustentó que la felicidad es individualizada y personal, que no es abstracta, pero puede ser compartida en colectivo, es decir que se desarrolla en un contexto personal sumergido en lo social, debido a que las

personas por naturaleza conviven en grupos, comunidades dentro de un espacio geográfico. Así mismo, Munawir et al. (2018) mencionaron que el índice de felicidad se convierte en el paradigma del nivel de prosperidad de una ciudad, que, con ayuda de las redes sociales, tomada como un instrumento que permitirá evaluar y comparar cómo la ciudad es habitable, permitiendo optimizar la calidad de vida y la planificación de una comunidad.

Por su parte, Calderón (2016) sostuvo que la felicidad es propia del estado de la conducta; aludiendo que no forma parte de un rasgo o peculiaridad inquebrantable y a menudo genética; así mismo, la felicidad consta de un tiempo limitado es decir que una persona puede obtener una estabilidad temporal, esto quiere decir que puede perdurar o simplemente se puede perder y ser perecible. Es importante mencionar que para este autor la felicidad, puede ser obtenida a través del aprendizaje.

Así mismo, la felicidad es concebida como un camino y una decisión personal y no como un resultado, ya que nuestros esfuerzos y las decisiones que tomemos, serán una pieza clave y determinante para obtenerla. Sin embargo muchas de las personas caen en una adaptación hedonista, (Lyubomirsky, 2008), lo mencionado quiere decir que, las personas se adaptan a los cambios producto de la obtención de algo que querían, este produce un bienestar inmediato, pero con el tiempo la persona olvida su valor y regresa a sus valores referenciales y el de querer obtener felicidad de otras maneras.

Autores como Mauri (2015) planteó que la felicidad presenta seis divisiones, ya que de esta manera permitirá el mejor entendimiento de este término. El primero es la felicidad exterior, es logrado cuando se consigue algo gracias a concretos escenarios que no son desfavorables; el segundo, la felicidad interior o beatitud, es la etapa de bienestar íntimo, individual e intrínseco, siendo emancipado de todo lo que

acorrarla al sujeto, es decir no está ligado a la obtención de bien material; el tercero, la felicidad perfecta, entendida como la felicidad atribuida por estar ligado al ente espiritual, es decir que una felicidad propia del ser finito, siendo la posesión completa del bien perfecto; el cuarto, es la felicidad imperfecta, hace énfasis a los deseos o anhelaciones que no han estado totalmente satisfechos o que han estado escasamente insatisfechos; el quinto, es la felicidad objetiva, representa obtener algún objeto físico, palpable o que haga sentir superior a la persona, es decir el objeto causará felicidad. Por ejemplo: El dinero, casas, poder, ropa, placer, entre otras cosas; finalmente, el sexto es la felicidad subjetiva, es el grado del estado satisfacción que va sentir la persona luego de tener bajo su dominio los objetos que le proporcionan felicidad, algunos de ellos son: La satisfacción de tener el dinero, el goce del poder, etc.

Alarcón (2006) refirió que la felicidad es un comportamiento complicado y está compuesta por cuatro factores o dimensiones que logran identificar el constructor de la escala de felicidad, los cuales se describen a continuación:

Sentido positivo de la vida, son las experiencias y actitudes gratificantes que le damos a la vida, es decir está ligado a un carente estado depresivo, acompañado de sentimientos positivos hacia nosotros mismos y para nuestra vida.

Satisfacción con la vida, es el estado subjetivo de bienestar debido a que las personas obtienen un bien deseado. Es el reflejo de los niveles de logro alcanzados, donde la persona hace un insight y percibe que está ubicado donde tiene que estar o se encuentra muy próximo de alcanzar su excelencia en vida, sintiéndose pleno y satisfecho.

Realización personal, se atribuye a la percepción de sentir que ha logrado la felicidad plena, donde la persona está orientada a objetivos que considera valiosas

para su vida, es decir, que no es un estado esporádico donde varía el sentimiento de sentirse feliz, las características son: La persona se siente realizada, placida, tranquila emocionalmente y autónoma.

Alegría de vivir, se refiere a sentirse generalmente bien, a lo formidable y excepcional que es vivir, donde existen y existirán experiencias satisfactorias en su vida.

Para clarificar y ubicar a las personas de acuerdo al nivel de felicidad que presentan, a continuación se detallan las posibles características que los describan, tanto en el área emocional como conductual.

Nivel bajo de felicidad, se ubican aquellas personas que son infelices, no gozan de los logros y cosas que han obtenido hasta el momento, por lo general presentan sentimientos de tristeza, inconformidad, no hay una homeostasis emocional ya que están intranquilos, no se sienten realizados, también poseen escasas actitudes gratificantes hacia la vida, por lo general existe la posibilidad de que surjan cuestionamientos como si la vida ha sido injusta con ellos, sintiéndose fracasados y no haber encontrado el sentido de su existencia.

Nivel promedio de felicidad, el grupo de personas dentro de esta categoría están caracterizadas por sentirse bien, tienen la idea de que sus logros y objetivos están por cumplirse, sienten esperanzas de que logren lo que desean, aceptan tanto las situaciones adversas como positivas que han atravesado, considerando que son aspectos importantes que les permitirá tomarlo como un impulso para seguir mejorando, en algunas circunstancias se sienten frustrados pero reaccionan y se dan cuenta que deben esforzarse para lograr lo que desean, presentan un ligero éxito en algunas facetas de su vida pero no son suficientes; sin embargo, las personas perciben que están donde tienen que estar, presentan sentimientos tanto positivos

como negativos, pero este último no es un obstáculo que le limita a lograr su realización personal.

Nivel alto de felicidad, son aquellas personas que se sienten plenas, se encuentra completamente satisfecha con las cosas y logros que han obtenido hasta el momento, no presentan sentimientos e ideas pesimistas, emocionalmente se encuentran tranquilos, con un sentido positivo de la vida y sin cosas que le aquejan, también presentan un carente estado depresivo, sienten que la vida ha sido muy justa con ellos y que todo lo que han logrado se lo merecen, se sienten realizados, también se caracterizan por ser autónomas.

Al hablar de felicidad nos preguntamos, cuál de todos los países del mundo es el más feliz y si su cultura influye en que sea así, según Michael Bond afirmó que determinadas culturas o el hecho de vivir en una nación, si están relacionados con sentimientos de felicidad, Por ejemplo en su estudio, afirmó que los hombre del país de Nigeria eran los más felices, así mismo hablando de continentes, el Latinoamericano era quien presentaba mayores niveles de felicidad, los agentes que determinan el sentirse felices estaban relacionados con la religiosidad, y no con el dinero o riqueza; en este mismo estudio mencionan que las mujeres y adolescentes son quienes afirman ser menos felices (Prada, 1995).

Consiguientemente dentro del plano nacional, según Torres (2019) en un análisis realizado sobre los niveles de felicidad, sostuvo que los distritos más felices de Lima son: San Isidro, Pueblo Libre, Ate, Ventanilla, Los Olivos y Bellavista, Comas, San Borja, Lince y La Perla, donde están posicionados en los diez primeros puestos con un promedio total de felicidad entre 9.30 y 8.00, sin embargo, los distritos que refirieron tener de un nivel de felicidad con menor puntaje en comparación a los distritos más felices son: San Martin de Porres, Carmen de la Legua. Cabe mencionar

que Chorrillos, San Juan de Miraflores y Villa María del Triunfo se ubican entre los puestos 14 y 19 respectivamente y Villa El Salvador en el puesto 23 con un puntaje de 7.50. Por lo tanto, para tener una mejor representación, distribuyeron a Lima en zonas para comparar cual era la que presenta mayores niveles de felicidad: Lima Moderna presento un puntaje de 8.17, Callao de 7.96, Lima Este tuvo 7.79, Lima Norte 7.70 y Lima Centro es una de las zonas con menor puntaje a comparación de las demás, sin embargo toda la ciudad presenta un promedio por encima del promedio en cuanto a los niveles de felicidad, esto podría estar explicado por la calidad de relaciones positivas que tienen las personas, así como también la existencia de sensaciones de logro, significado y propósito de metas, cabe mencionar que la población presenta menor cantidad de emociones negativas tales como la ansiedad, tristeza, enojo, sobre todo en la zona de Lima moderna. Se realizó una comparación de niveles de felicidad con implicancias del nivel socioeconómico, donde se obtuvo que la clase A que presenta un ingreso cinco veces a comparación de los de clase D, no presentan diferencias estadísticamente relevantes, es decir que el factor dinero no lo es todo y es independiente a sentirse felices o no.

Seligman (2011) sostuvo una teoría denominada felicidad autentica, en esta describe que la felicidad se analiza en tres componentes distintos, compuestos por emociones positivas que llevara a la persona a la obtención del éxito dándose una vida más agradable, algunas de los sentimientos son: El placer, éxtasis, calidez, confort; luego da lugar al compromiso, que es totalmente opuesto a las emociones positivas, que conlleva a tener una vida comprometida donde el flujo se une con el objeto, siendo uno solo, compuestos por los pensamientos y sentimiento; finalmente tenemos el significado, que es la intención y sentido que le proporcionamos a nuestra vida, donde indudablemente se tiene la idea de pertenecer a algo que es más grande

que uno, un claro ejemplo son la diferentes instituciones creadas por el hombre, es decir partidos políticos, religiones, familias o incluso grupos musicales, entre otras cosas.

Por otro lado, la teoría de bienestar o modelo de Perma propuesta creada y mejorada por Seligman, sostuvo que las personas no deben de estar forzadas u obligadas a una elección que les produzca infelicidad, sino de forma contraria, que las personas tengan la potestad de elegir libremente lo que deseen para aumentar su bienestar, es por ello, que dicho responsable de la teoría decide cambiar el objeto de estudio, es decir felicidad por bienestar, debido a que el bienestar es la sensación de satisfacción. En este modelo se ubican cinco factores que permiten aprovechar e incrementar la satisfacción del crecimiento a nivel personal y para aquellas personas del entorno, las cuales son: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y finalmente logro (Corredera, 2012).

En cuanto a la teoría del imparto de las actividades positiva en la felicidad de Lyubomirsky (2008) mencionó que la felicidad está estimada por un cincuenta por ciento a una capacidad innata, el diez por ciento por circunstancias vitales y el resto de porcentaje surge por la atribución que el individuo le da, al momento de hacer o pensar sobre situaciones, siendo entendidas como las capacidades propias para realizar actividades intencionadas y estrategias mentales favorables que proporcionen satisfacción y bienestar. El alcanzar la felicidad depende de cada uno de nosotros, ya que como seres humanos poseemos un gran potencial para la dicha y bienestar al que se puede acceder, es por ello que esta autora sustenta que la felicidad personal no está vinculada en su totalidad a factores monetarios, laborales, parentales y juventud, solo el diez por ciento está relacionada a factores externos y el otro restante a factores intrínsecos. Cabe mencionar que, Lyubomirsky propone 12

actividades positivas en las que puede incrementar el bienestar y felicidad de las personas, estas son:

1.- Expresar gratitud, permitirá que se tenga mayor goce de las situaciones positivas de la vida, el cual reforzará e incrementará la capacidad de valorarse y de tener amor propio, así como el de afrontar los traumas y el estrés.

2.- Desarrollar el optimismo, es decir que se debe de interpretar el mundo de acuerdo a una perspectiva generosa y positiva, donde uno tiene que visualizar su yo para el futuro, el cual servirá como contribución para que se vuelva realidad, mejoran aspectos que antes no los visualizaba con claridad.

3.- Evitar pensar demasiado, por ejemplo algunas personas tienden a estar al tanto de forma pasiva o excesiva sobre las consecuencias, razones de tus sentimientos, emociones y conflictos, estos generaran a la larga sintomatología depresiva, que causan malestar en las personas. Entonces, lo que debería de hacerse es actuar y resolver los problemas una vez presentados y no compararse con el comportamiento social que debería de tener, estos son pilares para no caer en pensamientos que nos den infelicidad e intranquilidad.

4.- Practicar la amabilidad, la manifestación de generosidad y atención con el resto contribuye a que las personas sean más felices, y que sigan practicando este tipo de conductas.

5.- Cultivar las relaciones sociales, el hecho de ser seres que interactúan constantemente, hace que sea necesaria entablar relaciones con aquellos que nos rodean, porque a la mayoría nos hace sentir bien, es por ello, la importancia de dedicar tiempo, lealtad, apoyo y establecer una comunicación para afianzar lazos sociales, debido a que contribuyen al aumento de los índices de felicidad.

6.- Desarrollar estrategias para afrontar, una de estas estrategias es cuestionarse los pensamientos pesimista, así como también, ver desde una perspectiva positiva los problemas. Usualmente estas son empleadas o realizadas para aliviar experiencias complejas como el dolor o estrés, que son producidos por situaciones negativas.

7.- Aprender a perdonar es importante, ya que permite que se reduzcan la manifestación de emociones negativas, e incrementa la esperanza y capacidad de autovalorarse y apreciarse, por tanto el aprender a perdonar contribuirá a reforzar la empatía, la generosidad y bondad por la otra persona.

8.- Fluir más, tiene como finalidad el surgimiento del estado de ensimismamiento, donde la clave será establecer un equilibrio de las habilidades que tiene uno y lo que se escoge para afrontar, donde la actividad que ejecutas será un desafío, objetivo y sobre todo será apasionante si lo realizas.

9.- Saborear las alegrías de la vida, es decir que tanto comportamientos como pensamientos darán lugar a una prolongación y maximización del placer, el cual será de disfrute para el individuo. Cabe resaltar que situaciones como tener buenas noticias, pasar tiempo con amigos y familia favorecerán a disfrutar más de la vida.

10.- El estar comprometido con tus objetivos, hace que los intereses que tengamos den paso a que se forjen y planteen objetivos propios, estos para ser alcanzados tienen que descomponerse a actividades más pequeñas que facilitaran el ser cumplido, uno de los pilares es que uno se enfoque y este apasionado por consumir su objetivo, de no ser así resulta complicado.

11.- El practicar la religión y la espiritualidad mediante la oración o el culto impulsa a darle un mayor sentido a la vida, según Lyubomirsky

12.- Ocuparte de tu cuerpo, está relacionado con la forma de actuar de uno, es decir, si deseo incrementar la felicidad debo expresar emociones positivas como sonreír ya

que contribuye en gran medida a sentirse mejor, por otra lado, la meditación y la actividad física permite mejorar la calidad de vida.

Lo expuesto con anterioridad evidencia que existen diferentes actividades que incrementaran los índices de felicidad, estos pueden ser complementados con otras cinco claves, también propuesta de Lyubomirsky, estas son: Generar emociones positivas, rodearnos de apoyo social, realizar actividades y que estas sean un hábito saludable, elegir situaciones oportunas y que las actividades tengan variabilidad y dedicar esfuerzo y compromiso.

Cabe resaltar que Maslow (1985) citado por Arroyo (2018) en su teoría de jerarquía de necesidades, sostuvo que los seres humanos por naturaleza asumimos indispensablemente la satisfacción de necesidades humanas establecidas jerárquicamente como refiere Maslow, donde particularmente se asume que unas tienen mayor primacía que otras, y dan lugar a una tras a otra siguiendo un orden ascendente, es decir, ante las necesidades fisiológicas, es de por sí, que son importantes porque implican aspectos tan indispensables como: la alimentación, el vestido (ropa), sueño, etc., así como también el sentirnos seguros y sin riesgo, ya que van a proporcionar nuestras supervivencia, luego de que estas necesidades básicas se satisfagan, aparece las de seguridad las cuales implica el tener familia, amigos, un empleo estable; siguiendo con las necesidades, surgen las de afiliación que están relacionada con la intimidad sexual, la aceptación social entre otras cosas; luego se dará las necesidades de reconocimiento como la confianza, respeto, el éxito y finalmente la autorrealización que es la cima e implica el desarrollo personal adquirido. Cabe mencionar que luego de obtener y sentirse autorealizado trae consigo un sin fin de sentimientos óptimos como satisfacción, bienestar y felicidad, pero no significa que las personas pasaran solo una vez por los diferentes niveles de

necesidades, debido a que los objetivos suelen cambiar con el tiempo, es decir ante nuevas experiencias y aprendizajes surgirán nuevas necesidades y por ende buscan la satisfacción de ellas para nuevamente sentirse feliz.

Figura 1

Pirámide de Maslow



Nota. Pirámide de Maslow (1985) citado por Arroyo (2018)

Mauri (2015) enfatizó que la felicidad no es una sola actividad que realiza una persona, sino que va más allá de una relación de consigo mismo y el mundo. La reciprocidad que establezca esta persona con su entorno, no va ser cualquiera, sino tiene que ser una relación óptima, donde este vínculo estará acompañado de sentimientos de satisfacción subjetiva que construirán el alcance de una felicidad hedónica, Kramer las presenta en tres formas y una categoría correspondiente a la vida buena, estas son:

- a) Con suerte, sin suerte y con mala suerte: Aquí el sujeto está a la expectativa de que suceda lo deseado, inesperado y esperado o lo que teme.

- b) La disponibilidad e indisponibilidad: La oportunidad de la disponibilidad del sujeto y el mundo le proporcionará la ejecución de un proyecto de vida.
- c) La buena actuación, mala actuación y sin actuación: Es como el sujeto se va a desempeñar en el mundo, de acuerdo a su actuación la vida le brindará oportunidades.
- d) Balance temporal: Es entendida a manera de una evaluación para la vida de las personas en cuestión al fracaso o éxito, dentro de esta categoría se resaltan aspectos como: El mínimo eudemónico (es el grado de percepción de bondad y justicias que la vida le ha proporcionado al sujeto), el momento oportuno o fuera del momento oportuno (son las oportunidades que el factor tiempo ha ido colocando en la vida del sujeto), ritmo de diversificación con constancias y finalmente el incremento y declive de la disponibilidad del mundo en relación con las facultades del sujeto y su equitativa reciprocidad.

Según Alarcón (2002) en una investigación detalló algunas de las fuentes de felicidad, sin embargo se precisó que no existen fuentes exactas de felicidad, debido a que las personas tienen pensamientos, necesidades y deseos diferentes, que influyen en el concepto de felicidad, es por ello, que mediante encuestas obtuvo que algunas de las cosas que proporcionan felicidad, son las siguientes: Gozar de buena salud, disfrutar una buena familia, estar relacionado de buena manera con dios, tener una vida llena de paz interior, gozar de dinero, triunfar y lograr el éxito, hacer el bien a los que nos rodean, tener un trabajo estable, ser honesto, amor romántico, obtener amigos, deshacerse de los obstáculos y gozar de poder.

La felicidad para los jóvenes muchas veces es proporcionada por su forma de pensar de cómo será y que cosas quieren en su vida, algunos son más felices estando casados, así mismo un joven será más feliz si solo estudia y no trabaja, sin embargo

aquellos trabajadores que no cuentan con un contrato fijo presentan bajos niveles de felicidad, debido a que la responsabilidad es mayor y los niveles de estrés aumentan por no tener algo estable; el vivir independientes incrementa los sentimientos positivos y satisfactorios, es decir, ven a la emancipación como una oportunidad para disfrutar de su vida, gozando de una autonomía económica; y finalmente la religiosidad no es un factor influyente de felicidad para los jóvenes (Namkee et al. 2012).

Un aporte valioso que permitió conocer y entender mejor las variables del presente estudio, es la descripción de las definiciones de las terminologías.

En este caso, la felicidad es el uso de conciencia sobre el estado afectivo de sentirse pleno y con satisfacción, donde la persona vive y siente de forma subjetiva, cuando tiene posesión de recursos, necesidades y deseos anhelados (Alarcón, 2006).

Es cuando a la satisfacción con la vida, es producida cuando la persona ha alcanzado o está cerca de alcanzar el ideal de vida que espera, y en caso de haber logrado expresará satisfacción (Alarcón, 2006).

Si nos embarcamos en entender el sentido positivo de la vida, sería como sentir una escasa existencia de factores como depresión, fracaso, sentimientos de no estar tranquilos, vacío existencial y resulta ser pesimista (Alarcón, 2006).

La realización personal es entendida como la felicidad plena, los cuales son expresado a través de la tranquilidad emocional, placidez, autosuficiencia, donde se da la existencia de metas que son importantes para su vida (Alarcón, 2006).

La alegría de vivir, son entendidas como las experiencias positivas por las que pasa una persona, así mismo siente que es maravilloso vivir (Alarcón, 2006).

Facebook, es la red social más utilizada y manejada a nivel de todo el mundo, donde cualquier persona que tiene acceso a internet puede recurrir a su uso (Cristian, 2015).

Entonces, el uso adictivo a facebook, es la pérdida de control en el uso de facebook desarrollando una fuerte necesidad psicológica de permanecer conectado (Andreassen et al., 2012).

Por su parte, la adicción es entendida como dependencia a algún tipo de sustancias o actividades que perjudican nocivamente a la salud, de la misma manera al equilibrio psíquico. Esto genera una aflicción excesiva hacia alguien o algo (Real Academia Español, s.f.).

Se describe como cese conductual cuando se hace referencia a la abstinencia en cuanto al uso de facebook, que producto de la interrupción desencadena cuadros sintomatológicos como la insomnio, ansiedad, pensamientos irracionales (Coronado, 2016).

Finalmente, la tolerancia es el incremento progresivo en la cantidad de tiempo invertido en la conectividad y la navegación en facebook sin ser interrumpida (Coronado, 2016).

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Diseño y tipo de investigación

La presente investigación perteneció al diseño no experimental - transaccional, debido a que no hubo pretensión de manipular ninguna de las variables de estudio (uso adictivo de facebook y felicidad), así mismo, se trabajó en un determinado espacio de tiempo y lugar, por el hecho de que las recolecciones de datos fueron realizados en determinado momento (Hernández et al. 2014).

Cabe mencionar, que la reciente investigación se remarca al tipo correlacional debido a que buscó relacionar las variables del estudio para ver si hay una interferencia de una con la otra. Cabe mencionar, que el nivel del estudio es básica, donde la finalidad fue pretender generar nuevos conocimientos y aportaciones al área investigativa Cívicos y Hernández (2007) citado por Vargas (2009).

2.2. Población, muestra y muestreo

Es transcendental mencionar, que la población con la que se trabajó en el estudio reciente, estuvo compuesta por 5435 estudiantes universitarios pertenecientes a la casa de estudios de la Universidad Autónoma del Perú ubicada geográficamente en el distrito de Villa el Salvador, los cuales cursan desde el primer ciclo hasta el onceavo ciclo, de los tres turnos: Mañana, tarde y noche; donde las carreras fueron de psicología, administración de empresas, ingeniería de sistemas, derecho y contabilidad; las edades de este grupo de participantes variaban entre los 16 hasta los 40 años aproximadamente.

Dada que la población con la que se trabajó es muy grande, se optó por estimar la cantidad total de la muestra, donde se recurrió al uso de la fórmula de poblaciones finitas, del cual se trabajó con el 95% IC de confianza y el 5% de error muestral, con una proporción del 15%, siendo una población ajustada con pérdida del 2%, donde se obtuvo finalmente una muestra correspondiente a la de 189 estudiantes. El

procedimiento para el cálculo de la muestra se realizó a través de una deducción estadística de una fórmula (detallada líneas abajo), así mismo la investigadora para seleccionar a los participantes para que formen parte de la muestra, usó los procedimientos no probabilístico dirigidas, donde fueron por conveniencia o accidental debido a que los participantes no presentan las mismas oportunidades de ser escogidos (Hernández et al. 2014).

Para obtener la cantidad de la muestra, se procedió a recurrir al uso de la consecuente fórmula:

$$n = \frac{N * Z^2_{\alpha} * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z^2_{\alpha} * p * q}$$

N = Total de la población

Z_{α} = 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%)

p = Proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)

q = 1 – p (en este caso 1-0.05 = 0.95)

d = Precisión (en su investigación use un 5%).

Cabe mencionar que existieron los siguientes aspectos para considerar y elegir a los participantes a fin de que sean parte de la muestra, a continuación, se detallan los criterios:

Criterios de exclusión:

- Deseos de los participantes de no colaborar con el llenado de las pruebas
- Problemas de salud ocasional
- Participantes que hayan marcado de forma viciada

Criterios de inclusión:

- Los participantes desean ser parte de la muestra

- El estar disponible el día y hora de la evaluación
- Participación voluntaria.

2.3. Hipótesis

2.3.1. General

HG: Existe relación negativa entre el uso adictivo al Facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

2.3.2. Específicas

H1: Existe relación de las dimensiones de felicidad con el nivel de uso adictivo al facebook en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

H2: Existen relaciones negativas de diferentes grados entre el uso adictivo al facebook y la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según el sexo.

H3: Existen relaciones negativas de diferentes grados entre el uso adictivo al facebook y la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según edad.

2.4. Variables – Operacionalización

Uso adictivo al facebook

Definición conceptual

Es el aumento progresivo de la utilización de la red social del facebook, visto desde un lado negativo, ya que ligado a este comportamiento de uso adictivo, generalmente traerá consecuencias psicopatológicas de carácter innovador (Vallejos, Copez & Capa, 2018).

Definición operacional de medida

El uso adictivo al facebook se define con las puntuaciones alcanzadas y obtenidas de la Escala de uso adictivo al facebook (BFAS) adaptado y traducido al

contexto peruano por Vallejos, Copez y Capa.

Tabla 1

Operacionalización de la escala uso adictivo al facebook

Dimensiones	Indicador	Ítems	Formato de respuesta	Categorías
Unidimensional	Hay inversión de muchas horas navegando en facebook, sin que exista forma de tener manejo y control por sí mismo.		Escala ordinal (Likert)	Ausencia de uso adictivo al facebook
	Ha generado efectos negativos en diferentes áreas de su vida.		Muy raramente	Bajo uso adictivo al facebook
	Desencadena conductas ansiosas y negativas que impulsan al sujeto el seguir usando el facebook	1, 2, 3, 4, 5, 6	Raramente	Moderado uso adictivo al facebook
	Herramienta usada para olvidar o dejar de lado problemas ocasionales del entorno.		A veces	Alto uso adictivo al facebook
	Temor de perderse una noticia o acontecimiento importante si no está conectado a facebook		Muy a menudo	Exceso uso adictivo al facebook

Felicidad

Definición conceptual

La felicidad es el uso de conciencia sobre el estado afectivo de sentirse pleno y con satisfacción, donde la persona vive y siente de forma subjetivamente, cuando tiene en posesión diferentes recursos, necesidades y deseos anhelados (Alarcón, 2006).

Definición operacional de medida

La felicidad es definida con los puntajes obtenidos o adquiridos de la escala de felicidad de Alarcón.

Tabla 2*Operacionalización de la escala de felicidad*

Dimensiones	Indicador	Ítems	Formato de respuesta	Categorías
Sentido positivo de la vida	Las personas sienten que son felices, que su vida tiene sentido, así mismo constantemente prevalece el sentirse feliz y considera que se merece la vida feliz que tiene	26, 20, 18, 23, 22, 02, 19, 17, 11, 7, 14.	Escala ordinal (Likert)	
Satisfacción con la vida	Existe la presencia de condiciones aceptables y buenas, donde la persona se siente satisfecha y siente que la vida le ha dado un buen trato.	4, 3, 5, 1, 6, 10	Totalmente de acuerdo Acuerdo	Nivel bajo de felicidad
Realización personal	La obtención de cosas desencadena el sentirse satisfecho por lograr cosas importantes para su vida, donde las cosas que tiene no las cambiaría por nada y que ha alcanzado su realización.	24, 21, 27, 25, 9, 8	Ni acuerdo ni desacuerdo Desacuerdo Totalmente desacuerdo	Nivel medio de felicidad Nivel alto de felicidad
Alegría de vivir	Se muestra satisfecho y pleno de vivir, donde la mayor parte del tiempo se siente feliz y ha pasado por situaciones en las que ha experimentado la alegría de vivir.	12, 15, 16, 13		

2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

En el actual estudio, se empleó una de las técnicas, denominada la encuesta, según Barraza (2006) refiere que es un procedimiento específico que bajo ciertos principios facilitará la obtención de objetivos planteados, para la obtención de estos objetivos es necesario el empleo de la recolección de los datos a través de diferentes herramientas como el cuestionario, entrevista, observación, etc. Así mismo, para

recabar la información de la muestra con la que se trabajó, se emplearon dos escalas, una de ellas fue de uso adictivo al facebook y la otra fue de felicidad.

A continuación, se brindará detalles de cada una de las escalas empleadas en la reciente investigación.

Instrumentos

Bergen Facebook Addiction Scale - Escala de uso adictivo al facebook (BFAS)

Dicha escala fue construida por Andreassen y colaboradores en el año 2012, cuyo objetivo era medir los recientes riesgos de adicción al facebook, así mismo es un instrumento que solo tiene una dimensión y que en la versión original cuenta con 18 ítems, de los cuales tres ítems evalúan los seis elementos principales de una adicción tales como: La notoriedad, tolerancia, reincidencia variación del estado de ánimo, abstinencia y conflicto. Esta escala fue creada y suministrada para la población de estudiantes, la cual estaba constituida por 423 jóvenes entre hombres y mujeres, donde la aplicación fue de forma grupal e individual. Los puntajes obtenidos en sus propiedades psicométricas fueron buenas, en cuanto a su validez, se empleó la de constructo, en el que la estructura factorial del BFAS fue bastante optima (RMSEA = .046, CFI = .99), así mismo emplearon la validez por convergencia, en el que los resultados fueron comparadas con otras escalas y estas coincidían; por otra parte, la fiabilidad fue obtenida a de dos formas, una de ellas fue a través del test-retes (.82) y la otra fue con el alfa de Cronbach (.83).

Los encargados de realizar la adaptación y traducción al contexto peruano Vallejos – Flores, Copez - Lonzoy y Capa - Luque en el año 2018 para la población constituida por estudiantes universitarios de la ciudad de Lima, donde en el riguroso análisis, quedó con seis ítems. La escala de medición es ordinal (lickert) y tiene cinco alternativas para responder a cada reactivo, los cuales son: 1 – muy raramente, 2 –

raramente, 3 – a veces, 4 - a menudo y 5 - muy a menudo, en cuanto a la calificación de dicha escala, es efectuada realizando una sumatoria de todos los reactivos, en cuanto a la aplicación puede ser de forma individual como grupal. El tiempo que demanda la aplicación del test varían entre los 5 a 10 minutos, ya que los reactivos son sencillos, fácil de entender y también porque es un cuestionario muy corto. Finalmente para obtener la validez que tiene la prueba utilizaron un muestrario de 510 universitarios de ambos sexos, en el que se administró el cuestionario de Fear og Missing Out (FOMO) como medida de contraste, así mismo, se obtuvo que tiene estructura interna de constructo obtenida por el análisis factorial confirmatorio (CFI=.994, TLI=.990, SRMR=.032, RMSEA=.061), para evaluar la equivalencia de medición utilizaron el análisis factorial multigrupo, donde existió niveles de invarianza en variables sociodemográficas como edad, sexo y afectación académica fueron satisfactorios, en cuanto a la confiabilidad obtuvo un puntaje muy alto, evidenciando que la prueba es muy fiable ($\alpha=.84$).

La presente investigación, optó por examinar las pertenencias psicométricas de validez y fiabilidad de la escala del uso adictivo al facebook, donde se detallan dichos análisis a continuación:

Validez de constructo

La validez del BFAS se ejerció la aplicación de la encuesta a una muestra compuesta por 140 estudiantes universitarios entre hombres y mujeres pertenecientes a una universidad privada. Así mismo, para la verificación de la validez, se procedió al uso de la técnica del Análisis Factorial Exploratorio (AFE), empleando como método la extracción de mínimos cuadrados no ponderados, con una rotación promax. Por otra parte, las pruebas de diagnóstico de Keiser-Meyer-Olguin (KMO) proyectó una media adecuación de ,787 y la prueba de la de esfericidad

de Bartlett fue elocuente ($X^2= 232,284$, $GL=15$, $P = 0.000$) siendo tolerable y aprobados, lo cual confirma la utilización de este tipo de validez para el presente estudio.

Tabla 3

Matriz de estructura del BFAS

	Factor 1
Items_6	,798
Items_2	,771
Items_1	,710
Items_5	,670
Items_4	,667
Items_3	,598
Autovalor	2,986
% V.E.	49,766
%V.E.A.	49,766

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

Así mismo, se puede visualizar que en la tabla 3, el puntaje general del autovalor es superior a 1, el tanto por ciento de varianza explicada (V.E.) y el de varianza explicada acumulada (V.E.A) superaron al 40%, el cual evidenció y corroboró que la escala de uso adictivo de facebook es unidimensional, es decir que presenta un solo factor.

Por otra parte, la totalidad de los ítems presentaron saturaciones con cargas factoriales superiores al .30, estos resultados avalaron presencia de una validez por constructo del BFAS adecuada, donde confirmó el constructo de la escala y su medición con otras pruebas. Es por ello, que el uso del instrumento es válido para la población con la que se trabajó en el estudio. Por otra parte comprueba la pertinencia de la cantidad total de los ítems a un solo factor, según teoría.

Confiabilidad

En cuanto a los análisis al cual fue sometido el BFAS, se puede visualizar en la tabla 4 la precisión y/o exactitud de la medida del alfa de Cronbach, por consiguiente, se obtuvieron altos índices de consistencia interna, el cual data de ,794 (IC 95%) siendo un coeficiente con puntajes óptimos y considerados, al igual que sus intervalos de confianza.

Tabla 4

Estadísticos de confiabilidad del BFAS

(n=140)	Nº de ítems	α [IC95%]
Total de uso adictivo al Facebook	6 (1, 2, 3, 4, 5, 6)	.794 [.723 - .848]

Nota. n=muestra, α =alfa de Cronbach, IC=intervalo de confianza del 95%

Escala de felicidad

Fue construida y validada en el país de Perú, exactamente para la ciudad de Lima por el psicólogo Reynaldo Alarcón durante el año 2006. El instrumento es una escala, que cuenta con 27 ítems y estos están divididos en cuatro dimensiones: El primero de ellos, es la dimensión del Sentido positivo de la vida constituida por 11 ítems (26, 20, 18, 23, 22, 02, 19, 17, 11, 07, 14), en segundo lugar tenemos el factor de la satisfacción con la vida que cuenta con solo 6 ítems (04, 03, 05, 01, 06, 10), seguidamente por la tercera dimensión o factor denominada realización personal, cuenta con 6 ítems al igual que la segunda dimensión (24, 21, 27, 25, 09, 08) y en último lugar el cuarto factor denominado alegría de vivir, es el más corto y solo tiene 4 ítems (12, 15, 16, 13), la escala fue creada con el objetivo de medir los grados de felicidad, la población a la que se le administró la escala de felicidad fue a 709 estudiantes universitarios de la ciudad capitalina de Lima Metropolitana entre féminas

y varones, donde las edades variaban entre los 20 a 30 años. El tipo de calificación, es realizando una sumatoria de los ítems, sin embargo es importante visualizar la existencia de ítems inversos los cuales son: 2, 7, 14, 17,18, 19, 20, 23, 22 y 26. La escala presenta opciones de respuesta de tipo Likert donde las opciones de respuestas varían entre: Totalmente de acuerdo, acuerdo, ni acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente en desacuerdo. El tiempo vertido en responder el cuestionario varía entre los 10 a 20 minutos aproximadamente, debido a que los ítems son fáciles al entendimiento y no requiere de razonamiento, porque son preguntas de cómo nos sentimos. Los niveles de confiabilidad fueron altos y aceptables, ya que el alfa de Cronbach evidenció resultados positivos ($\alpha=.916$), consiguientemente la validez a la cual estuvo sometido fue a la de constructo por análisis factorial, así mismo pasó por una indagación de componentes principales y una rotación ortogonal Varimax, obteniendo cuatro dimensiones, consiguientemente se aplicaron pruebas como el Inventario de Personalidad y Afectos positivos, para corroborar la relación con los resultados.

Para la presente tesis se optó por realizar una revisión de las propiedades psicométricas con una prueba piloto, a continuación se detalla con precisión:

Validez de constructo

Para la obtención de la validez de la escala de felicidad, se trabajó con una muestra compuesta por 141 estudiantes universitarios entre féminas y hombres. Así mismo, para llegar a la verificación de esta validez, fue mediante la técnica del Análisis Factorial Exploratorio (AFE), empleando el método de extracción de mínimos cuadrados no ponderados, con rotación promax. Las pruebas de diagnóstico de Keiser-Meyer-Olguin (KMO) evidenció una media adecuación de .932, así mismo la prueba de esfericidad de Bartlett revelaron puntajes óptimos y significativos ($X^2=$

2407.262, $gl=210$, $p = 0.000$) siendo tolerable, los cuales por teoría nos dan el visto bueno para hacer uso de la validez por AFE.

Tabla 5

Estructura factorial de la escala de felicidad

Ítems	Factor			
	<i>F1 – SP</i>	<i>F2 – SV</i>	<i>F3 - RP</i>	<i>F4 – AV</i>
F1		,687		
F2C	,732			
F3		,636		
F4		,694		
F5		,464		
F6		,672		
F7C	,715			
F8			,558	
F9			,624	
F10		,783		
F11	,501			
F12				,372
F13				,561
F14C	,651			
F15				,351
F16				,491
F17C	,615			
F18C	,652			
F19C	,782			
F20C	,868			
F21			,553	
F22C	,822			
F23C	,729			
F24			,545	
F25			,490	
F26C	,650			
F27			,518	
Autovalor	12,275	2,506	1,118	,963
% V.E.	45,464	9,283	4,142	3.566
%V.E.A.	45,464	54,747	58,889	62,455

Nota. % V.E. = Porcentaje de varianza explicada, % V.E.A. = Porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1 = Sentido positivo a la vida (SP), F2 = Satisfacción con la vida (SV), F3 = Realización personal (RP) y F4 = Alegría de vivir (AV).

Observando la tabla número 5, en la matriz de estructura se evidenció que solo 3 de los 4 factores presentan autovalores (el autovalor va determinar la cantidad de factores que presenta la escala) superiores a 1, sin embargo el criterio del autovalor no siempre resulta ser exacta, es por ello que se optó por mantener la escala de felicidad con sus 4 factores. Así mismo, en la extracción de los 4 factores se explica que el porcentaje de varianza explicada acumulada (%V.E.A.) de el F1, F2 y F3 y F4 son mayores al 60 %, es decir presenta un 62.45%, siendo aceptables; sin embargo el porcentaje de varianza explicada (%V.E.) superan el 40%, que por teoría no debería ser así, ya que este puntaje evidenciaría una posibilidad de que la escala sea unidimensional, pero muchas veces los datos no resultan ser precisos, es por ello que se decidió que la escala quede como está, es decir queda tal cual el autor la creó.

Consiguientemente, la cantidad total de ítems (27) presentaron relaciones con cargas factoriales superiores al .30, el cual indica que ningún ítem será eliminado, evidenciando que hay pertenencia de los ítems a cada dimensión al que corresponde por teoría.

Confiabilidad

Los análisis al cual fue sometida la escala de felicidad para obtener la precisión y/o exactitud de la medida, fue a través del Alfa de Cronbach (ver tabla 6), donde el coeficiente obtenido fue de .951 (IC 95% [.932, .965]) siendo puntajes admisibles y óptimos, así mismo las 4 dimensiones de la escala presentan altos niveles de fiabilidad, F1: evidenció .915, el F2 presentó .855, el F3 demostró .843 y el F4 presentó también un puntaje elevado correspondiente a .847, evidenciando ser una escala que destacó por los altos índices de la consistencia interna.

Tabla 6*Estadísticos de confiabilidad de la escala de felicidad*

(n=141)	N° de ítems	α [IC95%]
F1: Sentido positivo de la vida	11 (26, 20, 18, 23, 22, 02, 19, 17, 11, 07, 14)	.915 [.883, .938]
F2: Satisfacción con la vida	6 (04, 03, 05, 01, 06, 10)	.855 [.803, .894]
F3: Realización personal	6 (24, 21, 27, 25, 09, 08)	.843 [.787, .885]
F4: Alegría de vivir	4 (12, 15, 16, 13)	.847 [.793, .888]
Total de felicidad	27	.951 [.932, .965]

Nota. n = muestra, F1, F2, F3 y F4 = dimensiones de felicidad, α = alfa de Cronbach, IC = intervalo de confianza de 95%

2.6. Procedimientos

Previo a que se realice la difusión de los instrumentos, se creó una encuesta virtual en Google Drive, donde los ítems y las opciones de respuestas eran exactamente iguales a las pruebas en físico. Luego de que los instrumentos fueron digitalizados, se procedió a realizar la distribución de los links por medio de mensajes privados de las diferentes escenarios virtuales de las redes sociales, correos personales e institucionales de los universitarios concernientes a la casa de estudios de la universidad Autónoma del Perú, también se pidió la colaboración a un grupo de docentes que laboraban en la universidad para que ayuden con la difusión de los instrumentos y así poder llegar a la cantidad de muestra estimada. La evaluación fue realizada de formar virtual en su totalidad y fueron en dos momentos, la primera aplicación fue efectuada entre los meses de octubre- noviembre de 2019, y la otra mitad fue aplicada en mayo-junio del año 2020. Así mismo, la evaluación fue de forma simultánea, uno tras otro, debido a que los instrumentos fueron cortos y sencillos. Las preguntas no fueron de capacidad de conocimientos, sino pertenecieron al tipo

socioemocional, por tal motivo no se evidenció dificultad en el entendimiento de las preguntas, cabe resaltar que la participación fue 100% voluntaria, debido a que el cuestionario virtual contuvo una opción de aceptar o no, así como la opción de cerrar el link y no continuar con el desarrollo de las pruebas. Antes de desarrollar las preguntas, se redactó un párrafo cuya finalidad era informar al estudiante de forma general sobre los datos más importantes de la investigación, recalcando que las respuestas de los participantes iban a ser anónimas y manejadas bajo una estricta confidencialidad, donde solo procedían a ser usados para fines científicos. El lapso de tiempo a ocupar en responder los cuestionarios varió entre los 10 a 15 minutos aproximadamente, a continuación, se agradeció la participación de cada uno de los estudiantes y seguidamente se procedió a la corrección y sumatorias de los cuestionarios.

2.7. Análisis de datos

En la presente investigación, se realizó como primer paso, el proceso de verter los datos al programa Excel 2013, donde se llevó a cabo una última revisión para verificar que todas las celdas estén completas y no exista la presencia de datos perdidos o atípicos, consiguientemente se transportó el documento de Excel con la base de datos lista al programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) donde la versión que se usó fue la 23, este programa estadístico permitió realizar el respectivo análisis para la obtención de frecuencia, porcentajes (estadísticos descriptivos), contratación de los objetivos, las hipótesis (estadística inferencial) y para hallar la prueba de normalidad que existe entre ambas variables.

Tabla 7*Prueba de normalidad*

Variables	Estadístico	K-S	
		Gl	P
Uso adictivo al facebook	,065	189	,053
Felicidad	,104	189	,000

Nota. p=significancia, K-S=Kolmogorov-Smirnov, gl=grado libertad

Como se presenta en la tabla 7, se puede notar la prueba de normalidad a las que fueron sometidas ambas variable, en el caso de uso adictivo al facebook evidenció una probabilidad de significancia mayor al .05 ($p > .05$), sin embargo, para la variable felicidad la significancia es menor al .05 ($p < .05$), lo cual quiere decir que la distribución de datos para uso adictivo al facebook fue normal y para felicidad los datos se distribuyen de forma no normal, por tal motivo se concluyó, que el análisis de correlación a usarse correspondió a la estadística no paramétrica, por lo tanto, para la contrastación de hipótesis se usó el coeficiente de correlación de rangos de Spearman. Por otra parte, para obtener datos como los Intervalos de Confianza del 95% se hizo uso de programa estadístico JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) versión 0.13.

2.8. Aspectos éticos

Cabe mencionar que la aplicación, llenado de los cuestionarios y los análisis de datos fueron siguiendo los principios de ética correspondientes, donde no se le obligó a ningún participante a responder los instrumentos, avalado por el consentimiento informado que accedieron a firmar, así mismo, se respeta al ser humano y no se le obliga o soborna para que participe, no se vulnera o cambia los datos a conveniencia o favor del investigador. En conclusión, se siguió un proceso transparente, cuidadoso, responsable y ético para preservar la calidad investigativa.

CAPÍTULO III
RESULTADOS

Niveles de uso adictivo al facebook en estudiantes universitarios según sexo, edad y distrito de residencia.

Tabla 8

Niveles de uso adictivo al facebook en universitarios según sexo, edad y distrito de residencia

Nivel de uso adictivo al facebook	Sexo			Edad			Distrito de residencia				
	General n (%)	F n (%)	M n (%)	16-21 años n (%)	22-26 años n (%)	27 a más n (%)	CH n (%)	VES n (%)	VMT n (%)	SJM n (%)	Otro n (%)
Ausencia de uso	16 (8.5)	12 (9.5)	4 (6.3)	1 (1.7)	14 (13.1)	1 (4.3)	1 (3.1)	6 (11.3)	2 (4.9)	5 (15.2)	2 (6.7)
Riesgo bajo	43 (22.8)	31 (24.6)	12 (19.0)	12 (20.3)	28 (26.2)	3 (13.0)	6 (18.8)	16 (30.2)	9 (22.0)	6 (18.2)	6 (20.0)
Riesgo moderado	75 (39.7)	53 (42.1)	22 (34.9)	26 (44.1)	33 (30.8)	16 (69.6)	11 (34.4)	17 (32.1)	16 (39.0)	16 (48.5)	15 (50.0)
Riesgo alto	49 (25.9)	27 (21.4)	22 (34.9)	16 (27.1)	30 (28.0)	3 (13.0)	11 (34.4)	14 (26.4)	12 (29.3)	6 (18.2)	6 (20.0)
Uso adictivo	6 (3.2)	3 (2.4)	3 (4.8)	4 (6.8)	2 (1.9)	-	3 (9.4)	-	2 (4.9)	-	1 (3.3)
Total	189 (100)	126 (100)	63 (100)	59 (100)	107 (100)	23 (100)	32 (100)	53 (100)	41 (100)	33 (100)	30 (100)

Nota. n = muestra, F = femenino, M = masculino, CH = Chorrillos, VES = Villa El Salvador, VMT = Villa María del Triunfo, SJM = San Juan de Miraflores

En la visualización de la tabla 8 permite sostener la distribución de la muestra en cuanto a los niveles de uso adictivo al facebook, donde alrededor de la cuarta parte de los universitarios (31.3%) presentó entre ausencia y riesgo bajo de uso adictivo respectivamente, mientras que el otro 30%, es decir que 3 de cada 10 universitarios con edades entre los 16 a 26 años presentó entre un riesgo alto y uso adictivo al facebook. Por otro lado, el grupo con mayor cantidad de presencia porcentual son los que se encuentran en la categoría moderado. Así mismo, los estudiantes universitarios que residen en Chorrillos manifestaron tener un mayor uso problemático a facebook en comparación a los demás distritos, ya que alrededor del 50% se ubicó entre la categoría riesgo alto y uso adictivo de esa red social.

Niveles de felicidad en estudiantes universitarios según sexo, edad y distrito de residencia.

Tabla 9

Niveles de felicidad en universitarios según sexo, edad y distrito de residencia

Nivel de felicidad	General n (%)	Sexo		Edad			Distrito de residencia				
		F n (%)	M n (%)	16-21 años n (%)	22-26 años n (%)	27 a más n (%)	CH n (%)	VES n (%)	VMT n (%)	SJM n (%)	Otro n (%)
Bajo	39 (20.6)	27 (21.4)	12 (19)	16 (27.1)	21 (19.6)	2 (8.7)	10 (31.3)	8 (15.1)	11 (26.8)	4 (12.1)	6 (20)
Promedio	108 (57.1)	71 (56.3)	37 (58.7)	35 (59.3)	59 (55.1)	14 (60.9)	18 (56.3)	36 (67.9)	20 (48.8)	18 (54.5)	16 (53.3)
Alto	42 (22.2)	28 (22.2)	14 (22.2)	8 (13.6)	27 (25.2)	7 (30.4)	4 (12.5)	9 (17.0)	10 (24.4)	11 (33.3)	8 (26.7)
Total	189 (100)	126 (100)	63 (100)	59 (100)	107 (100)	23 (100)	32 (100)	53 (100)	41 (100)	33 (100)	30 (100)

Nota. n = muestra, F = femenino, M = masculino, CH = Chorrillos, VES = Villa El Salvador, VMT = Villa María del Triunfo, SJM = San Juan de Miraflores

Así como se está observando en la tabla 9, hay una distribución porcentual de los niveles de felicidad según las variables sociodemográficas como sexo, edad y distritos de residencia. Alrededor del 70% de la muestra asumió tener buenos niveles de felicidad, es decir que, 7 de cada 10 universitarios percibió que su felicidad está entre la categoría promedio y alto, sin embargo el grupo minoritario que evidenció niveles bajos de felicidad es alrededor de la cuarta parte. Así mismo, tanto hombres como mujeres presentaron alrededor del 80% de buenos niveles de felicidad. Por otra parte, dentro de los grupos etarios, alrededor del 25% de los más jóvenes, son quienes refirieron tener niveles bajos de felicidad, en comparación al grupo de los universitarios que tiene entre 27 años a más, ya que solo el 9% se ubicaron en la categoría bajo y más del 90% tuvieron entre nivel promedio y alto de felicidad. Para concluir, aproximadamente 3 de cada 10 universitarios que viven en el distrito de Chorrillos presentaron bajos niveles de felicidad, sin embargo los que residen en el

distrito de San Juan de Miraflores son quienes demostraron niveles de felicidad más elevados, en comparación a los demás distritos, esto es representado por el 85%.

En cuanto a la contrastación de hipótesis, se tuvo que comprobar la existencia de la relación entre uso adictivo al facebook y felicidad.

Ho: No existe relación negativa entre el uso de adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

Ha: Existe relación negativa entre el uso de adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

Tabla 10

Correlación entre uso adictivo al facebook y felicidad en universitarios

<i>n</i> = 189	<i>rho</i> [IC95%]	<i>P</i>	<i>TE</i>
Uso adictivo de facebook			
Felicidad	-.277 [-.139 , -.403]	.000	.07

Nota. *n* = muestra, *rho* = Coeficiente de correlación de Spearman, IC = Intervalo de Confianza *p* = probabilidad de significancia, TE = Tamaño de Efecto

La proyección que se observa en la tabla 10, permite sostener que el análisis de correlación entre uso adictivo al facebook y felicidad alcanzó un coeficiente de correlación rho de Spearman de -.27, donde el valor de significancia de *p* es altamente significativo ($p < .001$), con un coeficiente de intensidad muy débil o baja, donde su tamaño de efecto es de importancia practica pequeña. Así mismo, presentó una relación de tipo inversa o indirecta, el cual quiere decir que, a mayor nivel de uso adictivo al facebook menor será el nivel de felicidad o viceversa. Por tanto, los resultados hallados avalaron el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna.

Relación entre uso adictivo al facebook y las dimensiones de felicidad en estudiantes universitarios.

H₀: No existe relación de las dimensiones de felicidad con el nivel de uso adictivo al facebook en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

H_a: Existe relación de las dimensiones de felicidad con el nivel de uso adictivo al facebook en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

Tabla 11

Correlación entre uso adictivo al facebook con las dimensiones de felicidad

		Uso adictivo al facebook			
<i>n</i> = 189		<i>K-S</i>	<i>rho</i> [IC95%]	<i>P</i>	<i>TE</i>
Dimensiones de felicidad	SP	.000	-.330** [-.196 , -.451]	.000	.10
	SV	.000	-.150* [-.007 , -.286]	.040	.02
	RP	.000	-.165* [-.023 , -.301]	.023	.03
	AV	.000	-.178* [-.036 , -.313]	.014	.03

Nota. rho = Coeficiente de correlación de Spearman, IC95% = Intervalo de Confianza, p = Probabilidad de significancia, TE = Tamaño de Efecto, SP = Sentido positivo de la vida, SV = Satisfacción con la vida, RP = Realización personal, AV = Alegría de vivir, *p>.05, **p<.01

Se puede visualizar en la tabla 11 que la correlación de rho de Spearman entre uso adictivo al facebook y el factor SP de felicidad presentó un valor $p < .001$ siendo una relación altamente significativa, donde el rho = -.33, así mismo se observan correlaciones menores, pero significativas para SV, RP y AV ($p < .05$) el cual quiere decir que su grado de relación va desde muy bajo a bajo con tendencia negativa, donde los tamaños de efectos indicaron importancia práctica pequeña para las tres últimas dimensiones, a diferencia del factor SP que su TE es mediano. Entonces se concluye que, a mayor nivel de Sentido positivo de la vida, menores serán los niveles de uso adictivo al facebook, finalmente se rechaza la hipótesis nula y se da validez a la hipótesis alterna.

Relación entre uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes universitarios según sexo.

H₀: No existe relación negativa de diferentes grados entre el uso adictivo al facebook y la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según sexo.

H_a: Existe relación negativa de diferentes grados entre el uso adictivo al facebook y la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según sexo.

Tabla 12

Correlación entre uso adictivo al facebook y felicidad en universitarios según sexo

		Uso adictivo al facebook			
	Sexo	n = 189	rho [IC95%]	P	TE
Felicidad	Femenino	126	-.199* [-.361 , -.024]	.026	.04
	Masculino	63	-.450** [-.628 , -.227]	.000	.20

Nota. rho = Coeficiente de correlación de Spearman, IC95% = Intervalo de Confianza, p = probabilidad de significancia, TE = Tamaño de Efecto, *p>.05, **p<.01

En la tabla 12 se observa el análisis de correlación que se realizó entre las variables de estudio según sexo, donde se puede verificar la existencia de una relación de tipo negativa entre uso adictivo al facebook y felicidad tanto para hombres ($p < .001$) como para mujeres ($p < .05$), donde el tamaño de efecto para las mujeres indicaron importancia practica pequeña y para los hombres moderado, así mismo el grado de correlación es altamente significativa y más fuerte para los hombres, es decir que hay mayor riesgo para este sexo, por lo tanto, la existencia de un mayor nivel de felicidad incumbe en una menor presencia de uso adictivo al facebook o viceversa. Como se puede ver en la tabla 12, los resultados conseguidos admite la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Relación entre uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes universitarios según edad.

H₀: No existe relaciones negativas de diferentes grados entre el uso adictivo al facebook y la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según edad.

H_a: Existen relaciones negativas de diferentes grados entre el uso adictivo al facebook y la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según edad.

Tabla 13

Correlación entre uso adictivo al facebook y felicidad en universitarios según edad

Variables	Edad	Uso adictivo al facebook			
		<i>n</i> = 189	rho [IC95%]	p	TE
Felicidad	16 a 21 años	59	-.214 [-.0446 , .044]	.103.	.05
	22 a 26 años	107	-.284** [-.450 , -.100]	.003	.08
	27 a más	23	-.106 [-.496 , -.320]	.631	.01

Nota: n = muestra, rho = Coeficiente de correlación de Spearman, IC95% = Intervalo de Confianza del 95%, p = probabilidad de significancia, TE = tamaño de efecto

Según lo apreciado en la tabla 13, se evidenció el hallazgo de la probabilidad de relación estadísticamente significativa ($p < 0.05$) inversa solo para el grupo etario de 22 a 26 años, con un coeficiente de intensidad baja, así mismo el tamaño de efecto evidenció importancia practica pequeña. Por lo tanto, a mayor nivel de uso adictivo al facebook menor será el nivel de felicidad para este grupo etario. En conclusión los datos hallados no permitieron apoyar la hipótesis.

CAPÍTULO IV
DISCUSIÓN

En la actualidad el uso desproporcionado que se le atribuye a la red social de facebook desencadenó muchos problemas en el segmento poblacional de estudiantes universitarios, donde se evidenció que existe descuido de aspectos que resultan ser trascendentales en la vida de las personas, tales como pasar tiempo con la familia, formar vínculos sociales, practicar deportes, trabajar, estudiar o simplemente que se procrastine por darle mayor uso al facebook, esto afectó el estado anímico de los universitarios ocasionando que estén más estresados, ansiosos, con niveles altos de dependencia, falta de concentración, reduciendo así la capacidad de disfrutar y de vivir felices. Por tal motivo el investigar sobre la influencia de uso adictivo al facebook en la felicidad resultó de suma relevancia.

La presente tesis tuvo como objetivo principal el de dar a conocer, describir y establecer la correlación entre uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. De acuerdo con lo señalado en el primer punto, uno de los resultados con mayor grado de importancia a destacar en la presente investigación, fue haber logrado contrastar la existencia de una correlación negativa entre las variables de uso adictivo al facebook y felicidad ($\rho = -.277$, $p < .001$) con una probabilidad de significancia altamente significativa, en consideración a la magnitud del tamaño de efecto, ya que fue relativamente pequeña, pero importante desde la perspectiva social-práctica y representó un valor de casi 10%, esto quiere decir que, al incremento del nivel de uso adictivo al facebook, este influye negativamente en los niveles de felicidad o viceversa en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. En cuanto a algunas investigaciones con variables de estudio similares y resultados aproximados, se ubicó la de Britos, Estigarribia et al. (2018) quienes expusieron que el uso adictivo al internet guarda relación de tipo inversa con la felicidad. Young en su estudio (1996) refirió que la disminución del

control de impulsos y tolerancias sobre el uso de la web fue causado por pensamientos obsesivos, así mismo, no le quita el crédito al internet de ser una herramienta útil para informarse, pero que si ocasionó que estudiantes presentaran problemas académicos, como el de no completar tareas, no estudiar para exámenes, reducir horas de descanso a causa de la navegación por sitios web irrelevantes, esto trajo consigo malas calificaciones, privatización y libertad condicional, llegando a ser extremista al punto de expulsión de estudiantes de su casa de estudios a causa del uso desmedido del facebook. Por lo tanto, lo mencionado explicó como se daría una reducción en los niveles de felicidad y como este guarda relación con el uso desproporcionado al facebook, entonces, se evidencia una clara importancia en cuanto a la relación de las dos variables estudiadas en los jóvenes universitarios, es decir, que los datos avalaron la validez de la hipótesis alterna. Por tanto, se recomienda realizar estudios experimentales, ya que permitirán conocer de forma objetiva los comportamientos de las personas que presentan adicciones tecnológicas o a redes sociales, entre ellas el facebook, cabe mencionar que también se recomienda que se realicen investigaciones de tipo correlación con otras variables como: Tecnoadicciones, obesidad, bienestar subjetivo, etc.

El ser humano es muy exigente si se trata de alcanzar la felicidad en diferentes facetas de su vida, ya que constantemente se cuestiona y rumea sobre aspectos en los cuales debería de incursionar para sentirse más pleno. De acuerdo a lo señalado, otros de los resultados relevantes en el presente estudio fue explicar la influencia que evidencian los factores de felicidad en función al uso adictivo al facebook, donde se halló que existe una relación de diferentes grados y de tipo inversa ($p < .05$) entre la realización personal, alegría de vivir, satisfacción con la vida, donde el TE fue relativamente pequeño pero aceptable para todas las dimensiones, sin embargo, para

la dimensión sentido positivo de la vida con facebook existió una probabilidad de relación altamente significativa ($\rho = -.33$, $p < .001$). Por lo tanto, a menores niveles de realización personal, sentido positivo a la vida, alegría de vivir y satisfacción con la vida evidenciaran mayores niveles o predisposición a tener un cuadro de uso adictivo al facebook, estos resultados avalaron el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna, consiguientemente los datos hallados son justificados por Espinoza (2016) donde sostuvo que el soporte social percibido de facebook y la satisfacción con la vida guarda relación positiva ($p < .01$), pues indicó que la importancia de las personas que le den a sus amigos en esta red, atribuyen a que se generen sentimientos de satisfacción. Así mismo, Deza (2014) afirmó que los usuarios que tenían más amigos en facebook sentían tener un mayor soporte social y la atención que se les destina generaba satisfacción y alegría. Lo sostenido por investigadores como Namkee et al. (2012) aludieron que los jóvenes percibieron su felicidad de diferente formas, es decir, el poderse casar, mientras son felices estudiando o trabajando, esto varía de acuerdo a la forma de pensar y a las situaciones que van a ir atravesando, pero mientras sean cosas que hayan sido anheladas y esperadas, pues así se intensificaran la alegrías de vivir y realización personal. Entonces, se concluyó que los factores son indicadores que evidenciaron que tan conforme es que se encuentran en cuanto a la felicidad que se ha conseguido, y que esto puede estar perjudicada por herramientas tecnológicas de la web que repercuten de forma negativa del sentirse bien. Por tal motivo, es eminentemente importante realizar charlas motivacionales para que los jóvenes universitarios aspiren a trazarse metas, objetivos y que a su vez sean alcanzados, ya que el estar más tiempo ocupados y realizando actividades que sean agradables, disminuyen los riesgos de caer en usos desproporcionados de facebook y otras redes sociales.

Los hombres y mujeres son diferentes en su aspecto físico, pero muchas veces llegan a coincidir en la forma de pensar, actuar y sentir, donde se podría decir que no es nada raro, ya que ambos pasan por situaciones similares. Luego de lo expresado, otro de los datos relevantes obtenidos fue la existencia de una relación inversa entre uso adictivo al facebook y felicidad en función al sexo, donde se proyectó que en caso de los hombre la correlación fue más significativa ($\rho = -.499$, $p < .001$) en comparación a las mujeres ($\rho = -.199$, $p < .05$), por lo tanto existirá ligeramente mayor probabilidad y tendencia para desencadenar un mayor uso adictivo al facebook y menor felicidad solo en el caso de los hombres, sin embargo, la importancia practica para ambos grupos resultaron ser pequeños pero ligeramente mayor en los hombre, representado por un 20%. Si bien puede ser cierto, los hallazgos por Britos et al. (2018) sostuvieron que no son los varones quienes le dan mayor uso al internet, pero Bustamante y Huancco (2017) y Deza (2014) refutaron lo mencionado con anterioridad. Así mismo, Montero (2018) sostuvo que los jóvenes prefirieron compartir contenido ocasionalmente y consideraron que la información que está en facebook es irrelevante, sin embargo Cano y Villaizan (2017) aludían que el uso de facebook era atribuido para la consolidación de amistades y enviar tareas académicas. Está claro que los universitarios, ya sea varones o mujeres, necesitan disponer de tiempo de ocio, este puede ser a través de las redes sociales, ya que hace que se sienta bien debido a que es una tendencia hoy en día. Por otro lado, no se descarta la probabilidad de que a los dos sexos se le atribuyan el mayor riesgo de presentar conductas adictivas al facebook y que estas reduzcan la felicidad. Los datos hallados avalaron la existencia y aceptación de la hipótesis alterna, donde a mayor uso adictivo al facebook, menor es la felicidad tanto en hombres como mujeres, Es por ello que se sugiere impartir la información necesaria a este segmento poblacional, sobre los

riesgos que ocasionaría el uso desmedido de las redes sociales en general, así mismo, es prudente sugerir que dicha información sea dada a través de ferias y/o programas preventivos dentro de las universidades.

A medida que uno va creciendo, va cambiando físicamente y a su vez se irá cambiando la forma de percibir las cosas e interpretarlas, lo que se espera es que a mayor edad es que uno haya adquirido la suficientes experiencias para no caer en los mismos errores, por lo tanto, otro de los importantes resultados obtenidos fue la existencia de una relación entre uso adictivo al facebook y felicidad en función a la edad, lo cual evidenció que solo existe probabilidad de significancia de tipo negativa para el grupo de universitarios de 22 a 26 años de edad ($\rho = -.284$, $p = .003$), dicho resultado rechazó la validez de hipótesis, es decir, que este grupo etario presentó un tamaño de efecto relativamente pequeño (8%) donde explica que la presencia de uso adictivo al facebook influye en los niveles de felicidad en jóvenes de 22 a 26 años, aproximadamente uno espera culminar entre ese rango de edad los estudios y probablemente tiene la idea de estar trabajando, por lo tanto, Carbelo (2014) sostenía que el uso latente y frecuente de las redes sociales puede alterar el disfrute y la vida diaria, donde el grupo más propenso a caer en esta adicción son los menores y jóvenes debido a que aún no han aprendiendo a regular sus emociones, así mismo, Peña et al. (2016), Busalim et al. (2019) aludían que los jóvenes tienen ideas errada en cuanto al uso de las redes sociales, donde consideraron que son indispensables para su vida y que por moda o tendencia utilizaban esta red social, Bueno et al. (2019) referían que la presencia de emociones displacenteras como estrés, depresión, ansiedad eran impulsores que daban la oportunidad de generar adicción a las redes, ya que fueron percibidas como vía de escapa, finalmente, Navarrete (2018) mencionó que los usos más frecuentes en las redes sociales eran de entretenimiento,

para buscar información, maximizar la oportunidad de tener contactos profesionales y publicidad. En conclusión, los datos hallados justificaron que la edad no fue relativamente importante para desencadenar cuadros de adicción a facebook, y que estos disminuyan los niveles de felicidad. Lo mencionado con antelación, permitió sugerir la ampliación de la muestra a una más representativa, o de ser posible trabajar con la población en su totalidad, ya que de esa manera se podrán generalizar los resultados y realizar correlaciones con diferentes grupos etarios para lograr un diagnóstico temprano de uso adictivo al facebook y felicidad.

Hoy en día el uso de las tecnológicas se han vuelto importantes para los universitarios y la población en general, ya que aportan de forma beneficiosa en la obtención de información y realizar menos esfuerzo en algunas actividades, así como trae ventajas, también evidencia que las herramientas tecnológicas presentaron consecuencias negativas. En ese contexto, otro de los hallazgos no menos importantes fue identificar y describir los niveles de uso adictivo al facebook en universitarios, por lo tanto lo obtenido sustentó la existencia de un 68% de riesgo moderado, alto y uso adictivo al facebook en esta población, así mismo en cuanto al sexo, fueron los hombres quienes presentaron ligeramente nivel porcentual mayor riesgo de uso adictivo al facebook (39.7%), los jóvenes de 16 a 21 años presentaron un 30% de riesgo y uso adictivo al facebook, y los distritos con mayor riesgo son Chorrillos y Villa María del Triunfo (+70%). Los datos hallados fueron abalados por Jasso, López y Díaz (2017) quienes sostuvieron que el 49.8% de universitarios usaron facebook todo el tiempo y que su uso fue desde la edad de los 13 años, Cano y Villaizan (2017) mencionaron que alrededor del 50% de universitarios entre 17 a 21 años hacían uso de alta frecuencia de facebook, Bustamante y Hanco (2017) sostuvieron que el 59.3% se conectaba más de una vez al día a esta red social,

mencionando que las actividad que menos se realizaba por facebook era revisar los perfiles, por lo tanto Rask (2014) sustentó que los universitarios son preparados, inteligentes y muy sociales, y que el uso del facebook no es solo para fines informativos, sino son usados para satisfacer sus necesidades de pertenencia, así mismo ver videos, fotos, compartir y realizar comentarios. Pero no está de más mencionar que se debe de tener cuidado, ya que producto de un aumento en la navegación en facebook desencadena el riesgo de presentar adicción, donde Cardenas (2014) sostuvo que habrán de presentarse conductas más evasivas para la resolución de problemas, mayor nivel de preocupación producto de las altas expectativas de las cosas que se publican en esta red. Es por ello que quedan claro los hallazgos obtenidos en relación al uso adictivo al facebook en el segmento poblacional del universitario, donde se evidencia un riesgo latente y relativamente alto de uso de esta red. Es por ello que se sugiere realizar dentro las universidades programas de entreteniendo fuera del horario de clases, con el objetivo de inculcar hábitos saludables donde no intervengan el uso de redes sociales, la actividad sugerida es la realización de olimpiadas universitarias donde haya participación de la máxima población estudiantil, así mismo que este enfocado en realizar diversos deportes, incluso los que no son tan populares.

Las sensaciones producidas por algún logro, recuerdo o experiencia, interfieren en la interiorización, ya sea de forma positiva o no en los universitarios respecto a sus niveles de felicidad, por lo tanto la última finalidad del presente estudio fue describir e identificar los niveles de felicidad, donde se concretó que alrededor del 80% presenta adecuados niveles de felicidad y que tanto hombres como mujeres evidencian entre el 20% de baja felicidad, los universitarios de 27 años a más tienen entre promedio y alta felicidad (90%), y los distritos más felices son San Juan de

Miraflores y Villa El Salvador. Estos datos son avalados por Caballero y Sánchez (2018) quienes refirieron que no existen diferencias según sexo en cuanto a la felicidad y que esta guarda relación con la obtención del éxito académico y el afronte ante actividades estresantes en la universidad, sin embargo Guardamio et al. (2019) sostenían que hay inexistencia de una relación significativa de felicidad en función a sexo, edad y tipo de universidad, así mismo Britos et al. (2018) mencionaron que el 76.1% de universitarios presentó aceptables niveles de felicidad y que las mujeres son quienes tienen un rango mayor en cuanto a su felicidad, Aponte (2015) halló todo lo opuesto a Britos, es decir que obtuvo que los hombres son más felices. Por otro lado Torres (2019) mencionó que Surco, Chorrillos, San Juan de Miraflores y Villa María del Triunfo están entre los puestos 12 a 19 de 31 distritos de Lima en cuanto a sus niveles de felicidad. Lo mencionado previamente, evidencia que más de la mitad de la muestra evaluada presenta aceptables niveles de felicidad, sin embargo hay la presencia de un grupo minoritario que resulta estar infeliz o con niveles bajos, donde Alarcón (2002) sostuvo que puede ser producto de no contar con buena salud, no tener una vida de paz interior, no tener dinero, triunfo o que aún lo ha logrado el éxito. Cabe resaltar, que ante lo expuesto, resulta de suma importancia sugerir la elaboración de nuevas investigaciones con las mismas variables o similares, para afianzar lo hallado. Por otro lado, Lyubomirsky (2008) expresa actividades y actitudes que garantizan el incremento de la felicidad, las cuales recomienda practicarlas, estas son: Perdonar, dejar de rumear, practicar un tipo de religión, tener amistades, cuidar el cuerpo, cumplir y trazar metas, etc.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES

Conforme a los resultados hallados entre la relación de uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020, se determinaron las subsecuentes conclusiones.

1. Existió probabilidad de relación altamente significativa y de tipo negativa entre uso adictivo al facebook y felicidad ($\rho = -.277, p < .001$), donde el tamaño de efecto fue representado por casi un 10% lo cual resultó ser pequeña pero importante.
2. Las 4 dimensiones de felicidad y el uso adictivo al facebook presentaron correlación negativa y significativa, sin embargo el factor Sentido positivo de la vida presentó probabilidad de correlación altamente significativa e indirecta ($\rho = -.330, p = .000$), donde el TE para las dimensiones indicaron importancia practica pequeña y moderada.
3. Existió probabilidad de significativa y de tipo inversa para varones y mujeres, donde el tamaño de efecto para los hombres fue moderado y para la mujeres fue pequeño, es decir que los varones fueron quienes presentaron ligeramente mayor tendencia de mostrar mayor uso adictivo al facebook y menor felicidad o viceversa ($\rho = -.450, p = .000$).
4. El grupo etario de 22 a 26 años de edad, son quienes evidenciaron probabilidad de significancia de magnitud débil y de tipo negativa entre uso adictivo al facebook y felicidad ($\rho = -.284, p < .05$).
5. Alrededor de 6 de cada 20 universitarios evidenciaron tener entre un nivel alto y uso adictivo al facebook (29.1%), cerca del 75% de hombres presentó entre riesgo moderado, alto y uso adictivo al facebook, por otro lado los de 16 a 21 años presentaron un 6.8% de uso adictivo al facebook.

6. Alrededor del 20% de los universitarios ya sean hombres y mujeres presentaron bajos niveles de felicidad, en cuanto a los grupos etarios, los de 16 a 21 años refirieron tener bajos niveles de felicidad, es decir entre 2 a 3 universitarios. Finalmente Chorrillos fue el distrito menos feliz (31.3%).

CAPÍTULO VI
RECOMENDACIONES

1. Debido al panorama que se halló, queda como consecuencia realizar programas preventivos que impulsen un mayor conocimiento en este segmento poblacional, sobre los riesgos que trae tanto facebook como las otras redes sociales. Por otra parte, se recomienda que se amplíen investigaciones experimentales que demuestre bajo hechos científicos los comportamientos de adicción a redes sociales en relación a la felicidad en el medio geográfico del Perú y provincias, ya que las adicciones de este tipo, son una nueva problemática vigente que forman parte de la realidad peruana. No es menos importante, sugerir investigar de la correlación de las variables de la presente tesis con otras, por ejemplo tecnoadicciones, procrastinación, bienestar subjetivo, satisfacción con el cuerpo y obesidad.
2. Lo mencionado con anterioridad desencadenó recomendar también que, se proporcione charlas y talleres dentro de las universidades, alentando a que los jóvenes incrementen sus niveles de motivación, donde estos aspiren a trazarse objetivos y que a su vez estos sean hechos reales, ya que el mantenerse ocupado realizando actividades de goce, hace que se derive menor horas en la navegación en redes sociales y haya un uso mesurado.
3. Consecuentemente es fundamental impartir a toda la población en general, entre ellos los universitarios la disposición, captación e interiorización de la información necesaria acerca de las redes sociales, esta información deberá contener un tiempo promedio, limitado y prudente de navegación. Por otro lado, se sugiere que se realicen ferias y/o eventos recreativos cada cierto tiempo en las universidades, dirigido o encaminado a que se promuevan diferentes actividades de entretenimiento vivencial, en los cuales habrá una experimentación y contacto entre todos los estudiantes universitarios, esto de

alguna manera contribuirá a que se dejen por momentos los teléfonos móviles y por ende la navegación en internet, así mismo crea oportunidades de establecer vínculos y relaciones externas o de socialización

4. Se sugiere ampliar la muestra a una más representativa y de diferentes medios geográficos, con la finalidad de poder generalizar los resultados hallados, así mismo se propone tomar mayores rangos de edad en cuanto a los grupos etarios y otras variables sociodemográficas para tener un panorama más claro en cuanto a la relación que existe entre uso adictivo al facebook y felicidad, por lo tanto facilitará diagnosticar y prevenir en la temprana edad el riesgo de presentar uso adictivo a redes sociales, entre ellas facebook.
5. Se recomienda que las universidades promuevan conjuntamente con su área de bienestar universitario y el departamento de psicología, un plan de intervención donde se establezca un programa tanto preventivo como de entretenimiento, que fomente la realización de hábitos saludables en los universitarios, una de las actividades sugeridas es que se establezcan olimpiadas deportivas entre facultades, donde haya el 100% de la participación del alumnado y que esta actividad tenga una duración de un tiempo prudente, y cuando esta culmine los jóvenes estarán a la expectativa de espera para la siguiente olimpiada, así mismo contribuirá a que aflore recuerdos gratos, agradables e incluso bochornosos que a la larga son recordadas como un acontecimiento de haber puesto esfuerzo, trabajo y práctica, siendo positivos y satisfactorios.
6. Se recomienda que se realicen nuevas investigaciones con las mismas variables o factores afines, que fortalezcan el conocimiento hallado en la presente tesis, con la finalidad de defender lo encontrado o en caso de no ser

así, refutar, esto permitirá tener un panorama más claro. Por si fuese cierto, Lyubomirsky (2008) sugirió que se realicen 12 actividades con la finalidad de incrementar los niveles de felicidad, entre ellas las expresiones de gratitud con nuestro medio, así mismo el ser optimistas, amables y evitar rumear, el cultivar emociones sociales, afrontar todo tipo de situaciones, aprender a perdonar, gozar más de las alegrías surgidas por diferentes situaciones, el trazarse objetivos y cumplirlos, practicar algún tipo de religión y sobre todo ocuparse del cuerpo, estas son algunas de las sugerencias que recomienda esta autora para incrementar el disfrute y felicidad en las personas.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente?. *Revista de Psicología de la PUCP*, 20(2), 171-196.
<file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-FuentesDeFelicidad-4531323.pdf>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
<https://www.redalyc.org/pdf/284/28440110.pdf>
- Andina. (2020, 11 de marzo). En el Perú hay 23.5 millones de cuentas en facebook y 7.1 millones en instagram. <https://andina.pe/agencia/noticia-en-peru-hay-235-millones-cuentas-facebook-y-71-millones-instagram-787881.aspx>
- Andrea, J. (7 de junio de 2012). ¡Me merezco triunfar! La imagen en las redes sociales. *Mastereando*. <http://andreamastereando.blogspot.com/2012/06/me-merezco-triunfar-la-imagen-en-las.html>
- Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, G.S. y Pallesen, S. (2012). Desarrollo de una escala de adicción a Facebook. *Sage Journals*, 110(2), 501-517.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Aponte, D. (2015). *Dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una universidad privada*. Lima – 2015 [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/140/1/APONTE%20HURTADO.pdf>
- Arroyo, J. (2018). *Resiliencia y motivación al logro académico en estudiantes de derecho y psicología de una universidad privada*. Lima – 2018 [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/615/1/JULIO%20ARROYO%20MENDOZA.pdf>

Barraza, A. (2006). La encuesta: ¿Método o técnica? Apuntes sobre Metodología de la Investigación. *Dialnet*, (5), 5-17. file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-LaEncuestaMetodoOTecnica-2880937%20(2).pdf

Carbelo, B. (27 de mayo de 2014). *Adicción a las redes sociales: Su mal uso afecta a la felicidad*. <https://www.que.es/tecnologia/201405270800-adiccion-redes-sociales-afecta-felicidad.html>

Bermudez, F., Cabrera, S. y Carranza, K. (2016). *La influencia de las redes sociales en los cambios del registro ortográfico de los estudiantes del nivel de nivel secundario de I.E.E N° 81003 "Cesar A. Vallejo Mendoza" de la Urb. Palermo. Trujillo – 2016* [Tesis de pregrado, la Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio de la Universidad Nacional de Trujillo. <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/5297/BERMUDEZ%20JARA-CABRERA%20VERGARA-CARRANZA%20GAMBOA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Britos, M., Estigarribia, R., Ferreira, J., & Valenzuela, J. (2018). Uso de Internet y medición de la felicidad en personas que residen en Paraguay, periodo 2018. *UCSA*, 5(3), 19-37. <https://ucsa.edu.py/yeah/wp-content/uploads/2018/12/5-AO2-Britos-M-Uso-de-internet-y-medici%C3%B3n-de-la-felicidad-19-37.pdf>

Bueno, R., Martínez, A., & Barboza, E. (2019). Indicadores de adicción a las redes sociales y factores de personalidad eficaz en escolares de secundaria de Lima. *Revista psicológica Herediana*, 12(2), 12-22. <https://doi.org/10.20453/rph.v12i2.3642>

- Bueno, G. (2011). *El mito de la felicidad autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices*. (B ed.). Sine Qua Non. <http://www.fgbueno.es/med/dig/gb2005f0.pdf>
- Busalim, A.H., Masrom, M., & Normeza, W., (2019). El impacto de la adicción a Facebook y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes: un análisis multigrupo. *Elsevier*, 142. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131519302040?via%3Dihub>
- Bustamante, M., & Hanco, Z. (2017). *Celos y facebook en los estudiantes de la escuela profesional de psicología*. Arequipa - 2017 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional San Agustín]. Repositorio de la Universidad Nacional San Agustín. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3626/Psbucaml.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Caballero, A., & Sánchez, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios?. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(3), 1–18. <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.21.3.336721>
- Calderón, V. (2016). Propiedades psicométricas de la escala de felicidad de Lima en estudiantes de secundaria. *Revista De Investigación De Estudiantes De Psicología* *JANG*, 5(1), 56–83. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/view/1649>
- Cardenas, M. (2014). Adicción a Facebook: Causas, síntomas y tratamiento. Lifeder. <https://www.lifeder.com/adiccion-facebook/>

Caudevilla, (s/f). *Drogas: Conceptos generales, epidemiología y valoración del consumo*. Academia.edu.

https://www.academia.edu/29740963/DROGAS_CONCEPTOS_GENERALES_EPIDEMIOLOGIA_Y_VALORACION_DEL_CONSUMO

Cano, J., & Villaizan (2017). *Uso del Facebook y rendimiento académico de los estudiantes del 3ro y 4to semestre de la facultad de ciencias de la comunicación*. Huancayo – 2017. [Tesis de pregrado]. Repositorio de la Universidad Nacional del Centro del Perú.
<http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/4696/Cano%20Lancano%20-%20Villaizan%20Ubaldo.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Comercio, (2015, 12 de noviembre). Estudio afirma que facebook hace menos felices a las personas. <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/estudio-asegura-facebook-felices-personas-241833-noticia/>

Consejo Nacional contra las Adicciones, (2008). Conceptos básicos sobre adicciones. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/prevad_cap1.pdf

Coronado, J. (2016). *Adicción al Facebook y dimensiones de la personalidad en alumnos de la academia preuniversitaria Juan Fanning*. Lambayeque - 2016 [Tesis de pregrado]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipan.
<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4767/Coronado%20Soplauco.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Corredera, A. (s/f). Teoría del bienestar o modelo perma, de Martin Seligman. *Crecimiento Positivo*. <http://www.crecimientopositivo.es/portal/teoria-del-bienestar-o-modelo-perma-de-martin-seligman#>

- Cristian, C. (2015). *Facebook conceptos básicos*. [presentación en diapositivas]. Sin nombre. <https://www.esasd.net/cms/lib02/PA01001915/Centricity/Domain/991/Espanol%20Facebook%20Basics%202014%202015.pdf>
- Cuyún, M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes (estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango)*. Guatemala - 2013 [Tesis de pregrado]. Repositorio de la Universidad Rafael Landívar. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- Deza, M. (2014). *Uso y soporte social percibido en facebook en una muestra de estudiantes universitarios*. Lima - 2014 [Tesis de pregrado]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5878/DEZA_DE_LA_VEGA_MARIA_USO_FACEBOOK.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Duque, M. (18 de 10 de 2013). *Anatomía de anuncios de alta impacto en facebook: 10 características que se debe conocer del facebook*. Media Interactive Group. <http://www.mediainteractivegroup.com/blog/10-caracteristicas-que-debe-conocer-del-facebook-marketing-2/>
- Espinoza, N. (2016). *Uso de facebook, soporte social y satisfacción con la vida en universitarios limeños*. Lima – 2016 [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7438/ESPINOZA_ADARMES_NATALY_USO_DE_FACEBOOK.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Flores, W. (2019). *Felicidad y satisfacción marital en personas casadas y convivientes de la jurisdicción del Centro de Salud San Juan – Chacarilla de Otero – Red de*

Salud SJL –DISA IV – Lima Este. *Revista psicológica Herediana*, 12(2), 23-34.

<https://doi.org/10.20453/rph.v12i2.3643>

Flores, J., Morán, J., & Rodríguez, J. (s.f.). Las redes sociales

<https://www.usmp.edu.pe/publicaciones/boletin/fia/info69/sociales.pdf>

Fernández, R. (2019). Promedio de minutos diarios de uso de redes sociales por los internautas en países seleccionados en enero de 2019. *Statista*.

<https://es.statista.com/estadisticas/513116/tiempo-de-uso-diario-redes-sociales-por-paises/>

García, A., Montes, C., & Alcol, I. (2012). El juego patológico en los adolescentes.

Psicología de las adicciones, 1, 29-34.

<https://www.unioviado.es/gca/uploads/pdf/Psicologia%20de%20las%20Adicciones,%20vol.1,%202012.pdf>

García, D. (2010). Redes sociales: Posibilidades de Facebook para las bibliotecas públicas. *Biblioteconomía i documentació*, 24, 1-16.

<http://bid.ub.edu/24/pdf/garcia2.pdf>

Gestión (2019, 24 de junio). Perú es el país de América Latina que menos usa las redes sociales para conseguir trabajo. <https://gestion.pe/tu-dinero/peru-pais-america-latina-redes-sociales-nndc-271175-noticia/>

Guardamio, V., Mora, W., Salas, R., & Soto, G. (2019). *La felicidad de los estudiantes universitarios*. Lima - 2019 [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú].

Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/13201/GUARDAMINO_MORA_FELICIDAD_ESTUDIANTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Helliwell J., Layard R., & Sachs J. (2019). *World Happiness Report*.
<https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2019/WHR19.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2014).
Metodología de la investigación (6ª ed.). McGraw-hill.
https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J., & Zavaleta, D. (2010). La adicción a facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Redalyc*, 18(1), 6-18.
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
- Jasso, J., López, F., & Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Science*, 7(3), 2832-2838.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471917300546>
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Adicción a facebook entre estudiantes universitarios turcos: El papel de la salud psicológica, características demográficas y de su uso. *Liebert*, 16(10).
<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2012.0249#>
- Locke, L. (2007, julio). *El futuro de Facebook*. Time.
<http://content.time.com/time/business/article/0,8599,1644040,00.html>
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Editorial Urbano.
- Margot, J. (2007). La felicidad. *Praxis filosófica*, 25, 55-80.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-46882007000200004

- Mapfre, P. (2014). *Tecnoadicciones guía para familias*.
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/TECNOADICCIONES%20Mapfre.pdf>
- Mauri, M. (2015). *Tesis básicas sobre la felicidad y la libertad*.
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/65911/1/Tesis%20b%C3%A1sicas%20sobre%20la%20felicidad%20y%20la%20libertad.pdf>
- Medina, O. (2019). El gobierno de la felicidad. Análisis de los discursos de autoayuda de la Psicología Positiva. *Quaderns de Psicologia*, 21(1).
<https://www.quadernsdepsicologia.cat/article/view/v21-n1-medina/1481-pdf-es>
- Ministerio de Salud, (2012). *Salud mental: Felicidad*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/35199-salud-mental-la-felicidad>
- Montero, D. (2018). *El uso del facebook con medio de intercambio cultural en jóvenes de 18 a 25 años*. Lima – 2018 [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilazo de la Vega]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilazo de la Vega.
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2803/TRAB.SUF.PROF_DAVID%20YUSVALDO%20MONTERO%20RUIZ.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Multiplicalia. (2018). *Redes Sociales más usadas en 2018*.
<https://www.multiplicalia.com/redes-sociales-mas-usadas-en-2018/>.
- Munawir, Dewancker, B.J., & Koerniawan, M.D., (2018). Comparación de la ciudad habitable de tres ciudades en indonesia a través del índice de datos de felicidad de las redes sociales y la estructura urbana. *Lop Science*, 152, 1-8.
<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1755-1315/152/1/012028/pdf>
- Namkee, A., Francisco, M., & Rebeca, J. (2012). La felicidad de los jóvenes. *Ebsco Host*, 97(2), 407-430.

<https://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=3c0eddfc-d0eb-48bb-aef5-789631994028%40pdc-v-sessmgr05&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZI#AN=76247709&db=sih>

Navarrete, J. (2018, 4 de setiembre). *Tipos de redes sociales y sus características.*

Inbound emotion. <https://www.inboundemotion.com/blog/tipos-de-redes-sociales-y-sus-caracter%C3%ADsticas>

Organización de Las Naciones Unidas, (2019). *Índice mundial de la felicidad.*

<https://datosmacro.expansion.com/demografia/indice-felicidad>

Organización Mundial de la Salud, (2013). *Adicciones.*

http://www.url.edu.gt/portaurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf

Organización Mundial de la Salud, (2019, 26 de julio). *Tabaco.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

Peña García, G. M., Ley Peña, S. V., Delgadillo Breceda, U. B., Zaldivar-Colado, A.,

Castro Apodaca, F. J., & Cano Jumilla, A. (2016). Adicción a jóvenes universitarios del área de salud de Mazatlán, Sinaloa. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información* 4(7), 33-39.

<https://doi.org/10.36825/RITI.04.07.006>

Pinares, O. (2015). *Relación entre la inteligencia emocional y la felicidad en adolescentes universitarios.* Arequipa – 2015 [Tesis de pregrado, Universidad

Católica Santa María]. Repositorio de la Universidad Católica Santa María.

<https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/3536/76.0281.P>

[S.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/3536/76.0281.P.S.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Pulido, F., & Herrera, F. (2018). Relaciones entre felicidad, inteligencia emocional y factores sociodemográficos en secundaria. *Anuario de Psicología*, 48(1), 31-42. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S006651261830011>
- Prada, J. (1995). *Hablemos de la felicidad y cómo alcanzarla*. Colombia. <https://books.google.com.pe/books?id=xZLcZWw1yIsC&pg=PA60&dq=felicidad&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjTx6CHjMjpAhXXH7kGHZBJDHYQ6AEIZTAI#v=onepage&q&f=false>
- Queraldo, P. (2017). *Felicidad personal y felicidad social en la obra de Julián Marías*. Barcelona – 2017 [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. Repositorio de la Universidad de Barcelona. https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/461405/PQS_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rask, B. (2014). *Estudio sobre la actividad de Facebook y su efecto sobre los derechos de los usuarios*. Madrid – 2014 [Tesis de pregrado, Universidad Rey Juan Carlos]. Repositorio de la Universidad Rey Juan Carlos. https://eciencia.urjc.es/bitstream/handle/10115/12199/TFG_RaskBeatrice_Febrero_13-14.pdf;jsessionid=04CB1FF5FE96A3C0E4F35195C198F666?sequence=1
- Restrepo, S. (2016). *El uso y abuso de facebook en estudiantes universitarios de Medellín*. Infomed. <http://www.revistahph.sld.cu/sup%20esp%202016/el%20uso%20y%20abuso%20de%20facebook.html>
- Real Academia Española. (s.f.). Adicción. *En diccionario de la lengua española* (23ª ed.). <https://dle.rae.es/adicci%C3%B3n>

Rojas, T. (2015). Felicidad en jóvenes miembros de la Soka Gakkai Internacional de Lima. *Revista ULima*, 18, 105-121.
<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/501/475>

Rosales, A. (2017). *Autoeficacia y felicidad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada*. Lima – 2017 [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/370/6/Tesis%20Rosales.pdf>

Salazar, M. (2017). *Optimismo y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada*. Lima – 2017 [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.
<http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/12913/MITZU%20SALAZAR%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Seligman, M. (2011). Flourish: Una nueva visión visionaria de la felicidad y el bienestar. *Authentic Happiness*.
<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn/wellbeing>

Steggink, B. (s/f). Facebook addiction: Where does it come from? A study based on the Bergen Facebook Addiction Scale. *University of Twente*.
<https://essay.utwente.nl/67532/1/Steggink%20Bas%20-%20s%201248049%20scriptie.pdf>

Toribio Pérez, L., González Arratía López Fuentes, NI, Valdez Medina, JL, González Escobar, S., & Van Barneveld, H.O. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología*

Iberoamericana, 20(1). 71-79.

<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133924623008.pdf>

Torres, A. (2019, 19 de marzo). Día de la felicidad: Estos son los distritos más felices de Lima según estudio. *La República*.
<https://larepublica.pe/economia/1433838-dia-felicidad-estos-son-distrito-felices-lima-estudio/>

Ubillos, S., & González, J. (2015). Felicidad y Bienestar psicológico: Estudio comparativo entre Argentina y España. *Redalyc*, 24(2), 1-18.
<https://www.redalyc.org/pdf/967/96742675003.pdf>

Valerio, G., & Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Scielo*, 20(3).
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412018000300019&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Vargas, M. (2019). Bienestar subjetivo, felicidad objetiva y actitudes representativas en una muestra representativa de la población peruana. *Scientia et fide*, 1(1), 5-12. <http://revistas.usel.edu.pe/index.php/ojsusel/article/view/3/2>

Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: Una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Redalyc*, 33(1), 155 – 165.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>

Vallejos-Flores, M. A., Copez-Lonzoy, A., & Capa-Luque, W. (2018). Validez y fiabilidad de la versión en español de la Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) en universitarios. *Health and adiccions salud y drogas*, 18(2), 175-184.
<https://ojs.haaaj.org/index.php/haaj/article/view/394/pdf>

Walker, M., Thornton, L., De Choudhury, M., Teevan, J., Bulik, C., Levinson, C., & Zerwas, S. (2015). *Uso de facebook y alimentación desordenada en mujeres*

de edad universitaria. <https://www.microsoft.com/en-us/research/publication/facebook-use-and-disordered-eating-in-college-aged-women/>

Wasserman, M. (2019). *Discutir sobre la felicidad*. Proquest. <https://search.proquest.com/docview/2269945685?accountid=187086>

Young, K. (1996). Internet adicition: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <http://netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia interna

Uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020
Anais Lizbeth Choque Espinoza

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS
¿Cuál es la relación que existe entre el uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur?	Determinar la relación que existe entre el uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020.	Existe relación negativa entre el uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur
¿Cuál es el nivel de uso adictivo a facebook en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur?	1. Identificar el nivel de uso adictivo al facebook en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según sexo, edad y distrito de residencia.	No corresponde hipótesis por ser descriptivo
¿Cuál es el nivel de felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur?	2. Identificar el nivel de felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima sur, según sexo, edad y distrito de residencia.	No corresponde hipótesis por ser descriptivo
¿Existen relación entre el uso adictivo al facebook con las dimensiones de felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur?	3. Identificar la relación entre el uso adictivo al facebook con las dimensiones de felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020	H1: Existe relación de las dimensiones de felicidad con el nivel de uso adictivo al facebook en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.
¿Cuál es la relación de uso adictivo al facebook con la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según sexo?	4. Identificar la relación entre el uso adictivo al facebook y la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según el sexo.	H2: Existen relaciones negativas de diferentes grados entre el uso adictivo al facebook y la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según el sexo.
¿Cuál es la relación de uso adictivo al facebook con la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según edad?	5. Identificar la relación entre el uso adictivo al facebook y la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según edad.	H3: Existen relaciones negativas de diferentes grados entre el uso adictivo al facebook y la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, según edad.

Anexo 2. Escala de uso adictivo al facebook (BFAS)

Andreassen (Andreassen et al, 2012)

Adaptado por Vallejos-Flores, Copez-Lonzoy y Capa-Luque 2018

Nombres y apellidos: _____

Sexo: _____ Edad: _____

Carrera: _____ Ciclo: _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará algunas preguntas sobre su uso y relación con el Facebook. No existen preguntas correctas o incorrectas, buenas o malas, lo que importa es su respuesta veraz y sincera. Para cada pregunta, se ofrecen 5 opciones de respuesta, elija la alternativa de respuesta que mejor lo describa a usted. Responda marcando con una "X" solo en una casilla por cada pregunta:

1	2	3	4	5
Muy raramente	Raramente	A veces	A menudo	Muy a menudo

Debe contestar las 6 preguntas tomando en cuenta al inicio la siguiente frase:

	¿Con qué frecuencia durante el último año usted ha...	1	2	3	4	5
1	...pasado buen tiempo pensando en facebook o planeando su uso?					
2	...se ha sentido inquieto o preocupado cuando se le prohibió el uso de facebook?					
3	...usado facebook con el fin de olvidar sus problemas personales?					
4	...utilizado facebook tanto que tuvo un impacto negativo en su trabajo o estudios?					
5	...tratado de reducir el uso de facebook sin éxito?					
6	...sentido cada vez más el impulso de usar facebook?					

Anexo 3. Escala de felicidad

Alarcón 2006

Totalmente de acuerdo (TA) 5

Acuerdo (A) 4

Ni acuerdo ni desacuerdo (?) 3

Desacuerdo (D) 2

Totalmente desacuerdo (TD) 1

Nº	ITEMS	TA	A	?	D	TD
01	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal	TA	A	?	D	TD
02	Siento que mi vida está vacía	TA	A	?	D	TD
03	Las condiciones de mi vida son excelentes	TA	A	?	D	TD
04	Estoy satisfecho con mi vida	TA	A	?	D	TD
05	La vida ha sido buena conmigo	TA	A	?	D	TD
06	Me siento satisfecho con lo que soy	TA	A	?	D	TD
07	Pienso que nunca seré feliz	TA	A	?	D	TD
08	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes	TA	A	?	D	TD
09	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida	TA	A	?	D	TD
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar	TA	A	?	D	TD
11	La mayoría del tiempo me siento feliz	TA	A	?	D	TD
12	Es maravilloso vivir	TA	A	?	D	TD
13	Por lo general me siento feliz	TA	A	?	D	TD

14	Me siento inútil	TA	A	?	D	TD
15	Soy una persona optimista	TA	A	?	D	TD
16	He experimentado la alegría de vivir	TA	A	?	D	TD
17	La vida ha sido injusta conmigo	TA	A	?	D	TD
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad	TA	A	?	D	TD
19	Me siento un fracasado	TA	A	?	D	TD
20	La felicidad es para algunas personas, no para mi	TA	A	?	D	TD
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado	TA	A	?	D	TD
22	Me siento triste por lo que soy	TA	A	?	D	TD
23	Para mí la vida es una cadena de sufrimientos	TA	A	?	D	TD
24	Me considero una persona realizada	TA	A	?	D	TD
25	Mi vida transcurre plácidamente	TA	A	?	D	TD
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia	TA	A	?	D	TD
27	Creo que no me falta nada	TA	A	?	D	TD

Dimensiones (4): F1: Sentido positivo de la vida, F2: Satisfacción con la vida, F3: Realización personal y F4: Alegría de vivir.

Anexo 4. Consentimiento Informado

Yo: _____

Identificado(a) con DNI N° _____ Fecha: _____

A través de este documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada.

USO ADICTIVO AL FACEBOOK Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR, 2020

Habiendo sido informado del propósito de la misma, así como de los objetivos y teniendo la confianza plena de que la información que en el instrumento vierta, será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención, además confío en que la investigadora utilizará adecuadamente dicha información asegurándome de su máxima confidencialidad; habiendo manifestado su deseo de participación, y dado su consentimiento informado; se compromete con Ud. a guardar la máxima confidencialidad de la información, así como también asegura que los hallazgos serán utilizados para fines de investigación y no le perjudicaran en absoluto a su persona

Atentamente.

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DE LA INVESTIGADORA
CHOQUE ESPINOZA ANAIS LIZBETH
DNI N° 76516285

Tabla*Baremos de la escala de uso adictivo de facebook*

Percentil	PD	Eneatipo	Decatipo
1	6	1	1
2	7	1	1
3	7	1	2
4	7	1	2
5	8	2	2
10	9	2	3
15	10	3	3
20	10	3	4
25	12	4	4
30	12	4	4
35	13	4	5
40	14	4	5
45	14	5	5
50	15	5	6
55	16	5	6
60	16	5	6
65	17	6	6
70	17	6	7
75	18	6	7
80	19	7	7
85	20	7	8
90	21	8	8
95	23	8	8
96	23	8	9
97	24	9	9
98	25	9	10
99	26	9	10
Media		14,98	
DE		4,573	

Nota: PD = Puntaje directo, DE = Desviación estándar

Tabla*Categorías de uso adictivo al facebook*

Categorías	Percentil	Decatipo	PD(pc)	PD(Dt)
Ausencia de uso	1 a 5	1 a 2	6 a 8	6 a 8
Bajo uso	6 a 25	3 a 4	9 a 12	9 a 12
Moderado uso	26 a 75	5 a 6	13 a 18	13 a 17
Alto uso	76 a 94	7 a 8	19 a 23	18 a 23
Excesivo uso	95 a 99	9 a 10	24 a 30	24 a 30

Nota: PD = Puntaje directo, pc = Percentil, Dt = Decatipo

Tabla*Baremos de la escala de felicidad*

Percentil	PD	Eneatipo	Decatipo
1	52	1	1
2	68	1	1
3	72	1	2
4	72	1	2
5	73	2	2
10	80	2	3
15	82	3	3
20	87	3	4
25	91	4	4
30	94	4	4
35	97	4	5
40	99	4	5
45	100	5	5
50	102	5	6
55	103	5	6
60	104	5	6
65	105	6	6
70	106	6	7
75	110	6	7
80	111	7	7
85	113	7	8
90	117	8	8
95	122	8	8
96	122	8	9
97	125	9	9
98	127	9	10
99	127	9	10
Media		99,52	
D.E.		14,447	

Nota: PD = Puntaje directo, DE = Desviación estándar

Tabla*Categorías de escala de felicidad*

Categorías	Percentil	Eneatipos	PD(pc)	PD(ene)
Bajo	1 a 15	1 a 3	27 a 82	27 al 87
Promedio	16 a 80	4 a 6	83 a 111	88 a 110
Alto	81 a 99	7 a 9	112 a 135	111 a 135

Nota: PD = puntaje directo, pc = percentil, ene = eneatipo

