



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

**INFLUENCIA DE LA ADICCIÓN A REDES
SOCIALES SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología**

FANNY PADIN BERDEJO
(0000-0002-5081-9220)

Asesor:
Dr. Sergio Alexis Dominguez Lara
(0000-0002-2083-4278)

Lima – Perú
2022

Resumen

El objetivo del estudio fue determinar si existe una influencia significativa de la adicción a redes sociales sobre el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 323 estudiantes universitarios (76.2% Mujeres), con un rango de edad de entre los 18 a 30 años ($M = 24.3$; $DE = 4.11$). Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). Los resultados revelaron que la dimensión *obsesión por las RS* influye de forma inversa y significativa sobre la dimensión *aceptación/control de situaciones y vínculos sociales* del BP y la dimensión *falta de control personal del uso de las RS* de la ARS influye de forma inversa y significativa sobre la dimensión *aceptación/control de situaciones, autonomía y proyectos* del BP. Por lo que se concluye que solo algunas dimensiones de la ARS es un predictor significativo de las dimensiones del BP.

Palabras clave: Adicción a redes sociales, bienestar psicológico, estudiantes.

Abstract

The aim of the study was to determine if there is a significant influence of addiction to social media networks on psychological well-being in university students in Metropolitan Lima. The sample was made up of 323 students (76.2% women) with an age range between 18 to 30 years ($M = 24.3$; $DE = 4.11$). The instruments used were The Social Network Addiction Questionnaire (SNA) and the Psychological Well-being Scale for Adults (PWS-A). The results revealed that the dimension obsession with networks of SNA influences in an inverse and significant way on the dimension acceptance/control of situations and social bonds of PWS and the dimension lack of personal control of the use of social networks of SNA it influences in an inverse and significant way on the dimension acceptance/control of situations, autonomy and projects of PWS. Therefore, it is concluded that only some dimensions of SNA are a significant predictor of the dimensions of SNA.

Keywords: Addiction to social media networks, psychological well-being, students.

Tabla de contenido

Resumen	I
Abstract	II
Tabla de contenido	III
Tabla de Apéndice	V
Introducción	1
Participantes	13
Instrumentos	15
Procedimientos	16
Análisis de datos	17
Resultados	19
Análisis descriptivo	19
Evaluación de los supuestos	19
Contraste de hipótesis	20
Discusión	23
REFERENCIAS	31
APENDICE	39

Índice de tabla

Tabla 1: Características del uso de las RS	14
Tabla 2:Análisis descriptivo de las dimensiones de la ARS y el BP	19
Tabla 3: Análisis correlacional entre las dimensiones de la ARS y el BP	20
Tabla 4: Análisis de multicolinealidad	20
Tabla 5: Análisis de regresión de la ARS y el BP	22

Tabla de Apéndice

Apéndice 1: Consentimiento informado	39
Apéndice 2: Ficha sociodemográfica.....	40
Apéndice 3: Escala de la Adicción a las Redes Sociales	41
Apéndice 4: Escala del Bienestar Psicológico para Adultos	42

Introducción

La pandemia mundial por la COVID-19, aceleró considerablemente la frecuencia y el tiempo de uso diario de las Redes Sociales (RS), tales como Facebook, Instagram, etc. Después de casi un año de aislamiento social por la COVID-19 muchos ciudadanos, especialmente los estudiantes universitarios modificaron sus hábitos digitales y ahora dedican más tiempo a estos medios (Mansilla, 2020), debido a que miles de universidades privadas y públicas optaron por impartir educación a distancia para no detener el aprendizaje y proteger la salud de los estudiantes. Por este motivo, estas plataformas se convirtieron en medios de comunicación imprescindibles en la vida diaria de los mismos (Cabero et al., 2021; Dang-Pham et al., 2015), ya que con ellas pueden contactar con amigos, acceder a información, entretenimiento y a la difusión de información de forma inmediata desde diferentes dispositivos y lugares (Chavez y Vallejo-Flores, 2021), pues sin ellos sería imposible continuar con actividades académicas y sociales a distancia (Ortiz et al., 2021).

De acuerdo con lo anterior, en el contexto académico los jóvenes son los más propensos al uso de RS. Según un estudio realizado en España, los jóvenes entre 18 y 26 años dedican más de tres horas diarias a las RS, de los cuales pasan un promedio de entre 10 y 20 minutos en cada plataforma (Critikián y Núñez, 2021). En esta línea, otro estudio realizado en Italia señala que el 77.5% de usuarios permanece 15 minutos navegando en las RS al despertarse o antes de acostarse, mientras que el 95.1% invierte más de tres horas a Instagram y el 69.9% dedica menos de una hora a Facebook (Fraschetti et al., 2020). En Latinoamérica, un estudio realizado en Colombia señala que el 98% de usuarios usan las RS a diario, permaneciendo entre cinco a diez horas en WhatsApp y casi seis horas en Facebook, Instagram y Twitter (Hernández-Suárez et al., 2020). En Perú, un estudio reportó que de 500 participantes el 31% evidenció adicción a

internet (Sandoval et al.,2021). De igual modo, otra investigación evidenció que el 58.8% de estudiantes presentan un nivel medio de adicción a internet y el 16,7% un alto nivel de adicción (Araoz et al.,2021). En este orden, otro estudio demostró que, de 170 estudiantes, el 43,5% presentan niveles moderados de adicción al internet, el 23% presentan altos niveles, el 12,3% evidencian muy altos niveles (Araoz et al., 2021). En esta línea, otro estudio reveló que el 91,7% de los participantes se conecta a internet diariamente para revisar las RS, en específico Facebook (79.2%; Panduro, 2021).

Bajo esta lógica, el uso de RS es necesario, en un contexto donde el contacto cara a cara es restringido y donde la necesidad de comunicarse es importante entre los estudiantes (Andreassen, 2015; Griffiths et al., 2014). Sin embargo; este medio, que ofrece infinidad de beneficios y se convirtió en el uso habitual de miles de estudiantes, no está libre de consecuencias negativas para la salud mental de los mismos (Gómez-Galán et al., 2020), ya que el uso de estos medios requiere tiempo y la falta de autocontrol en su empleo genera evasión de la vida real, dependencia o en los peores casos adicción (Echeburúa y De Corral, 2010; Gracia et al.,2002;Young,1998),en especial de los adolescentes y jóvenes universitarios, quienes son los más vulnerables, por el tiempo que pasan navegando en la red (Hinojo-Lucena et al., 2021).

En este marco de estudio, los estudiantes universitarios usan diariamente las RS con fines académicos, sociales y de entretenimiento (Gutiérrez-Portlán et al., 2018; Serra y Martorell, 2017). No obstante, la cantidad de horas que se emplea a las RS no son indicadores confiables para determinar el nivel de adicción de un usuario (Carbonell y Oberst, 2015). Los principales criterios para diagnosticar una conducta como adictiva según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) y la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (CIE-11), es tal como ocurre en las adicciones a sustancias químicas y videojuegos, las

personas con adicciones tecnológicas presentan uso excesivo, tolerancia, periodos de abstinencia y falta de control (Carbonell, 2020; Cia, 2013).

Bajo esta perspectiva, la Adicción a Redes Sociales (ARS) se conceptualiza como el uso frecuente o compulsivo asociado al escaso autocontrol, que perjudica el adecuado funcionamiento en actividades de la vida cotidiana y se convierte en una conducta adictiva (Cabero-Almenara y Valencia-Ortiz.,2019; Watters et al., 2013).

En base a los indicadores de diagnóstico, la ARS se caracteriza por tres dimensiones: 1) *La obsesión por las RS* se conceptualiza como los pensamientos recurrentes que el individuo presenta sobre lo que estaría ocurriendo en las RS y genera ansiedad cuando no se está conectado a estas, es decir, el uso de las RS acapara toda la atención de los estudiantes, se pasan horas y horas revisando las RS y se angustian si no reciben notificaciones. Por ello, podrían tener dificultades para concentrarse en actividades académicas y por tal motivo no rinden en los estudios; 2) *La falta de control personal en el uso de las RS* se define como la preocupación que presentan los individuos por la escasa capacidad para regular el malestar emocional por la falta de conexión o interrupción del uso de las RS que afecta el rendimiento académico de los mismos, es decir, los estudiantes se sienten irritables y nerviosos por no estar activos en las RS, lo que puede afectar el desempeño en la universidad, ya que no se sienten motivados para estudiar y realizar tareas académicas; 3) *El uso excesivo de las RS* se conceptualiza como el uso prolongado y la limitada capacidad para disminuir el uso de las RS, esto significa que los estudiantes comienzan a permanecer horas y horas navegando por las redes, revisando publicaciones, interactuando con sus pares, incluso mientras están en clases, lo que los puede llevar al fracaso académico, ya que pueden dejar de asistir a clase, no realizan tareas o duermen menos horas para satisfacer las horas de conexión (Escrura y Salas, 2014).

Es preciso mencionar, que el DSM-5 y el CIE-11 no consideran como trastorno a la ARS, solo incluyen a “los trastornos por videojuegos online y juego patológico” (Carbonell, 2020). Por lo que, el termino adecuado para referirse a las RS es el uso problemático (Carbonell et al., 2015; Caplan, 2003; Davis, 2001). En ese sentido, el uso problemático se caracteriza por la falta de control que provoca malestar psicológico y afectación funcional. De ahí, se explica que el uso problemático genera problemas, pero no adicción (Gracia et al., 2002).

Entonces, el uso limitado y controlado de las RS es bueno, mientras que el uso excesivo de las RS conduce a la adicción (Verma y Kurmari, 2016). En consecuencia, permanecer totalmente inmersos y perder el sentido del tiempo durante la conectividad dejando de lado actividades académicas puede afectar el control de situaciones, al perder la capacidad para administrar el tiempo en las RS. Esto puede llevarlos a tener baja autonomía, al perder el control de sus acciones y tomar decisiones en función de estas. A su vez, puede afectar significativamente los vínculos familiares y sociales, debido a que pasan demasiado tiempo interactuando por las RS, sin tener contacto cara a cara con hermanos, padres y amigos (Caci et al., 2017). Por ello, los estudiantes pasan demasiado tiempo aislados y en soledad, lo cual incrementa comportamientos ansiosos y baja autoestima (Echeburua y De Corral, 2010; Verma y Kurmari, 2016). Esto los llevaría a no reflejar metas en su vida y con ello el fracaso universitario (Andreassen, 2015). Estos síntomas disminuyen el Bienestar Psicológico (BP) de los estudiantes (Bal et al., 2021).

En este orden, el bienestar se estudió desde dos posturas teóricas: la óptica hedónica, orientada al bienestar subjetivo, y la óptica eudemónica focalizada al bienestar psicológico (Diaz et al., 2006). Este estudio se contextualiza en la perspectiva eudemónica que da a conocer que el bienestar se obtiene a través del desarrollo del

potencial humano y no solamente por medio del placer (Carrasco et al.,2007; Vielma y Alonso, 2010). Esta postura encuentra representación en la teoría del BP (Ryff y Singer, 1995), enfoque que plantea que el bienestar puede ser logrado a través de la secuencia de algunos rasgos positivos.

Bajo esta lógica, el BP se define como el desarrollo individual y la capacidad para vivir plenamente, en donde las personas evidencian señales de funcionamiento positivo (Diaz et al., 2006). Esta variable se caracteriza por seis dimensiones: 1) *La autoaceptación* se refiere a la valoración positiva y consciente hacia uno mismo y aceptar los fracasos del pasado sin reproches; 2) *La Autonomía* se conceptualiza como la facultad para actuar y pensar con independencia de opiniones o deseos de los demás; 3) *El crecimiento personal* entendida como el crecimiento de capacidades y habilidades para superar barreras que se presentan en la vida; 4) *El propósito en la vida* es la convicción de creer que la existencia tiene sentido para lograr todo aquello que se desea alcanzar en la vida; 5) *Las relaciones positivas* se refieren a la construcción de relaciones gratificantes y satisfactorias con terceros y 6) *Dominio del entorno* se define como la capacidad para elegir y establecer ambientes beneficiosos para satisfacer intereses de uno mismo (Ryff,1989).

Bajo este concepto, se elaboró la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y de los seis grupos planteados por Ryff, se consideró cuatro dimensiones: 1) *Aceptación/Control de situaciones* es la capacidad de manejar los obstáculos de la vida diaria de forma positiva, es decir, cuando los estudiantes logran un alto control son capaces de administrar su tiempo sabiamente y planifica sus tareas académicas para lograr buenas calificaciones; 2) *Autonomía* definida como la facultad para actuar, expresar y tomar decisiones sin presión de los demás, es decir, los estudiantes con autonomía son capaces de autoevaluar su aprendizaje y expresar dudas y opiniones a los

docentes de forma franca y clara, reflejando todo lo asimilado; 3) *Vínculos sociales* es establecer y mantener relaciones gratificantes y confiables, esto significa que los estudiantes que desarrollan esta habilidad son capaces de interactuar con nuevas personas y participar con sus compañeros en grupos de estudio de forma satisfactoria sin afectar a los demás y 4) *Proyectos* es la visión y creencia que le da sentido a la vida, es decir, los estudiantes se proponen obtener mejores calificaciones para ello completan las tareas a tiempo, dedican más horas a cursos difíciles, esto les permitiría desarrollarse profesionalmente (Casullo, 2002).

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, durante la crisis mundial por la COVID-19 el uso de medios digitales se estableció como un medio eficaz para los estudiantes, tanto en el ámbito académico como en el social (Chavez y Vallejos-Flores, 2021). Sin embargo, esta situación también generó y promovió el aislamiento social y la falta de control en el uso de internet y RS, siendo estos dos aspectos la causa principal de la adicción a internet (Gupta et al., 2018, Tateno et al., 2019). Entonces, debido a la nueva modalidad de aprendizaje y socialización los estudiantes permanecen más horas navegando en la RS (Li et al., 2020), lo cual puede aumentar en gran medida la falta de control en uso de las RS. Esto deriva, principalmente, de la necesidad de permanecer más tiempo conectado sin administrar el tiempo en las redes, de modo que sus actividades académicas y sociales pueden ser afectados y con ello, también la sensación de éxito personal y universitario, por lo tanto, bajos niveles de BP. En este contexto, un estudio evidenció que los estudiantes con bajos niveles de BP, son los que dedican más tiempo a las RS, puesto que se caracterizan por no tener metas en la vida, baja autoestima, por tanto, tienen dificultades para desenvolverse adecuadamente en su entorno (Fantaw, 2021). En este orden, otro estudio demostró que los adolescentes y jóvenes adultos que pasan más tiempo en páginas web presentan menor BP, es decir,

elevados niveles de estrés, insatisfacción con la vida, en consecuencia, mayores sensaciones de soledad y mayor aislamiento social (Hunt et al., 2018). En esta línea de estudio, el incremento de horas en el uso de las RS se asocia con la sensación de aislamiento del mundo real, esto puede llevar al desarrollo de problemas psicológicos (Primack et al., 2017).

Por otro lado, es relevante indicar investigaciones previas sobre la ARS y BP, ya que permitirán comprender el comportamiento de estas variables en ámbitos universitarios.

Fantaw (2021) investigó con el objetivo de determinar la relación entre la Adicción a Internet y el BP en estudiantes universitarios de Addis Abeba, Etiopia. Participaron 304 estudiantes (156 varones), con una edad media de 20.76 años ($DE = 1.42$). Los instrumentos usados fueron la Escala de Adicción a Internet de Young y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados señalan correlación negativa y significativa entre la adicción a internet y el bienestar psicológico ($r = -.4$; $p < .001$). El análisis múltiple indicó que el bienestar psicológico se asoció significativa y negativamente con la adicción a internet ($\beta = -.26$; $p = .00$). Cabe resaltar que no reportar resultados según dimensiones. Los autores concluyen que la adicción a internet es un factor de riesgo para un menor bienestar psicológico.

Bal y Turan (2021) realizaron un estudio en Turquía, con el objetivo de examinar el uso de Internet en términos de bienestar psicológico. La muestra estuvo conformada por 412 personas (289 mujeres), con edades de entre los 15 a 64 años. Se usaron la prueba de Adicción a Internet de Young y la Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edimburgh(WEMWBS). Los resultados señalan una relación significativa y negativa entre la adicción a internet y el bienestar psicológico ($r = -.44$; $p < .05$). Cabe

mencionar que los autores no reportan relación entre dimensiones. En conclusión, los estudiantes universitarios invierten más tiempo a internet, debido a las nuevas necesidades sociales y académicas.

Iyer y Sharma (2020) desarrollaron una investigación con el objetivo de evaluar el impacto del uso excesivo de internet en el bienestar psicológico estudiantes de India durante el periodo de la COVID-19. Los participantes fueron 448 estudiantes (226 mujeres), con edades de entre 16 a 20 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico de Ryff y la prueba de adicción a Internet de Young. Los resultados obtenidos indican que la adicción a internet fue un predictor negativo de la dimensión autonomía ($\beta = -.219$; $p < .01$), dominio del medio ambiente ($\beta = -.125$; $p < .01$), crecimiento personal ($\beta = -.158$; $p < .01$), relaciones positivas ($\beta = -.277$; $p < .01$), propósito en la vida ($\beta = -.247$; $p < .01$) y autoaceptación ($\beta = -.237$; $p < .01$). Los autores concluyen que durante la crisis mundial por la pandemia se evidenció el uso excesivo de internet que genera efectos desfavorables para el bienestar físico y psíquico de los usuarios.

Sharma y Sharma (2018) realizaron un estudio a fin de conocer la asociación entre la adicción a internet y el bienestar psicológico de universitarios de Jabalpur, India. Los participantes fueron 440 estudiantes (166 mujeres), entre 17 y 25 años ($M = 19.11$; $DE = 1.540$). Se utilizó la Escala de Adicción a Internet de Young y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados indicaron que la adicción a Internet fue un predictor negativo significativo de bienestar psicológico ($\beta = -.613$; $p < .01$). Estos resultados son similares para la dimensión autonomía ($\beta = -.084$, $p < .01$), dominio del medio ambiente ($\beta = -.089$; $p < .01$), crecimiento personal ($\beta = -.108$; $p < .01$), relaciones positivas ($\beta = -.102$; $p < .01$), propósito de la vida ($\beta = -.143$; $p < .01$) y autoaceptación ($\beta = -.090$; $p < .01$). Los autores concluyen que el bienestar psicológico

de los estudiantes universitarios es afectado negativamente por la adicción a internet, por lo que es relevante establecer estrategias para evitar la adicción a internet y mejorar el bienestar psicológico de los universitarios.

Al-Muqrin et al. (2016) realizaron una investigación con el propósito de examinar la relación entre la adicción a internet y el BP en estudiantes universitarios de Arabia Saudita. Participaron 153 estudiantes entre 19 a 26 años. se utilizó la Escalas de Adicción a Internet de Young y la Escala Breve de Bienestar Psicológico de Diener. Los resultados indican que existe una correlación negativa entre la adicción a internet y bienestar psicológico ($r = -.353$; $p < .01$), Cabe señalar que los autores no reportan correlación entre dimensiones. De acuerdo con los resultados hallados los autores concluyen que las personas con alto uso de internet tendrán menor bienestar psicológico.

Rehman et al. (2016) realizaron un estudio para examinar la correlación entre la adicción a internet y el BP en universitarios de Cachemira, Kashmir. Participaron 100 estudiantes (50 mujeres). Los instrumentos eran la Escala de Adicción a Internet de Young y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados del estudio revelaron una correlación negativa significativa entre la adicción a internet y el bienestar psicológico ($r = -.218$; $p < .05$). Es preciso mencionar que los autores no reportan correlación entre dimensiones. Entonces, los autores concluyen que los hallazgos de este estudio podrán evidenciar los efectos de la adicción a internet en los jóvenes, que se está convirtiendo en una amenaza para la sociedad.

Shresta y D'mello (2020) investigaron para identificar la correlación de la adicción a Internet y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de la India. Participaron 654 escolares (62.7% Varones), entre los 12 y 18 años ($M = 14.3$; $DE =$

1.007). Se utilizó la Escala de Adicción a Redes a Internet de Young y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados señalaron que la adicción a internet fue un predictor negativo significativo del bienestar psicológico ($\beta = -.272, p < .001$). Estos resultados son similares para la dimensión autonomía ($\beta = -.025; p < .01$), dominio del medio ambiente ($\beta = -.04; p < .01$), crecimiento personal ($\beta = -.057; p < .01$), relaciones positivas ($\beta = -.053; p < .01$), propósito de la vida ($\beta = -.062; p < .01$) y autoaceptación ($\beta = -.036; p < .01$). Entonces, según los autores del estudio se concluye que los estudiantes se ven afectados negativamente por la adicción a internet, por lo que, es primordial emplear estrategias orientadas a los adolescentes y prevenir de forma anticipada el uso problemático de internet.

Go et al. (2021) realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre la adicción a Internet y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria. Participaron 128 estudiantes (77 mujeres), entre 7 y 12 años ($M = 15.8$; $DE = 2.51$). Se utilizó la Escala de Adicción a Internet y la Escala Floreciente. Los resultados encontrados evidencian una relación negativa débil entre adicción a internet y bienestar psicológico ($r = -.346; p < .001$). Es preciso mencionar que los autores no reportan resultados por dimensiones. En conclusión, a partir de los resultados hallados se podrían formular programas de salud y educación y así los estudiantes pueden ser informados sobre los impactos negativos del uso inadecuado de las redes sociales.

De acuerdo con los antecedentes revisados, estas variables se relacionan negativamente. Por lo tanto, existe evidencia notable de que la adicción a internet reduce los niveles de BP. Sin embargo, la mayoría de estos estudios se enmarcan a un diseño correlacional, lo que no permite identificar la influencia. Por ello, este estudio tiene como objetivo general:

O_{General}: Determinar si existe una influencia significativa de la ARS sobre el BP en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Objetivos específicos

O₁: Determinar si existe una influencia negativa de las dimensiones de la ARS sobre la dimensión aceptación/control de situaciones del BP en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

O₂: Determinar si existe una influencia negativa de las dimensiones de la ARS sobre la dimensión autonomía del BP en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

O₃: Determinar si existe una influencia negativa de las dimensiones de la ARS sobre la dimensión vínculos sociales del BP en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

O₄: Determinar si existe una influencia negativa de las dimensiones de ARS sobre la dimensión proyectos del BP en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

En base a lo mencionado, esta investigación se justifica a nivel teórico, ya que es importante incrementar el conocimiento con estudios que valoren la influencia de la ARS sobre el BP, lo que permitirá conocer indicadores de la ARS y si estas pueden predecir ciertos efectos negativos en el BP en una población universitaria. Por otro lado, es importante señalar que el aislamiento social incrementó el uso de RS, lo cual puede llegar a repercutir en el mal uso de las redes. Por lo mencionado, se considera que esta investigación es de importancia teórica, ya que permitirá comprender como influye la ARS sobre el BP de los estudiantes universitarios.

Asimismo, desde la perspectiva práctica se justifica, ya que los hallazgos obtenidos en este estudio permitirán concientizar a los estudiantes sobre el impacto que

ocasiona la ARS sobre el BP y a partir de ello desarrollar estrategias de prevención para promover el uso seguro y saludable de las RS, lo que es muy importante para promover el BP de los estudiantes universitarios. En este orden, autores recomiendan que la reducción de aproximadamente 30 minutos por día el uso RS trae consigo impactos positivos en el BP (Hunt et al., 2018). Por lo tanto, este estudio tiene como hipótesis:

H_{general}: La ARS influye negativamente sobre el BP en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Hipótesis específicas:

H₁: Las dimensiones de la ARS influyen negativamente sobre la dimensión aceptación/control situaciones del BP en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

H₂: Las dimensiones de la ARS sobre la dimensión autonomía del BP en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

H₃: Las dimensiones de la ARS influyen negativamente sobre la dimensión vínculos sociales del BP en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

H₄: Las dimensiones de la ARS influyen negativamente sobre la dimensión proyectos del BP en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Método

Tipo y diseño de investigación

En lo que respecta al tipo de investigación, este estudio consideró la estrategia asociativa, que busca analizar la asociación funcional entre dos constructos; de igual modo, fue de diseño predictivo transversal que permite conocer la influencia que produce la ARS (variable predictora) sobre el BP (variable criterio) en un periodo establecido (Ato et al., 2013).

Participantes

La cantidad de muestra se valoró con el software G*Power 3.1.7 (Faul et al., 2007), en donde se tomó un nivel de confianza de .95 y una magnitud de correlación promedio de .436, que indicó la cantidad de 48 estudiantes.

Asimismo, respecto a los criterios de inclusión, se tomaron en consideración lo siguiente: Colaborar de manera voluntaria en la investigación, ser peruanos mayores de 18 años y menores de 30 años, ser estudiantes de una universidad privada o pública y encontrarse en cualquier ciclo. Por otra parte, acerca de los criterios de exclusión se determinó: Ser de traslado externo.

Con base al muestreo no probabilístico por conveniencia, la muestra se conformó por 323 estudiantes (76.2% Mujeres), pertenecientes a diferentes universidades de Lima Metropolitana; con un rango de edad de 18 a 30 años ($M = 24.3$; $DE = 4.11$), en mayor porcentaje solteros (91.3%) y de universidades privadas (74.9%). Asimismo, los participantes en su mayoría se encontraban cursando el 10mo ciclo (39.3%).

También, se consideró información sobre las características del uso de las RS (Tabla 1).

Tabla 1*Características del uso de las RS*

	N	%
Tipo de RS		
Facebook, Instagram, Twitter	39	35.6
Facebook, Instagram	137	42.4
Facebook	115	35.6
Instagram	24	7.4
Otros	8	2.4
Frecuencia en las RS		
Todo el día me encuentro conectado	87	26.9
Entre 7 a 12 veces al día	119	36.8
Entre 3 a 6 veces al día	97	30.0
1 o 2 veces al día	20	6.2
Tiempo en Facebook		
< a 3 hora	209	67
Entre 3 a 5 horas	70	22
>a 5 horas	34	11
Tiempo en Instagram		
< a 3 hora	119	37
Entre 3 a 5 horas	99	30
>a 5 horas	89	27
No tiene	16	6
Tiempo en Twitter		
< a 1 hora	103	64
Entre 1 a 3 horas	14	32
No tiene	206	4

Instrumentos

La recopilación de datos se realizó en base a dos cuestionarios, el primero fue el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), que evalúa la prevalencia de problemas cognitivos, el cual fue construido y validado en estudiantes de Perú (Escurra y Salas, 2014) de acuerdo con los criterios del DSM - IV- TR. Este instrumento consta de 24 ítems y tres dimensiones, que evalúa *obsesión por las RS* (10 ítems), *falta de control personal en el uso de las RS* (6 ítems) y *uso excesivo de las RS* (8 ítems). La valoración de puntuación es de tipo Likert con cinco opciones de respuesta (Nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

El instrumento evidencia validez de constructo a través del (KMO = .95) y la prueba de esfericidad de Barlett significativo ($\chi^2 [276] = 4313.8; p < .001$). Asimismo, se hallaron indicadores aceptables con los datos de este estudio para la *obsesión por las RS* ($\alpha = .938$), *falta de control personal en el uso de las RS* ($\alpha = .925$) y *uso excesivo de las RS* ($\alpha = .940$; Escurra y Salas, 2014).

El segundo instrumento es la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), que evalúa el grado de bienestar general, el cual fue desarrollado por (Casullo, 2002). Para esta investigación se utilizó la escala BIEPS-A adaptada y validada al contexto estudiantil peruano (Domínguez-Lara, 2014). Consta de 13 ítems y cuatro dimensiones, que valora *autoaceptación/control de situaciones* (3 ítems), *autonomía* (3 ítems), *vínculos sociales* (3 ítems) y *proyectos* (4 ítems), los cuales se valoran bajo una escala Likert con tres opciones (De acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo y en desacuerdo).

Esta escala demostró validez a través del análisis factorial confirmatorio (CFI = .961; GFI = .895; AGFI = .839; RMR = .032; RMSEA = .091). Asimismo, se encontró

adecuada confiabilidad con los datos del presente estudio para la dimensión *autoaceptación/control de situaciones* ($\alpha = .765$), *autonomía* ($\alpha = .691$), *vínculos sociales* ($\alpha = .785$) y *proyectos* ($\alpha = .828$; Domínguez-Lara, 2014).

Procedimientos

Antes que todo, se envió un correo a los autores que validaron los instrumentos al contexto estudiantil peruano. Luego de conseguir la autorización para usar los cuestionarios en el presente estudio. Se elaboró el formulario en la plataforma Google Forms, el cual incluye el consentimiento informado (Apéndice 1), los datos sociodemográficos (Apéndice 2) y los dos cuestionarios (Apéndice 3).

Entonces, una vez terminado y previo a compartir el formulario, se envió un correo a las autoridades pertinentes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, explicando el objetivo de la investigación. Después de obtener la aprobación, los encargados enviaron el link a los correos institucionales de los estudiantes. Asimismo, se optó por enviar el formulario por las RS. Para ello, se ubicó y envió una solicitud a grupos cerrados de Facebook de universidades privadas y públicas, así como a grupos cerrados de estudiantes de psicología y en última instancia se ubicó grupos de WhatsApp, con el objetivo de captar más participantes y lograr la cantidad requerida. Una vez aceptado por los grupos solicitados, se compartió la invitación orientada a estudiantes de 18 a 30 años de universidades privadas y públicas, a quienes, además, se solicitó que compartan el link con sus contactos una vez culminado el llenado del formulario.

Cabe mencionar, que en el consentimiento informado se especificó el objetivo del estudio, la duración. Asimismo, se detalló que la información que se brinde será confidencial y solo se utilizará con fines académicos. Además, se mencionó que la

participación será por voluntad propia y anónima (American Psychological Association, 2010). Como también, se brindó un correo para cualquier duda del participante. Sin embargo, no se envió ninguna información de los resultados, puesto que la participación era anónima, pero se detalló que, si querían saber los resultados del estudio, se les enviaría una vez concluida la actividad.

Por último, una vez completado el número de participantes, se traspasó las 342 respuestas a una hoja de Excel, el cual se codificó y limpió (cuatro estudiantes fueron excluidos por ser menores de edad y seis por ser mayor de 30 años, seguidamente se excluyó nueve participantes por ser de traslado externo), quedando en total 323 participantes. Estos datos fueron introducidos al estadístico Jamovi para continuar con el cálculo estadístico.

Análisis de datos

Primeramente, se realizó el análisis de datos en el software Jamovi versión 1.2 (The jamovi Project, 2020). En este estadístico se estimó la confiabilidad de las dimensiones de los instrumentos usados a través del Alfa de Cronbach (α), en una muestra mayor a 300 personas. Las dimensiones de la ARS tienen entre 7 y 11 ítems, donde .75 es considerado bajo; .80 moderado; .85 bueno y .90 excelente. Del mismo modo, las dimensiones del BP tienen menos de 6 ítems, siendo el valor .70 bajo; .75 moderado; .80 bueno y .85 excelente (Ponterotto y Ruckdeschel, 2007).

Después, se evaluó los supuestos de aproximación de la normalidad. Para ello, se determinó la distribución de las variables de estudio mediante la curtosis ($< |3|$; Winter et al., 2016). Con base a lo anterior, se calculó el supuesto de linealidad a través de la correlación de Pearson ($\geq |.20|$) entre las dimensiones de la ARS y el BP, explicada a través de la magnitud del efecto, considerado como insignificante .20, entre .20 y .50

baja, entre .50 y .80 moderada y mayor a .80 fuerte (Ferguson, 2009). Así también, la independencia de errores se valoró con el estadístico de Durbin-Watson, en donde valores entre 1.5 y 2.5 son aceptables. Por último, se determinó la ausencia de multicolinealidad, en donde los valores del factor de inflación de varianza (FIV) deben ser menores a 10 y los indicadores de tolerancia deben ser mayores a .10 (Vilá-Baños et al., 2019).

Posterior a ello, se realizó el análisis de regresión múltiple para determinar el comportamiento de predicción de la ARS sobre el BP. Para este fin, se precisó a las dimensiones del BP como variable de criterio y como variable predictora a las dimensiones del ARS y para explicar lo mencionado, se utilizó el coeficiente de determinación R^2 , menor a .04 insignificante, entre .04 y .25 baja, entre .25 y .64 moderada, mayor que .64 fuerte. Asimismo, se realizó el análisis de regresión lineal para contrastar las hipótesis específicas a través del coeficiente de regresión estandarizado β , donde valores menores a .20 son insignificantes, entre .20 y .50 baja, entre .50 y .80 moderada y mayor a .80 fuerte (Ferguson, 2009).

Resultados

Análisis descriptivo

En primer lugar, se realizó el análisis descriptivo de las dimensiones de los instrumentos utilizados en el estudio. Para ello, se calculó la media (M), desviación estándar (DE), asimetría y curtosis (Tabla 2), en donde se observó que los valores de la curtosis están por debajo de $< |3|$. En consecuencia, desde el punto de vista descriptivo hay una aproximación a la normalidad univariada, lo que permitió utilizar el coeficiente r de Pearson para el análisis correlacional de las variables.

Tabla 2

Análisis descriptivo de las dimensiones de ARS y BP

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>g1</i>	<i>g2</i>
ARS				
Obsesión por las RS	25.800	9.860	.513	-.636
Falta de control personal en el uso de las RS	16.000	6.420	.317	-.957
Uso excesivo de las RS	22.700	7.390	.210	-.860
BP				
Aceptación/Control de situaciones	7.290	1.510	-.632	-.147
Autonomía	7.880	1.440	-1.450	1.970
Vínculos sociales	7.680	1.510	-1.030	.432
Proyectos	10.600	1.950	-1.480	1.580

Nota: M= Media; DE= desviación estándar; g1= coeficiente de asimetría; g2= coeficiente de curtosis

Evaluación de los supuestos

Respecto a la evaluación de los supuestos de normalidad, la proximidad a la normalidad se evidenció a través de la curtosis ($< |3|$; Tabla 2). Igualmente, se analizó la linealidad, en donde se encontró correlaciones negativas en la mayoría de las dimensiones del ARS y el BP, aunque de baja magnitud ($r > |.20|$; Tabla 3). También, se calculó la independencia de errores, donde los valores del estadístico Durbin-Watson

concernientes a las dimensiones del BP se encuentran dentro del rango aceptable ($DWh_1 = 1.78$; $DWh_2 = 1.88$; $DWh_3 = 1.88$; $DWh_4 = 1.75$). Asimismo, se valoró la multicolinealidad, en el cual se evidencia valores aceptables del factor de inflación de varianza (FIV) y los indicadores de tolerancia (Tabla 4).

Tabla 3

Análisis correlacional entre las dimensiones de la ARS y el BP

	1	2	3	4	5	6	7
1. Obsesión por las RS							
2. Falta de control personal en el uso de las RS	.980						
3. Uso excesivo de las RS	.896	.916					
4. Autoaceptación/Control de situaciones	-.212	-.216	-.163				
5. Autonomía	-.057	-.128	-.110	.680			
6. Vínculos sociales	-.192	-.182	-.145	.659	.547		
7. Proyectos	-.260	-.296	-.222	.716	.555	.710	

Tabla 4

Análisis de multicolinealidad

	FIV	Tolerancia
Obsesión por las RS	6.650	0.150
Falta de control personal en el uso de las RS	8.150	0.123
Uso excesivo de las RS	7.270	0.137

Contraste de hipótesis

En relación con la primera hipótesis (Tabla 5), se encontró una influencia de magnitud baja de las dimensiones de la ARS sobre la dimensión *aceptación/control de situaciones* del BP ($R^2 = .059$). Asimismo, se observó que la dimensión *obsesión por las RS* y *falta de control personal en el uso de las RS* influyen de manera significativa, aunque de magnitud baja, mientras que la dimensión *uso excesivo de la RS* influye de forma positiva ($\beta > |.20|$), por lo que la primera hipótesis evidencia un respaldo parcial.

Respecto a la segunda hipótesis (Tabla 5), se observó una influencia de magnitud insignificante de las dimensiones de la ARS sobre la dimensión *autonomía* del BP ($R^2 = .037$). De igual modo, se evidenció que solo la dimensión *falta de control personal en el uso de las RS* influye de manera significativa, aunque de magnitud baja, mientras que la *obsesión por las RS* influye positivamente y *el uso excesivo de las RS* no influye ($\beta > |.20|$), por lo que la segunda hipótesis no recibe respaldo.

Con referencia a la tercera hipótesis (Tabla 5), se percibió una influencia de magnitud baja de las dimensiones del ARS sobre la dimensión *vínculos sociales* del BP ($R^2 = .044$). De igual forma, se evidenció que solo la dimensión *obsesión por las RS* influye de forma significativa, pero de magnitud baja, mientras que la *falta de control personal en el uso de las RS* no influye y *el uso excesivo de la RS* influye positivamente ($\beta > |.20|$), por lo que la tercera hipótesis no recibe respaldo.

En cuanto a la cuarta hipótesis (Tabla 5), se mostró una influencia de magnitud baja de las dimensiones del ARS sobre la dimensión *proyectos* del BP ($R^2 = .104$). Además, se evidenció que solo la dimensión *falta de control personal en el uso de las RS* influye de forma significativa y de magnitud moderado, mientras que la *obsesión por las RS* no influye y *el uso excesivo de las RS* influye positivamente ($\beta > |.20|$), lo que no brinda respaldo a la cuarta hipótesis.

En suma, se concluye que solo la dimensión *obsesión por las RS* de la ARS influye de forma negativa y significativa sobre la dimensión *aceptación/control de situaciones y vínculos sociales* del BP y la dimensión *falta de control personal en el uso de las RS* de la ARS influye de forma negativa y significativa sobre la dimensión *aceptación/control de situaciones, autonomía y proyectos* del BP. Por lo tanto, la hipótesis general no recibe respaldo.

Tabla 5

Análisis de regresión de la ARS sobre el BP

	<i>B</i>	<i>t</i>	β
ARS → Aceptación/Control de situaciones			
Obsesión por las RS	-0.029	-1.430	-.200
Falta de control personal en el uso de las RS	-0.067	-1.970	-.301
Uso excesivo de las RS	0.053	1.990	.291
ARS → Autonomía			
Obsesión por las RS	0.057	2.613	.370
Falta de control personal en el uso de las RS	-0.087	-2.346	-.368
Uso excesivo de las RS	-0.020	-0.706	-.105
ARS → Vínculos sociales			
Obsesión por las RS	-0.036	-1.660	-.235
Falta de control personal en el uso de las RS	-0.042	-1.140	-.178
Uso excesivo de las RS	0.043	1.540	.228
ARS → Proyectos			
Obsesión por las RS	-0.014	-0.518	-0.071
Falta de control personal en el uso de las RS	-.164	-3.557	-.538
Uso excesivo de las RS	0.082	2.339	.334

Nota: *B*: Coeficientes de regresión; β : Coeficientes beta estandarizados

Discusión

La situación actual por la COVID-19 produjo cambios en el funcionamiento social y educativo, lo que condujo al uso intenso y prolongado de las RS, pudiendo desencadenar ARS (Carpio-Fernández et al., 2021), lo que puede afectar el BP de los estudiantes (Fawtan, 2021). A partir de ello, se propuso como objetivo determinar si existe una influencia significativa de la ARS sobre el BP en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, planteándose como hipótesis si existe una influencia negativa de la ARS sobre el BP.

En lo que respecta a la primera hipótesis específica, se percibió que existe un respaldo parcial, dado que solo la *obsesión por las RS y la falta de control personal en el uso de las RS* influye de manera inversa sobre la dimensión *aceptación/control de situaciones* del BP. De esta manera, la comunicación virtual que los estudiantes establecen con sus semejantes se convertiría en una obsesión al pensar constantemente en lo que podría estar pasando en estas, lo que provoca preocupación y agobio por no estar conectado (Escurrea y Salas, 2014). Esto puede llevar a los estudiantes a perder el control en el uso de las RS, al sentir la necesidad de permanecer activo socialmente a cualquier hora del día, descuidando actividades académicas (Díaz-Vicario et al., 2019), debido a ello los estudiantes dedican más horas al mundo virtual que al real, lo cual repercutiría en el control de situaciones, al no ser capaz de planificar el tiempo para realizar determinada actividad en las redes. Además, debido a que el *uso excesivo de las RS* influye de forma directa sobre la dimensión *aceptación/control de situaciones* del BP. Se comprende que, el uso excesivo de las RS puede ser un acto imprescindible y útil para estudiar y socializar, ya que a través de estas los estudiantes pueden acceder a información confiable de forma rápida y sencilla, lo que contribuiría al control de

situaciones al establecer horarios para revisar las RS, para actividades sociales y educativas y hasta de ocio.

En relación con la segunda hipótesis específica, se observó que no recibe respaldo, dado que la *obsesión por las RS* influye de forma directa sobre la dimensión *autonomía* del BP, lo que significa que ante conductas de aislamiento social que implican la separación de compañeros y amigos, estar ansiosos o preocupados por no estar conectado puede ser un acto frecuente en los estudiantes, pues a través de estas podrían tener libertad para expresar sus deseos, opiniones y emociones a los demás, así como dar “me gusta” o seguir paginas o grupos de su interés. Esto puede ayudar a construir su identidad, lo que les permitiría ser más autónomos, capaz de construir sus propias decisiones, en función de sus necesidades (Sánchez et al.,2015). Asimismo, debido a que solo la *falta de control personal en el uso de las RS* influye de forma inversa sobre la dimensión *autonomía* del BP. En este sentido, la preocupación excesiva que poseen los estudiantes por la escasa capacidad de control emocional producto de la interrupción en el uso de las RS (Salas-Blas et al., 2020), podría impulsarlos a perder su autonomía al tomar decisiones apresuradas sin evaluar los efectos adversos. Finalmente, debido a que el *uso excesivo de las RS* influye de manera insignificante sobre la dimensión *autonomía* del BP. Esto quiere decir que, la limitada capacidad para disminuir o controlar el uso excesivo de las RS, no necesariamente repercutiría en la autonomía que los estudiantes poseen para tomar sus propias decisiones y hacerse cargo de estas, puesto que muchos estudiantes pueden usar las RS intensamente para tareas académicas.

En cuanto a la tercera hipótesis específica, se evidenció que no existe respaldo, dado que solo la *obsesión por las RS* influye de forma inversa sobre la dimensión *vínculos sociales* del BP. De este modo, el deseo intenso de los estudiantes por

participar en eventos virtuales se convertiría en una obsesión al priorizar o estar pendientes en todo momento de lo que pasa en las RS, lo que deterioraría los vínculos sociales y familiares, originando problemas a causa de prestar más atención a lo que ocurre en las RS, mientras participan en actividades familiares o sociales (Haddon y Vicent, 2014). Además, debido a que la *falta de control personal en el uso de las RS* influye de manera insignificante sobre la dimensión *vínculos sociales* del BP, lo cual significa que la preocupación que los estudiantes evidencian por no ser capaz de manejar su ansiedad, calmar sus reacciones de irritabilidad o estrés por no estar navegando por las RS (Salas-Blas et al., 2020) no predispone en las relaciones que tendrían con familiares, amigos y compañeros, ya que pueden verse fuertemente motivados a usar las RS para establecer comunicación con sus pares y no tanto para calmar emociones adversas. Por último, debido a que el *uso excesivo de las RS* influye de forma directa sobre la dimensión *vínculos sociales* del BP. Esto podría deberse a que, los estudiantes presentan dificultades para controlar la excesiva dedicación a las RS (Salas-Blas et al., 2020) con el fin de realizar trabajos, compartir información e interactuar en las RS, lo que promovería relaciones satisfactorias, saludables y de confianza con compañeros y profesores.

Respecto a la cuarta hipótesis específica, se observó que no recibe respaldo, debido a que la *obsesión por las RS* influye de forma insignificante sobre la dimensión *proyectos* del BP, esto significa que pensar y fantasear con las RS y estar ansiosos por conectarse a las RS (Salas-Blas et al., 2020) no predispone al logro de proyectos, pues al ser estudiantes pueden verse fuertemente motivados a lograr sus metas profesionales y desarrollarse como persona, sin que esto dependa del uso obsesivo de las RS. Además, debido a que solo la *falta de control personal en el uso de las RS* influye de forma inversa sobre los *proyectos* esto a causa de que, al existir incapacidad para controlar el

tiempo en las RS, los estudiantes pueden descuidar actividades del día a día (Escurrea y Salas, 2014), lo que no permitiría reflejar ningún propósito, ni dirección en sus vidas. Por último, dado que el *uso excesivo de las RS* influye de forma directa sobre los *proyectos*, ya que el tiempo destinado al uso de las RS reemplaza todas las responsabilidades (Díaz- Vicario et al. 2019), lo que incrementaría habilidades digitales, ello facilitaría el aprendizaje y la búsqueda de información y como consecuencia el logro de proyectos profesionales.

En este sentido, se encontraron estudios previos (Rehman et al., 2016; Al-Muqrin et al., 2016) que evaluaron los constructos de forma global y encontraron que existe una relación inversa y significativa entre estos, lo que no coincide con los resultados hallados en el presente estudio. De igual forma, los resultados del presente estudio discrepan de los resultados de Sharma y Sharma (2018) quienes reportaron que la adicción a internet fue un predictor negativo y significativo de la dimensión domino del medio ambiente, autonomía, relaciones positivas y propósito de la vida del BP. La presencia de resultados opuestos puede deberse al año en el que se realizaron los estudios. Las investigaciones citadas fueron realizadas en una situación distinta a causa de la COVID-19, el cual denota que el uso excesivo de las RS no fue a causa de la pandemia, sino que pudo deberse a situaciones estresantes en la vida universitaria y cotidiana de los estudiantes como el fracaso académico, carencias afectivas y quisieron satisfacer esta falta con el uso prolongado e intenso de las RS (Echeburúa y De Corral, 2010). En cambio, en la situación de los estudiantes del presente estudio, el uso excesivo de las RS fue incrementada por el confinamiento; sin embargo, después de casi un año se adaptaron a estos medios para continuar con labores académicas y sociales, por lo que el uso prolongado de estos medios podría ser necesario y satisfactorio.

Por su parte, Iyer y Sharma (2020) reportaron que la adicción a internet es un predictor negativo de la dimensión dominio del medio ambiente, autonomía, relaciones positivas y propósito de la vida del BP. Dicha diferencia en los resultados podría deberse a que los estudiantes de ambos estudios se enfrentaron a la crisis sanitaria y al proceso de formación académica de manera diferente. El estudio referido se realizó durante el primer año de la pandemia, en donde los estudiantes se encontraron expuestos a sucesos altamente estresantes tales como el aislamiento social y al contagio de la enfermedad, lo que pudo conducir al uso excesivo de las RS durante el confinamiento como medio de entretenimiento, comunicación y aprendizaje (Zhao y Zhou, 2021). A su vez, podría darse porque la muestra estaba conformada por estudiantes de 16 a 20 años, quienes cursaban los primeros años de su vida universitaria, sumándole a ello la nueva modalidad de estudio, lo cual pudo influir en el uso exagerado de las RS, ya que muchos estudiantes no estaban preparados para un aprendizaje completamente virtual. A diferencia del presente estudio que se realizó en el segundo año de la pandemia y la mayoría de los estudiantes cursaba el 10mo ciclo, pues ellos contaban con casi cinco años de experiencia universitaria y venían usando estas plataformas como medio de aprendizaje y comunicación y en poco tiempo adoptaron esta modalidad.

Asimismo, se hallaron investigaciones realizadas en el mismo año (Bal y Turan, 2021, Fawtan, 2021) que no coinciden con los resultados obtenidos por el presente estudio. Por ejemplo, Bal y Turan (2021) encontraron que existe relación negativa entre la adicción a internet y el BP. Dicha diferencia con los resultados obtenidos por el presente estudio podría deberse a los instrumentos usados para evaluar la variable BP, ya que ambos instrumentos tienen diferente contenido y estructura. En el caso de la investigación citada, se utilizó el cuestionario (WEMWBS) que evalúa el enfoque eudemónico y hedónico, mientras que el presente estudio utilizó el cuestionario

(BIEPS-A) que mide solo el aspecto eudemónico. A su vez, pudo deberse a que la muestra estuvo conformada por personas de 15 a 64 años, en donde el fin de uso no solo era el educativo, sino otros aspectos que pudieron llevar a las personas al uso excesivo de las RS. En tanto, los participantes del presente estudio fueron estudiantes universitarios de 18 a 30 años, que quizá podrían utilizar las redes con fines sociales y académicos, sin exceder la finalidad de estas. De la misma forma, el estudio realizado por Fawtan (2021) reporta que la adicción a internet es un predictor negativo del BP. Este hallazgo es incompatible al encontrado por el presente estudio. Esta discrepancia podría darse por el tipo de muestreo. El estudio indicado utilizó un tipo de muestreo estratificado que permite hacer inferencias más precisas del total de la población. En cambio, el presente estudio uso el muestreo no probabilístico por conveniencia que puede inferir solamente del grupo de estudio seleccionado.

Como información complementaria, en lo que respecta al tiempo y frecuencia de uso al día. El 36.9% de estudiantes pasa entre dos a cinco horas en línea y revisan sus plataformas de una a seis veces al día, siendo las plataformas más visitadas Facebook e Instagram. Estos hallazgos son consistentes con el estudio de Fantaw (2021), quién reportó que los estudiantes pasan en línea casi cuatro horas al día y utilizan estas con propósitos educativos, sociales y de entretenimiento. Esto puede deberse a que ambos grupos fueron evaluados en un contexto de pandemia, donde la educación y socialización dependen del uso de internet y al tratarse de estudiantes universitarios podrían tener los mismos propósitos de uso.

También, se encontraron estudios (Shresta y D'mello, 2020; Go et al., 2021) que evidencian la temprana exposición en el uso de las RS y encontraron una relación negativa entre la adicción a internet y el BP en escolares de 7 a 16 años. Esto podría deberse a que los estudiantes tienen acceso ilimitado y sin control a las RS para realizar

trabajos, interactuar con profesores y compañeros que pueden ser utilizados de forma incorrecta para entretenerse.

Desde las implicancias prácticas, los resultados del presente estudio pueden contribuir a comprender y a concientizar a los estudiantes universitarios sobre los efectos adversos de la ARS sobre el BP, ya que se mostró que algunas dimensiones de la ARS influyen significativamente sobre cada dimensión del BP. Datos que deben ser considerados y más en situaciones de aislamiento social, en donde el uso excesivo de las RS como medio de entretenimiento e interacción social es un acto frecuente en los estudiantes universitarios (Ariza et al., 2021; Balluerka et al., 2020; Gómez-Galán et al., 2020; Gómez-Galán et al., 2021), conducta atribuida como riesgosa, ya que conduce a la adicción (Karacic y Oreskovic, 2017). Por lo anterior, sería relevante llevar a cabo intervenciones de prevención para evitar o disminuir la ARS en los estudiantes y con ello mejorar el bienestar, la colaboración en el aprendizaje y el tiempo invertido fuera de clase (Hou et al., 2019). Asimismo, se podría considerarse la sugerencia de Hunt et al. (2018), quienes proponen programas de prevención referentes a limitar el tiempo de uso de las RS para promover significativamente el BP.

Es importante mencionar las fortalezas de este estudio, una de ellas es que este estudio es el primero que aborda un diseño predictivo para el análisis de estas variables en un contexto universitario peruano. Otra fortaleza es que esta investigación evaluó las variables por dimensiones y no de forma global.

Con referencia a las limitaciones del estudio, se contó con escasos estudios de diseño predictivo, lo que dificultó realizar contrastes específicos en la discusión. En vista de lo anterior, se optó por considerar estudios correlacionales entre los constructos adicción a internet y BP. De igual modo, este estudio utilizó el tipo de muestreo no

probabilístico por conveniencia, por lo que los resultados obtenidos en el presente estudio no podrían ser generalizados debido al tipo de muestreo. Además, el presente estudio estableció un diseño predictivo transversal, lo que no aporta inferencias casuales entre los constructos. Asimismo, este estudio utilizó un cuestionario abordado en un contexto no digitalizado, en donde el uso de RS no era una conducta frecuente, aunque el instrumento cuenta con adecuada fiabilidad para el estudio.

En conclusión, de acuerdo con los resultados obtenidos se observó que solo la dimensión *obsesión por las RS* influye de forma inversa y significativa sobre la dimensión *aceptación/control de situaciones y vínculos sociales* del BP y la dimensión *falta de control personal en el uso de las RS* influye de forma inversa y significativa sobre la dimensión *aceptación/control de situaciones, autonomía y proyectos* del BP.

Se recomienda que, para futuras investigaciones realicen estudios de diseño predictivo y que evalúen los constructos por dimensiones. También, se recomienda utilizar un tipo de muestreo aleatorio que permitirá generalizar los resultados. Además, se recomienda que posteriores investigaciones consideren diseños longitudinales que aporten información sobre los efectos casuales del uso adictivo de las RS. Por otro lado, se recomienda para futuras investigaciones incluir variables mediadoras como el capital social que podría tener impactos positivos en las variables de estudio, pues el uso de las RS puede potenciar las interacciones sociales con amigos, compañero y profesores que podría mantener el bienestar de los estudiantes (Pelikan et al., 2021), ya que el periodo de formación puede ser crítico para algunos universitarios y el sentido de BP puede jugar un papel importante para el éxito universitario y el desarrollo de objetivos personales y profesionales (Rodríguez y Berrios, 2012).

REFERENCIAS

- Al-Muqrin, A., AlShareef, S., & Zaidi, U. (2016). Relationship of Internet Use and Psychological Well-being among Students in Princess Nourah University. *Indian journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 6(3), 58-68.
<https://www.cibtech.org/sp.ed/jls/2016/03/08-JLS-S3-008-JAWHARAH-RELATIONSHIP-UNIVERSITY.pdf>
- American Psychological Association (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. APA Enmienda. Recuperado de:
http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Araoz, E. G. E., Araoz, M. C. Z., Ramos, N. A. G., & Uchasara, H. J. M. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 74-80.
<http://doi.org/10.5281/zenodo.4675699>
- Araoz, E. G. E., Roque, M. M., Ramos, N. A. G., & Uchasara, H. J. M. (2021). Adicción a internet y agresividad en estudiantes peruanos de educación secundaria. *Apuntes Universitarios*, 11(1), 140-157.
<https://doi.org/10.17162/au.v11i1.560>
- Ariza, AC, Monzonís, NC, Magaña, EC & Méndez, VG (2021). Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: una preocupación familiar. *Hachetetepe. Revista científica de Educación y Comunicación*, 22 (22), 1–12. <https://doi.org/10.25267/hachetetepe.2021.i22.1204>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Balluerka, MN, Benito, J., Hidalgo, MD, Gorostiaga, MA, Espada, JP, Padilla, JL & Santed, M. Á. (2020). *Las Consecuencias Psicológicas de la COVID-19 y el Confinamiento. Informe de investigación*. Servicios de Publicaciones de la Universidad del País Vasco.

- Bal, P. N., & Turan, E. (2021). Examination of internet use in terms of psychological well-being. *Educational Research and Reviews*, 16(7), 296-309.
<https://doi.org/10.5897/ERR2021.4170>
- Baños, R. V., Torrado-Fonseca, M., & Alvarez, M. R. (2019). Analisis de regresión lineal múltiple con SPSS: un ejemplo práctico. *Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 12(2), 1-10. <https://doi.org/10.1344/reire2019.12.222704>
- Blanco, M. D. G., Anglada, M. V., Pérez, M. J. F., & Arbonès, M. M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de internet: Un estudio exploratorio. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 18(2), 273-292.
<https://doi.org/10.3390/su12187737>
- Cabero-Almenara, J., & Valencia-Ortiz, R. (2019). La adicción a las redes sociales: Validación de un instrumento en el contexto mexicano. *Salud y Drogas*. 19(2), 149 -159. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i2.460>
- Cabero, J., Garay, U., Fernández, B. & Valencia, R. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125.
<https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- Caci, B., Cardaci, M., Scrima, F., & Tabacchi, M. E. (2017). The dimensions of Facebook addiction as measured by Facebook Addiction Italian Questionnaire and their relationships with individual differences. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(4), 251–258. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0073>
- Carbonell, X. (2020). El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: Retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del Psicólogo*, 41(3), 211-226.
<http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2935.pdf>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Carbonell, X., & Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Aloma: revista de la ciencia de la Educación y el Deporte Blanquerna*, 33(2), 13-19.
<https://raco.cat/index.php/Aloma/article/view/301478/391079>
- Carrasco, A., Brustad, R., & Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2(2), 31-52.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

- Casale, S., Lecchi, S., & Fioravanti, G. (2015). The association between psychological well-being and problematic use of Internet communicative services among young people. *The Journal of psychology*, 149(5), 480-497.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2014.905432>
- Carpio-Fernández, M. V., García-Linares, M. C., Cerezo-Rusillo, M. T., & Casanova-Arias, P. F. (2021). Covid-19: uso y abuso de internet y teléfono móvil en estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 107-116.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2123>
- Chavez, A., & Vallejos-Flores, M. (2021). Diseño y validez de la Escala de Adicción a Instagram de Bergen (BIAS) en adultos peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.973>
- Critikián, D., & Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud: RCyS*, 11(1), 55-76.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7914970>
- Dang-Pham, D., Nkhoma, M. & Pittayachawan, S. (2015). Demystifying online personas of Vietnamese young adults on Facebook: A Q-methodology approach. *Australasian Journal of Information Systems*, 19(0), 1-22.
<https://doi.org/10.3127/ajis.v19i0.1204>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Díaz-Vicario, A., Mercader Juan, C., & Gairín Sallán, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista electrónica de investigación educativa*, 21(7), 1-11. <https://doi.org/doi:10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., MorenoJiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: Avances de la disciplina*, 8(1), 23-31.
<https://doi.org/10.21500/19002386.1211>

- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Escurre, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicciones a redes sociales (ARS). *Revista de Psicología*, 20(1), 73-91.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Fantaw, C. (2021). The Relationship between Internet Addiction and Psychological Wellbeing among Addis Ababa University Main Campus Students. *Primary Health Care: Open Access*, 11(1), 1-8. <https://www.iomcworld.org/open-access/the-relationship-between-internet-addiction-and-psychological-wellbeing-among-addis-ababa-university-main-campus-student.pdf>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Ferguson, C. (2009). An effect size primer: a guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532-538.
<https://doi.org/10.1037/a0015808>
- Fraschetti, A., Giannini, A., Mari, E., & Varchetta, M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1-13.
<https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/1187/1050>
- Gutiérrez-Portlán, I., Román-García, M., & Sánchez-Vera, M. M. (2018). Estrategias para la comunicación y el trabajo colaborativo en red de los estudiantes universitarios. *Revista Científica de Educomunicación*, 26(54), 91-99.
<https://doi.org/10.3916/C54-2018-09>
- Gupta, A., Khan, A. M., Rajoura, O. P., & Srivastava, S. (2018). Internet addiction and its mental health correlates among undergraduate college students of a university in North India. *Journal of family medicine and primary care*, 7(4), 721-727.
https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_266_17
- Go, B. M. P., Garces, K. E. M., Garganera, J. P., Garganta, M. C. G., Garrido, K. R. R., Gaspar, I. S. P., ... & Juangco, J. R. G. (2021). Correlation of internet addiction to psychological well-being among high school students from private schools in Metro Manila. *Health Sciences Journal*, 10(1), 10-15.

<https://library.uerm.edu.ph/kohaimages/UERM/repository/Health%20Sciences%20Journal/Vol10%20No1%20January-June%202021/HSJ%20vol.10no.1%202021-15-20.pdf>

- Gómez-Galán, J., Martínez-López, J. Á., Lázaro-Pérez, C., & Sarasola Sánchez-Serrano, J. L. (2020). Social networks consumption and addiction in college students during the COVID-19 pandemic: Educational approach to responsible use. *Sustainability*, 12(18), 1-17. <https://doi.org/10.3390/su12187737>
- Gómez-Galán, J., Lázaro-Pérez, C., & Martínez-López, J. Á. (2021). Exploratory Study on Video Game Addiction of College Students in a Pandemic Scenario. *Journal of New Approaches in Educational Research*. 10(2), 330-346. <https://doi.org/10.7821/naer.2021.7.750>
- Gracia, M. D., Vigo, M., Fernández, M. J., & Marcó, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. *Anales de psicología*. 18(2), 273-292. <https://doi.org/10.3390/su12187737>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings (pp. 119-141). *Behavioral addictions*, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Haddon, L., & Vincent, J. (2014). *European children and their carers' understanding of use, risks and safety issues relating to convergent mobile media*. Report D4, 1. Milano: Unicatt. https://netchildrengomobile.eu/ncgm/wp-content/uploads/2013/07/NCGM_QualitativeReport_D41.pdf
- Hernández-Suárez, C., Maldonado-Estévez, E., & Prada-Núñez, R. (2020). Diagnóstico del potencial de las redes sociales como recurso didáctico en el proceso de enseñanza en época de aislamiento social. *Revista Espacios*, 41(42), 260-268. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p22.pdf>
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Trujillo-Torres, J. M., & Romero-Rodríguez, J. M. (2021). Uso problemático de Internet y variables psicológicas o físicas en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 23(13), 1-17. <https://doi.org/10.24320/redie.2021.23.e13.3167>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Adicción a las redes sociales: su impacto, mediación e intervención. *Ciberpsicología: Revista de investigación psicosocial en el ciberespacio*, 13 (1), 1-17. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>

- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
<https://guilfordjournals.com/doi/pdfplus/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Iyer, M., & Sharma, R. (2020). Impact of internet overuse on psychological well-being of adolescents during covid 19 shutdown. *Journal of Critical Review*, 7(9), 2832-2839. <https://www.bibliomed.org/mnsfulltext/197/197-1598351249.pdf?1638996258>
- Li, Y., Wang, Y., Jiang, J., Valdimarsdóttir, U. A., Fall, K., Fang, F., Huan S., Dounghao, L., & Zhang, W. (2021). Psychological distress among health professional students during the COVID-19 outbreak. *Psychological medicine*, 51(11), 1952-1954. <https://doi.org/10.1017/S0033291720001555>
- Karacic, S., & Oreskovic, S. (2017). Internet addiction through the phase of adolescence: a questionnaire study. *JMIR mental health*, 4(2), 1-11.
<https://doi.org/10.2196/mental.5537>
- Mansilla, A. M. (2020). Impacto del Covid-19 en los hábitos y costumbres de estudiantes universitarios durante el tiempo de cuarentena 2020. *Revista Hacedor*, 4(2), 1-11. <https://doi.org/10.26495/rch.v4i2.1478>
- Panduro, J. A. T. (2021). Dependencia de los universitarios peruanos a las redes sociales durante la pandemia de la COVID-19. *Investigación y Postgrado*, 36(1), 131-144. <https://orcid.org/0000-0002-1707-5143>
- Ponterotto, J. G., & Ruckdeschel, D. E. (2007). An overview of coefficient alpha and a reliability matrix for estimating adequacy of internal consistency coefficients with psychological research measures. *Perceptual and motor skills*, 105(3), 997-1014.
<https://doi.org/10.2466/pms.105.3.997-1014>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, Y. L., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Rehman, A., Shafi, H., & Rizvi, T. (2016). Internet addiction and psychological well-being among youth of Kashmir. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 6-11. <https://doi.org/10.25215/0303.040>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C., & Singer, B. (1995). The structure of Psychological Well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(9), 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Rodríguez, Y. R., & Berrios, A. Q. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>
- Salas-Blas, E., Copez-Lonzoy, A., & Merino-Soto, C. (2020). ¿Realmente es demasiado corto? versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6). *Health & Addictions/Salud y Drogas*, 20(2), 105-118. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i2.536>
- Sandoval, C. A., Ugarte, G. F., Zelada-Ríos, M., Pacsi-Inga, S., Robertson, A. V., & Mejia, C. R. (2021). Control de impulsos y adicciones en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma, Lima-Perú. *Educación Médica*, 22(5), 384-389. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2020.04.002>
- Sánchez-Rodríguez, J., Ruiz-Palmero, J., & Sánchez-Rivas, E. (2015). Uso problemático de las redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista complutense de educación*, 26, 159-174. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2015.v26.46360
- Sharma, A., & Sharma, R. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students: A cross-sectional study from Central India. *Journal of family medicine and primary care*, 7(1), 147-151. https://doi.org/10.4103%20/%20jfmprc.jfmprc_189_17
- Serra, C., & Martorell, C. (2017). Los medios sociales como herramientas de acceso a la información en la enseñanza universitaria. *Digital Education Review*, 32, 118-129. <https://doi.org/10.1344/der.2017.32.118-129>
- Shresta, N., & D'mello, M. K. (2020). Internet addiction and psychological well-being among high school students of Mangaluru city, Karnataka, India. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 25(1), 27. https://doi.org/10.4103%20/%20jmhhb.jmhhb_26_20
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., & Kato, T. A. (2019). Internet addiction, smartphone addiction, and Hikikomori trait in Japanese

young adult: social isolation and social network. *Frontiers in psychiatry*, 10, 1-34.

<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00455>

The jamovi project (2020). *jamovi*. (Version 1.2) [Computer Software]. Recuperado de:

<https://www.jamovi.org>

Watters, C. A., Keefer, K. V., Kloosterman, P. H., Summerfeldt, L. J., & Parker, J. D.

A. (2013). Examining the structure of the Internet Addiction Test in adolescents: A bifactor approach. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2294-2302.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.020>

Verma, J., & Kumari, A. (2016). A study on addiction to social networking sites and psychological well-being among working adults. *International Journal of Humanities and Social Sciences (IJHSS)*, 5(5), 153-162.

Winter, J., Gosling, S. & Potter, J. (2016). Comparing the Pearson and Spearman Correlation Coefficients Across Distributions and Sample Sizes: A tutorial Using Simulations and Empirical Data. *Psychological Methods*, 21(3), 273-290.

<https://doi.org/10.1037/met0000079>

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

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

Zhao, N., & Zhou, G. (2021). COVID-19 stress and addictive social media use (SMU): Mediating role of active use and social media flow. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.635546>

APENDICE

Apéndice 1: Consentimiento Informado

Estimado/a estudiante:

La investigación titulada “Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en universitarios de Lima Metropolitana” es conducida por Fanny Padin Berdejo, bachiller en Psicología, perteneciente a la Universidad San Ignacio de Loyola.

Este estudio se realizará en estudiantes universitarios con la finalidad de identificar si la adicción a redes sociales influye sobre el bienestar psicológico. Por ello, su participación es primordial en este proceso y estaremos agradecidos si accede.

La duración de toda la evaluación no será mayor a 10 minutos. Se solicitarán datos personales (edad, universidad, ciclo, etc.) así como la respuesta a encuestas que valoran aspectos psicológicos (p.e. bienestar psicológico). La información recopilada se tratará en forma confidencial y solo se usará para fines del estudio y sin ningún otro propósito. El proceso es completamente voluntario y puede interrumpir su participación cuando lo considere pertinente sin que esto tenga repercusiones negativas.

Si desea más información del proyecto, puede enviar un mensaje a Fanny.padin@usil.pe. En ese sentido, si usted está de acuerdo en participar, puede dar click al botón SIGUIENTE.

Apéndice 2: Ficha sociodemográfica

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Edad: Sexo: ☐ Varón ☐ Mujer	Estado Civil ☐ Soltero(a) ☐ Casado(a) ☐ Divorciado(a) ☐ Viudo(a)	Nacionalidad: ☐ Perú ☐ Fuera de Perú	Universidad: ☐ Privada ☐ Publica Ciclo: _____
¿Qué tipo de Redes Sociales utilizas? ☐ Facebook ☐ Instagram ☐ Twitter	¿Con qué frecuencia te conectas a las Redes Sociales? ☐ Todo el día me encuentro conectado/a ☐ Entre 7 a 12 veces al día ☐ Entre 3 a 6 veces al día ☐ 1 o 2 veces por día	¿Cuánto tiempo al día en promedio crees que pasas en Facebook (colocar cifra aproximada en minutos)?	¿Cuánto tiempo al día en promedio crees que pasas en Instagram (colocar cifra aproximada en minutos)?

