



# Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo

Psychological well-being and use of social networks in students of the ICT Institute, Huancayo

Bem-estar psicológico e uso de redes sociais em alunos do Instituto TIC de Huancayo

## ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

**Orlando Jesus-Carbajal**

ojcsilvestre@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1103-5319>

Universidad César Vallejo, Lima-Perú

**Yoselin Dayana Fernández Perez**

dafer97leo@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0236-2032>

Universidad César Vallejo, Lima-Perú

**Gustavo Enrique Mera Paucar**

gmerap@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-4475-4229>

Universidad César Vallejo, Lima-Perú

**Javier Vivar-Bravo**

jvivarbr7@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-2661-6447>

Universidad César Vallejo, Lima-Perú

**Carmen Rosa Matta Huerta**

carmen1170271@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1906-6408>

Universidad César Vallejo, Lima-Perú

**Otilia Nathaly Vasquez Ruiz**

nadir\_355@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4615-3419>

Universidad César Vallejo, Lima-Perú

**Carmen Quiza Añazco**

cquiza@unajma.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-8857-9904>

Universidad Nacional José María Arguedas, Andahuaylas-Perú

Artículo recibido 23 de noviembre 2021, arbitrado y aceptado 1 de diciembre 2021 y publicado 28 de enero 2022

## RESUMEN

El incremento de la implementación de tecnología en los distintos contextos cotidianos de la vida de los jóvenes debe vigilarse de cerca para evitar afectaciones en su desarrollo psicológico, por lo que este estudio se propuso como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y el uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT ubicado en Huancayo, Perú, realizando un estudio de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional en una muestra censal de 93 estudiantes a quienes se les aplicó el instrumento del cuestionario, que llevo a evidenciar un bajo bienestar psicológico y un alto uso de redes sociales en la mayoría. El análisis estadístico permitió concluir con la existencia de una relación inversa y moderada entre el bienestar psicológico y el uso de las redes sociales en los estudiantes.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico; redes sociales; autorregulación; estudiantes

## ABSTRACT

The increasing in the implementation of technology in the different daily contexts of young people's lives must be closely monitored to avoid affectations in their psychological development, so this study aimed to determine the relationship between psychological well-being and the use of social networks in students of the ICT Institute located in Huancayo, Peru, conducting a study with a quantitative approach, correlational level in a census sample of 93 students to whom the questionnaire instrument was applied, which led to evidence of low well-being psychological and a high use of social networks in the majority. The statistical analysis allowed to conclude with the existence of an inverse and moderate relationship between psychological well-being and the use of social networks in students.

**Key words:** Psychological well-being; social networks; self-regulation; students

## RESUMO

O aumento da implementação de tecnologia nos diferentes contextos diários da vida dos jovens deve ser acompanhado de perto para evitar afetações no seu desenvolvimento psicológico, pelo que este estudo foi proposto com o objetivo de determinar a relação entre o bem-estar psicológico e o uso de rede social em alunos do Instituto TIC localizado em Huancayo, Peru, realizando um estudo com abordagem quantitativa, de nível correlacional em uma amostra censitária de 93 alunos aos quais foi aplicado o instrumento questionário, o que levou a evidências de baixo bem psicológico -ser e alto uso de redes sociais na maioria. A análise estatística permitiu concluir pela existência de uma relação inversa e moderada entre o bem-estar psicológico e a utilização de redes sociais nos alunos.

**Palavras-chave:** Bem-estar psicológico; redes sociais; auto-regulação; alunos

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la situación generada por la pandemia por Covid-19 aún mantiene ciertas restricciones que han llevado a los jóvenes y adultos a tener cambios adaptativos en sus comportamientos, generándose un alto consumo de internet que los ha llevado a un alto uso de redes sociales e, incluso, adicción a ellas, lo que tiene posibles consecuencias en su bienestar psicológico. Las redes sociales virtuales (RSV) han presentado en los últimos años un conjunto de innovaciones que invaden el entorno de las personas cada vez más, modificando formas de comunicarse y socializar, ya que permiten compartir información rápida y fácilmente.

Los niños y adultos llegan a manifestar conductas adictivas a las redes sociales, estando constantemente atentos a lo que ocurren en ellas incluso en situaciones inapropiadas, como ejemplo de esto se observa la revisión de las mismas cuando están conduciendo, en reuniones familiares y sociales, llevando a que se generen consecuencias negativas y a que se descuiden relaciones interpersonales y a que se genere mayor vulnerabilidad ante situaciones de acoso, conductas violentas, bullying, adicción, baja autoestima, bajo rendimiento académico que lleva a afectaciones en el bienestar psicológico (Escrura y Salas, 2014). Esto se evidencia en estudios que afirman que el 80% de los estudiantes dedican más tiempo en redes sociales (4 a 8 horas) que en sus actividades estudiantiles (2 a 3 horas) generando afectaciones en su rendimiento académico (Mejía, 2019).

En el contexto peruano, los jóvenes entre 12 y 18 años son los que más utilizan internet, llegando a ser el 79.2% de ellos, mientras que el 88.9% de las personas entre 6 a 24 años utilizan este medio para

comunicarse y el 86.6% de la población en general utiliza el Internet todos los días (INEI, 2021). Mediante la observación se evidencia las afectaciones en los estudiantes de la institución educativa en cuanto al nivel de uso de redes sociales, notándose una utilización que los ha llevado a descuidar otras actividades y una afectación psicológica.

Es por ello, que es necesario analizar los niveles de uso de las redes sociales y su afectación en el aspecto psicológico de gran relevancia social por el gran interés actual que genera esta problemática latente en realidades de diferentes contextos, la cual requiere niveles de control adecuado.

Producto de la necesidad planteada surge la interrogante ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el uso de redes sociales en estudiantes del primer ciclo del Instituto ICT de Huancayo en el 2021? Con ella se plantea determinar la relación entre bienestar psicológico y el uso de redes sociales en estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

Para poder afianzar el estudio es importante comprender las bases para su sustento, por ello, diversos estudios a nivel internacional han destacado así, las recompensas que encuentran los estudiantes españoles al hacer uso intenso de las redes, contrastando con resaltantes implicaciones teóricas y prácticas para la población educativa y ofreciendo una guía de redes sociales adecuada para trabajar de manera eficaz con cada generación de estudiantes (García-Ruiz et al. 2018); seguidamente el estudio de Tarullo (2020), encontró que los estudiantes tienen variadas conductas en las plataformas y que éstas son condicionadas por la motivación para ocupar las diferentes necesidades personales y sociales; Ulloa (2016) menciona que los

estudiantes ecuatorianos poseen gran dependencia a las redes sociales en distintos niveles; asimismo, Valerio y Serna (2018) con estudiantes mexicanos manifiesta que la utilización del Facebook y el bienestar psicológico guardan relación negativa; así como Estrada et al. (2018) señala que el bienestar psicológico se relaciona con el burnout en estudiantes colombianos. También, Guzmán et al. (2020) en México trabajó con estudiantes universitarios para analizar y comparar los niveles de bienestar psicológico, indicando que se debe discutir la importancia de diseñar programas de intervención por encontrar puntajes medios y bajos; y, Khalil et al. (2020) en Argentina encontraron que si los estudiantes presentan menores inconvenientes en la regulación emocional es notorio mayor nivel de bienestar psicológico.

A nivel nacional, Orosco et al. (2020) demostraron que los estudiantes estiman que el smartphone presenta más beneficios que perjuicios para el desarrollo de sus actividades académicas, siendo que también Fuster-Guillén et al. (2020) encontraron que la utilización de las redes sociales permite el manejo de estrategias lectoras, desarrollando elementos de pensamiento y razonamiento crítico; sin embargo, Magallan y Rodas (2020) encontraron que cuanto más notable es la presencia de adicción a las redes sociales más destacada sería la probabilidad de que se produjera la procrastinación en estudiantes; Baños-Chaparro (2020) planteó que el uso de redes sociales y la presencia de síntomas depresivos pueden darse en los estudiantes jóvenes, sin distinción de género; asimismo, Valdez (2018), luego de su estudio afirma que, a menor autoestima más notable es la inclinación a la dependencia a las redes sociales.

Por otro lado, Hidalgo y Laura (2020) observaron en un grupo de estudiantes que, a mayor cansancio, mayor afectación al bienestar emocional; Yerlequé et al. (2016) evidenciaron en universitarios que el bienestar psicológico depende de los niveles de procrastinación, mientras que Ríos (2020) afirma que la motivación de logro tiene una escasa relación con las dimensiones de bienestar psicológico.

Asimismo, diversos estudios buscaron determinar los predictores del bienestar emocional, a lo que Cahua y Gallegos (2018) encontraron que son la subjetividad individual, los estilos de vida, los proyectos de vida, las relaciones interpersonales y los niveles de realización, así como son influyentes los factores sociodemográficos, económicos y de salud, mientras que Lira et al. (2020) encontraron que los predictores son los niveles de autoaceptación y de crecimiento personal.

### **Bienestar psicológico**

Para fundamentar la variable de bienestar psicológico hay que mencionar a Seligman (2011) que enfatiza el valor de la felicidad para ser base fundamental en su planteamiento teórico para la psicología positiva. De esta manera, Seligman (2011) plantea su formulación sobre el bienestar como el centro de la psicología positiva, cuyos factores determinarán el progreso de los seres humanos como individuos y de manera colectiva. No obstante, Ryff (1989) relaciona el bienestar con el sentido de tener una razón en la existencia con valor y significancia en el sujeto, con amenazas o complejidades, pero con motivación para saber llevarlos. Por otro lado, se cuestionó sobre las características del bienestar psicológico, buscando en los enfoques psicológicos que estipulaban las

ideas de la autoactualización, la singularidad y el desarrollo o adecuado funcionamiento, tomando como apoyo para la formulación de las dimensiones del bienestar psicológico, siendo el enfoque primordial el humanismo (Ryff, 2014).

Los autores base son Casullo y Castro (2000) quienes consideran que un nivel alto de bienestar es presentado cuando se experimenta agrado con la vida, presencia de un estado anímico adecuado y ausencia de rabia o tristeza. Del mismo modo, hay estados afectivos positivos y negativos, también componentes cognitivos en la presentación del bienestar. Cabe mencionar que los estados emocionales logran distinguirse por presentar momentos, frágiles e independientes y el aspecto cognitivo es visualizado como el bienestar se presentan en los seres humanos referente a sus actividades diarias.

En ese sentido, Casullo (2002) realizó una prueba psicométrica para medir el bienestar psicológico partiendo en la base teórica de Ryff, considerando aspectos sanos o saludables del sujeto. El instrumento es conocido como (BIEPSA), teniendo cuatro dimensiones; a saber: aceptación de sí mismo, autonomía, vínculos psicosociales y proyectos. La prueba cuenta con la adaptación peruana que fue realizada por Domínguez (2014).

Así, Casullo (2002) define las dimensiones (a) Aceptación de sí mismo, puede reconocer las distintas partes de sí mismo, incluidas lo bueno y lo malo; (b) Autonomía, es cuando se puntúa alto, el sujeto puede decidir sin reserva, es asertivo y presenta confianza en su propio juicio; (c) Vínculos psicosociales, en el caso de que tenga una alta puntuación, denota que el sujeto es cálido, que confía en los demás, puede establecer grandes

vínculos, es empático y es afectivo; y, (d) Proyectos, demuestra que tiene objetivos y emprendimientos a lo largo de la vida cotidiana, piensa en que la vida tiene un propósito y tiene valores que le permite que sea significativa su vida.

## **Redes sociales**

Las redes sociales son consideradas herramientas de comunicación por la Web, organizados de acuerdo con perfiles personales o profesionales de los usuarios, teniendo como fin el conectar de manera secuencial a quienes usan las redes por categorías, grupos, etiquetan, entre otras. (Castañeda y Gutiérrez, 2010). También, son definidas como un medio de comunicación, relación, producir y compartir los contenidos y como una herramienta de libre información con el usuario en el papel de receptor o productor en contenidos (Urueña et al., 2011). Las redes sociales virtuales representan un papel importante en la educación universitaria, considerando al aporte de la tecnología con total importancia ya que brinda facilidad entre docente y estudiantes en la comunicación de manera bidireccional; el interés a estas se observa en el área personal manifestando que, a mayor uso, mayor es la cantidad de interacción entre usuarios; de esta manera, estudiantes que desconozcan alguna asignatura, un catedrático o compañero de otra materia, van a las redes sociales virtuales, permitiéndose contactarse, de manera que se daría un incremento en el éxito y presencia de estas al darse un óptimo ambiente de trabajo (Flores et al. 2017).

Sin embargo, en la actualidad, el internet es de fácil acceso, fomentando actividades como los juegos en línea, comunicación en línea, cyberg

shopping hasta pornografía; lo que hace posible a conductas adictivas, dándose viciosos de los cuales muchas personas no salen (Veldalaveni et al., 2018). Asimismo, las redes virtuales dan facilidades a algunos comportamientos con indicadores de trastornos de personalidad como histriónicos, narcisistas alterando la vida real, el bienestar psicológico y la salud mental (Echeburrúa y Corral, 2010). Así, Becoña (2006) indica que las redes logran atrapar la atención de las personas, siendo fácil en los adolescentes y jóvenes, debido a que hay probabilidad de crear cuentas de usuarios falsas y alterarlas de la realidad, propiciando conductas adictivas (citado de Puerta-Cortés y Carbonell, 2014). Los riesgos que llevan las RSV son la desconexión de la realidad, con posibilidades a confundir una realidad con la virtualidad. También, provocan modificaciones en el sueño por la luz emitida desde el aparato tecnológico logrando un desequilibrio en el cerebro, así como en el ritmo cardíaco (Burillo, 2018).

También, Ecurra y Salas (2014) plantean que para ellos la teoría principal es la teoría de la acción razonada, propuesta por Ajzen y Fishbein (1980) quienes aluden que esta teoría tiene como función básica la previsión de prácticas a partir del comportamiento y subjetividad del individuo vinculado a obtener resultados ya sean positivo o negativos, asimismo, el sujeto puede alcanzar la ejecución de una conducta adecuada hacia su propio desempeño y cuando acepta que su entorno social valore lo que debe realizarlo. Ecurra y Salas (2014) plantean que cada vez más jóvenes y adolescentes presentan ciertas conductas de dependencia a las redes sociales y están siempre atentos a lo que pueda ocurrir en ellas, a tal grado que revisan su

celular o PC constantemente, adicionalmente contestan mensajes aún en circunstancias de riesgo que pueden comprometer su vida.

Finalmente, Ecurra y Salas (2014) elaboraron una prueba para medir la adicción a las redes sociales (ARS) en los estudiantes para distinguir el nivel de conducta adictiva en cualquier ámbito de la investigación, utilizando tres dimensiones, a saber: (a) Obsesión por las redes sociales, que denota el compromiso psicológico por las redes sociales, presentando pensamientos recurrentes, ansiedad y estrés que se producen por la ausencia de la red; (b) Falta de control personal, evidenciado en los momentos que utilizan las redes sociales, manifestando malestar por el descontrol al utilizar las redes, descuidando sus labores académicas; y, (c) Uso excesivo de las redes sociales, explicado como el problema para controlar la utilización de las redes, que genera un exagerado tiempo de uso y no teniendo la opción de disminuirlo.

## MÉTODO

El estudio fue desarrollado bajo enfoque metodológico cuantitativo, de tipo básico sustantivo, con nivel descriptivo de corte transversal-correlacional, realizándose en el Instituto ICT ubicado en Huancayo, Perú con estudiantes del primer ciclo, previa autorización de la institución y con el debido consentimiento informado, quienes sumaron un total de 93 estudiantes que representan la población, realizando muestreo censal por lo que se analizó la totalidad de los mismos. Se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento dos cuestionarios virtuales presentados por la herramienta de formularios de Google. Se utilizó la Escala de

Bienestar Psicológico en Adultos de Casullo (2002) en su adaptación peruana de Domínguez (2014) y la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014), ambos instrumentos validados por juicio de tres expertos y con una confiabilidad alta ( $\alpha=0,891$  y  $\alpha=0,959$  respectivamente) determinada a través del Alfa de Cronbach con una prueba piloto a 20 elementos.

con los resultados globales de las dimensiones y variables. Así, en la Tabla 1 se observa que la mayoría de los estudiantes tiene un bienestar psicológico con tendencia a bajo (51,6%), seguido por quienes tienen un nivel bajo (29,6%) y un 14% un nivel moderado, denotándose que solo el 4,3% y el 3,2% tienen un bienestar psicológico con tendencia a alto y alto respectivamente.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se detallan los resultados obtenidos en el análisis estadístico descriptivo

**Tabla 1.** Nivel de bienestar psicológico en los estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	25	26.9%
Tendencia bajo	48	51.6%
Moderado	13	14.0%
Tendencia alto	4	4.3%
Alto	3	3.2%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>

En cuanto a la aceptación a sí mismo, se observa en la Tabla 2 que la mayoría de los estudiantes tiene un nivel bajo (51,6%), seguido por el 30,1% que

tiene un nivel moderado y el 11,8%, resaltando que solo el 4,3% tiene una tendencia a alta aceptación de sí mismo y el 2,2% un alto nivel.

**Tabla 2.** Nivel de aceptación a sí mismo en los estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	48	51.6%
Tendencia bajo	11	11.8%
Moderado	28	30.1%
Tendencia alto	4	4.3%
Alto	2	2.2%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>

También, fueron evaluados los niveles de autonomía de los estudiantes, mostrándose lo obtenido en la Tabla 3, donde se observa que la mayoría tiene baja autonomía (55,9%), seguido por

quienes tienen una tendencia a bajo nivel (23,7%) y nivel moderado (16,1%), observándose que el 3,2% tiene un nivel alto de autonomía y 1,1% tendencia a alto.

**Tabla 3.** Nivel de autonomía en los estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	52	55.9%
Tendencia bajo	22	23.7%
Moderado	15	16.1%
Tendencia alto	1	1.1%
Alto	3	3.2%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>

En cuanto a los vínculos de los estudiantes como parte de su bienestar psicológico, los resultados obtenidos se muestran en la Tabla 4, evidenciándose que la mayoría tiene un nivel bajo en esta dimensión (55,9%), seguido por quienes tienen un nivel

moderado en el 36,6%. En los niveles de tendencia a alto y alto se obtuvo la misma ponderación, con 3,2% de los estudiantes en cada uno y el 1,1% un nivel de tendencia a bajo en vínculos.

**Tabla 4.** Nivel de vínculos en los estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	52	55.9%
Tendencia bajo	1	1.1%
Moderado	34	36.6%
Tendencia alto	3	3.2%
Alto	3	3.2%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>

Para finalizar el análisis de la variable bienestar psicológico, en la dimensión proyectos de los estudiantes se obtuvo lo reflejado en la Tabla 5, evidenciándose que la mayoría tiene un nivel moderado (58,1%), seguido por quienes tienen un

nivel bajo (26,9%) y un nivel alto (26,9%); a su vez, se encontró que el 9,7% de los estudiantes tiene un nivel con tendencia a alto en sus proyectos y el 5,4% con tendencia a bajo.

**Tabla 5.** Nivel de proyecto en los estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	25	26.9%
Tendencia bajo	5	5.4%
Moderado	54	58.1%
Tendencia alto	9	9.7%
Alto	25	26.9%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 6 se observa que la mayoría de los estudiantes, representada por el 51,6% tiene un nivel de uso alto de redes sociales, seguido por el 38,7% que las usan medianamente y el 9,7% tiene un bajo nivel de uso de las redes sociales.

**Tabla 6.** Nivel de uso de redes sociales en los estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	9.7%
Medio	36	38.7%
Alto	48	51.6%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 7 se evidencia que la mayoría de los estudiantes, representada por el 43%, tiene nivel medio de obsesión con las redes sociales, seguido por el 35,5% con nivel alto de obsesión y el 21,5% con nivel bajo de esta dimensión.

**Tabla 7.** Nivel de obsesión con las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	20	21.5%
Medio	40	43.0%
Alto	33	35.5%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>

En cuanto a la dimensión falta de control personal, lo obtenido se muestra en la Tabla 8, donde se evidencia que la mayoría de los estudiantes, representada por el 50,5%, tiene un nivel alto de falta de control personal, el 39,8% tiene nivel medio y el 9,7% tiene un nivel bajo de esta dimensión.



**Tabla 8.** Nivel de falta de control personal en los estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	9.7%
Medio	37	39.8%
Alto	47	50.5%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 9 se observa que la mayoría de los estudiantes (52,7%) tiene un nivel alto de uso excesivo de redes sociales, seguido por el 31,2% que

tiene un nivel medio y el 16,1% tiene un nivel bajo de uso excesivo de redes sociales.

**Tabla 9.** Nivel de uso excesivo de redes sociales en los estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	16.1%
Medio	29	31.2%
Alto	49	52.7%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>

En el análisis inferencial se probaron las hipótesis planteadas. En la tabla 10 se observa la existencia de relación entre el bienestar psicológico y el uso de redes sociales debido a que  $p=0,000$  misma que corresponde a una relación inversa y moderada

debido a que  $r=-0,499$  lo que lleva a afirmar que existe relación entre bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo, 2021.

**Tabla 10.** Correlación de Spearman entre bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

		Bienestar Psicológico	Uso de Redes Sociales
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	93
Uso de Redes Sociales	Uso de Redes Sociales	Coefficiente de correlación	-,499**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	93

En la Tabla 11 se observa que  $p=0,000$  lo que lleva a afirmar que el bienestar psicológico se relaciona con la obsesión por las redes sociales,

misma que corresponde a una relación inversa y moderada debido a que  $r=-0,485$ .

**Tabla 11.** Correlación de Spearman entre bienestar psicológico y obsesión por las redes sociales en estudiantes del primer ciclo en el instituto ICT, Huancayo 2021.

		Bienestar Psicológico		Obsesión por las redes sociales	
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	1,000		-,485**
		Sig. (bilateral)	.		,000
		N	93		93
	Obsesión por las redes sociales	Coefficiente de correlación	-,485**		1,000
		Sig. (bilateral)	,000		.
		N	93		93

En la Tabla 12 se observa que el bienestar psicológico se relaciona con la falta de control personal ( $p=0,000$ ). A su vez, el coeficiente arrojó

un valor  $r=-0,531$  que representa una correlación inversa y moderada entre las variables analizadas.

**Tabla 12.** Correlación de Spearman entre bienestar psicológico y falta de control personal en estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

		Bienestar Psicológico		Falta de control personal	
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	1,000		-,531**
		Sig. (bilateral)	.		,000
		N	93		93
	Falta de control personal	Coefficiente de correlación	-,531**		1,000
		Sig. (bilateral)	,000		.
		N	93		93

Lo que se muestra en la Tabla 13 permite afirmar la existencia de una relación entre el bienestar psicológico y el uso excesivo de las redes

sociales debido a que  $p=0,000$  misma que tiene un comportamiento moderado e inverso ( $r=-0,468$ ).

**Tabla 13.** Correlación de Spearman entre bienestar psicológico y uso excesivo de las redes sociales en estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

		Bienestar Psicológico		Uso excesivo de las redes sociales	
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	1,000		-,531**
		Sig. (bilateral)	.		,000
		N	93		93
	Uso excesivo de las redes sociales	Coefficiente de correlación	-,531**		1,000
		Sig. (bilateral)	,000		.
		N	93		93

En la Tabla 14 se muestran los resultados obtenidos en la correlación entre el uso de las redes sociales y la aceptación de sí mismo, observándose

que  $p=0,000$  que lleva a afirmar la existencia de relación entre las variables y  $r=-0,412$  que permite indicar que la relación es inversa y moderada.

**Tabla 14.** Correlación de Spearman entre uso de redes sociales y aceptación de sí mismo en estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

		Uso de Redes Sociales		Aceptación de sí mismo	
Rho de Spearman	Uso de Redes Sociales	Coefficiente de correlación	1,000		-,412**
		Sig. (bilateral)	.		,000
		N	93		93
	Aceptación de sí mismo	Coefficiente de correlación	-,412**		1,000
		Sig. (bilateral)	,000		.
		N	93		93

Los resultados mostrados en la Tabla 15 permiten afirmar la existencia de una relación entre el uso de las redes sociales y la autonomía de los

estudiantes, debido a que  $p=0,000$ . A su vez, esta relación es inversa y moderada debido a que  $r=-0,450$ .

**Tabla 15.** Correlación de Spearman entre Uso de redes sociales y autonomía en estudiantes del primer ciclo en el Instituto ICT, Huancayo 2021.

		Uso de Redes Sociales		Autonomía	
Rho de Spearman	Uso de Redes Sociales	Coefficiente de correlación	1,000		-,450**
		Sig. (bilateral)	.		,000
		N	93		93
	Autonomía	Coefficiente de correlación	-,450**		1,000
		Sig. (bilateral)	,000		.
		N	93		93

## Discusión

Actualmente, se atraviesa por una situación complicada por el virus Covid-19 y las medidas de confinamiento y restricciones, que repercuten en diversos aspectos de los estudiantes. Frente a ello se propuso conocer, si el uso de las redes sociales excesivo, presentan alteraciones en el bienestar psicológico en los estudiantes.

De allí que, luego del análisis se encontró, con respecto al bienestar psicológico que el 51,6% reflejó un nivel tendencia bajo, mientras que en el uso de las redes sociales se ubicó el 51,6% en el nivel alto. La correlación entre ambas variables resultó inversa y moderada ( $r=-0,499$ ) que lleva a indicar que, a mayor bienestar psicológico, menor uso de las redes sociales en la población analizada. Similar resultado encontró Baños-Chaparro (2020) al mencionar en su investigación que el 12,0% tienen un nivel moderado en el uso de las redes sociales y el 6,0% con nivel alto en síntomas depresivos, demostrando una relación entre ambos. Así, también se coincide parcialmente con Huaranga y Yactayo (2019) quienes evidenciaron en su investigación que las variables bienestar psicológico y uso de redes sociales se relacionan de manera inversa y baja, con un coeficiente de Pearson de  $-0,183$  y  $p=0,001$ . Para Hidalgo y Laura (2020), en su investigación utilizaron la Escala de Cansancio Emocional (ECE) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) y demostraron que existe correlación inversa baja ( $r=-0,288$ ) y una significancia bilateral ( $p<0,000$ ) en cuanto al cansancio emocional y el bienestar psicológico.

Cabe señalar la diferencia con los resultados de Núñez (2019), en su investigación de bienestar psicológico de los estudiantes del tercer ciclo de

psicología presenta el 45% el nivel promedio y 44% en el nivel alto, por consiguiente, indica que existe estabilidad emocional positiva debido a factores que permiten el crecimiento personal. Así también Cahua y Gallegos (2018), en su investigación del bienestar psicológico fundado en la satisfacción con la vida en los jóvenes, se observó que el 60,2% presentan un nivel alto de satisfacción con la vida y solo un 10,1% presentan un nivel bajo y adicionalmente se encontró que el 53,5% en nivel bajo y el 23,8% en nivel significativo en relación a su bienestar psicológico. Asimismo, se coincide con Veldalaveni, et al. (2018), quienes mencionan que aquellos estudiantes que tienen niveles altos de adicción a Internet presentan baja felicidad subjetiva.

En cuanto a la relación encontrada entre el bienestar psicológico y la obsesión a las redes sociales, se obtuvo que esta es inversa y moderada ( $p=0,000$  y  $r=-0,485$ ), lo que indica que, a mayor bienestar psicológico, menor será la obsesión a estas plataformas virtuales. Lo anterior, coincide parcialmente con lo encontrado por Magallan et al. (2020), especificando que, a mayor adicción a las redes sociales, se tendrán mayores niveles de procrastinación ( $p=0,000$  y  $r=0,441$ ). Del mismo modo, Valdez (2018), obtuvo que mientras la adicción a las redes sociales se incrementa, disminuyen los niveles de autoestima ( $p=0,000$  y  $r=-0,682$ ) lo que se evidencia en mayor medida en las mujeres ya que, en los hombres la tendencia es a niveles de autoestima constante cuando se tiene adicción a las redes sociales. Sin embargo, no se coincide con lo encontrado por Huaranga y Yactayo (2019) para quienes la relación entre el bienestar psicológico y la obsesión de las redes sociales fue

inversa y baja ( $p=0,124$  y  $r=-0,089$ ), es decir, que esta adicción no afecta el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Asimismo, en este estudio se encontró que el nivel de obsesión a las redes sociales es alto, lo que repercute en diversos aspectos tal como lo afirman Echeburúa y Corral (2010), que mencionan que las personas pueden llegar a estar obsesionados por el Internet, mostrándose incapaz de controlarlo y esto puede poner en peligro su trabajo y sus relaciones.

Por otro lado, se encontró que el bienestar psicológico se relaciona de manera inversa y moderada con la falta de control personal ( $p=0,000$  y  $r=-0,531$ ) resultado similar a los de Huaranga y Yactayo (2019), quienes encontraron que las variables se relacionan inversamente en estudiantes, pero de manera débil ( $p=0,001$  y  $r=-0,195$ ) ocasionando perjuicios en su bienestar psicológico por la falta de control personal por el uso de las redes sociales. Los niveles altos de falta de control personal encontrados en los estudiantes de este estudio, permiten reflexionar lo indicado por Becoña (2006), que menciona como atrapa la atención de las personas el uso de las redes sociales, siendo fácil en adolescentes y jóvenes, ya que existe la probabilidad de crear cuentas de usuario falsas y alterarlas de la realidad, que llegan a originar conductas adictivas.

Asimismo, los resultados de este estudio permiten indicar que, a mayor bienestar psicológico, serán menores los niveles de utilización excesiva de las redes sociales, ya que ambas variables se relacionan de manera inversa y moderada ( $p=0,000$  y  $r=-0,468$ ), siendo similares a lo encontrado por Valerio y Serna (2018) al analizar 200 estudiantes universitarios y demostrar que el bienestar

psicológico se relaciona inversamente con la intensidad en que los jóvenes utilizan la red social Facebook, sin embargo, a diferencia de este estudio, los autores encontraron que la relación es débil, con un valor  $r=-0,241$  para el bienestar subjetivo y  $r=-0,192$  para el bienestar material, además, un valor  $r=-0,233$  en la relación entre el bienestar psicológico y la cantidad de horas que los estudiantes dedican a las redes sociales. Es importante mencionar que se discrepa de lo encontrado por Huaranga y Yactayo (2019) quienes afirman luego de su análisis que el uso excesivo de redes sociales no afecta el bienestar psicológico de los universitarios ( $p=0,173$  y  $r=-0,079$ ). Haciendo referencia a los niveles altos de uso excesivo de redes sociales encontrados en esta investigación, se menciona que Ecurra y Salas (2014), quienes indican que el uso excesivo de redes sociales dificulta el dominio generando el exceso de tiempo, impidiendo el control y que no puedan demostrar su capacidad de disminuir el excesivo uso de las redes sociales.

Siguiendo los resultados de esta investigación, se puede afirmar que, a mayor uso de las redes sociales, los niveles de aceptación de sí mismo se verán disminuidos ( $p=0,000$  y  $r=-0,412$ ). Lo anterior, se asemeja a lo encontrado por Depaz (2020) quien afirmó después de su análisis con 112 estudiantes que el uso de las redes sociales se asocia de manera directa con la violencia escolar, llevando lo primero a que se incremente lo segundo ( $p=0,000$  y  $r=0,226$ ); asimismo, se coincide parcialmente con Khalil et al. (2020) cuando afirma que, a menores dificultades de regulación emocional en los estudiantes, mayor será su bienestar psicológico, así como afirma que, a mayor falta de aceptación emocional, menor será el bienestar psicológico en ellos. Por otro lado, los

resultados de Salcedo (2016) también se asemejan, ya que obtuvo que la adicción a las redes sociales hace que descendan los niveles de autoestima en estudiantes universitarios ( $p=0,173$  y  $r=-0,469$ ).

Finalmente, siguiendo los resultados obtenidos en este estudio, se puede afirmar que, a mayores niveles de uso de las redes sociales por los estudiantes, menores son sus niveles de autonomía ( $p=0,000$ ) y  $r=-0,450$ ). Entre los resultados con similitud se encuentra el realizado por Perugini y Solano (2021), quienes se propusieron investigar el índice de conductas disruptivas online y los motivos que propician la utilización de las redes sociales y para ello contaron con la participaron de 858 adultos, del cual se encontraron significativas asociaciones en las conductas disruptivas online en los más jóvenes, de sexo masculino y que no trabajaban. En cuanto al uso de redes prefieren usarlas con fines meramente exhibicionistas de ocio o para iniciar nuevas relaciones y también se demostró que presentan conductas asociada con mayor nivel de estrés y en menor bienestar social. Con respecto a esto, Flores et al. (2017) menciona que el estudiante no aprovecha los beneficios que el de este medio pueda brindarlo, con relación al aprendizaje, sólo se deja llevar por lo novedoso de la red social y de la tecnología, de tal forma que forma parte de su vida todo el día estando pendiente de los mensajes instantáneas.

## CONCLUSIONES

Se concluye afirmando que, a mayores niveles de bienestar psicológico, menores serán los niveles de uso de las redes sociales en los estudiantes, así como la obsesión a ellas, la falta de control personal y el uso excesivo a las redes sociales, siendo que, de igual forma, la relación existente entre las variables puede interpretarse inversamente, es decir, mientras

más sean utilizadas las redes sociales, menores serán los niveles de bienestar psicológico, tanto a nivel de aceptación de sí mismo, como de autonomía. Por lo tanto, se recomienda a las autoridades de la institución objeto de estudio desarrollar talleres de autoestima y talleres de control de impulsos para concientizar a los jóvenes sobre la dependencia y uso incontrolado de las redes sociales, así como las consecuencias negativas del mal uso de dichas plataformas. También, la identificación temprana de un uso inadecuado de redes sociales a través de consejería estudiantil que prevengan la dependencia a las mismas.

## REFERENCIAS

- Ajzen, I. y Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Baños-Chaparro, J. (2020) Uso de Redes Sociales y Sintomatología Depresiva en Estudiantes Universitarios. *Eureka Asunción (Paraguay)* 17(2), 101–116. <https://bit.ly/3kZ24IS>
- Becoña, E. (2006). *Adicción a nuevas tecnologías*. Vigo: Nova Galicia Edición. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=598420>
- Burillo, B. (2018). *Diseño de juego de mesa como herramienta para dar a conocer las consecuencias del insomnio tecnológico por el excesivo uso de las Redes Sociales*. (Tesis de Licenciatura en Arte y Diseño Empresarial. Universidad San Ignacio de Loyola). <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/3647>
- Cahua, J., y Gallegos, W. (2018). Modelo predictivo del Bienestar Psicológico a partir de la Satisfacción con la Vida en jóvenes de la ciudad de Arequipa. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10(2), 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7323074>
- Castañeda, L. y Gutiérrez, I. (2010). *Redes sociales y otros tejidos on-line para conectar personas*. Sevilla> Editorial MAD, S. L. [https://www.researchgate.net/publication/261449561\\_](https://www.researchgate.net/publication/261449561_)

- Redes\_sociales\_y\_otros\_tejidos\_on-line\_para\_conectar\_personas
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Editorial Paidós. <https://es.scribd.com/doc/316538641/Casullo-Evaluacion-Del-Bienestar-Psicologico-en-Iberoamerica>
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista De Psicología*, 18(1), 35-68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Depaz, A. (2020). *Uso de redes sociales y violencia escolar en adolescentes de la localidad de Chancay, 2020*. (Tesis de Licenciatura en psicología. Universidad César Vallejo). <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47927>
- 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://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297231283003>
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. doi: <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicciones a redes sociales (ARS). *Revista de Psicología*, 20(1), 73-91. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Perez, J. y Cáceres, A. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 39(15), 7. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/a18v39n15p07.pdf>
- Flores, G., Chancusig, J., Cadena, J., Guaypatín, O., Montaluisa, R. y Boletín R. (2017). La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Boletín Redipe*, 6(4), 56-65. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6119348>
- Fuster-Guillén, D., Serrato-Cherres, A., Gonzales, R., Goicochea, N. y Guillén, P. (2020). Uso de redes sociales en el desarrollo de estrategias de lectura crítica hipertextual en estudiantes universitarios. *Revista de psicología educativa: Propósitos y Representaciones*, 8(1), 432. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.432>
- García-Ruiz, R., Morueta, R. y Gómez, A. (2018). Redes sociales y estudiantes: motivos de uso y gratificaciones. *Evidencias para el aprendizaje*, 47(3), 291-298. [http://dx.doi.org/10.17811/aula\\_abierta.47.3.2018.291-298](http://dx.doi.org/10.17811/aula_abierta.47.3.2018.291-298)
- Guzmán, M., Romero, C., Riverón, G. y Parrello, S. (2020). Análisis descriptivo del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista educación creadora*, 1(1), <https://n9.cl/barsq>
- Hidalgo, A. y Laura, Y. (2020). *Cansancio emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura en psicología, Universidad San Ignacio de Loyola). <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/10926>
- Huaranga, E. y Yactayo, M. (2019). *Uso problemático de redes sociales, bienestar psicológico y soledad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad San Ignacio de Loyola). [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9672/1/2019\\_Huaranga-Cerron.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9672/1/2019_Huaranga-Cerron.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021). *Estadísticas de las tecnologías de información y comunicación en los Hogares*. Informe técnico del Trimestre. N° 02. <https://n9.cl/lfgyn>
- Khalil, Y., Del Valle, M., Zamora, E. y Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), pp. 69-83. <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/subyprocog/article/view/901/985>
- Lira, C., Peinado, J., Solano-Pinto, N., Ornelas, M. y Vega, H. (2020). Relaciones entre Autoconcepto y Bienestar Psicológico en Universitarias Mexicanas. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 2(55), 59-70. <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.05>

- Magallan, S. y Rodas, D. (2020). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de Ingeniería y Arquitectura de una universidad particular en la región San Martín, Perú, 2020*. (Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Peruana Unión) <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3826>
- Mejía, M. (2019). Redes sociales. ¿Afectan el desempeño escolar? *Cuadernos de Investigaciones de Ciencias de la Información*, 5, 50–56. <https://doi.org/10.34295/cuinci.vi5.32>
- Núñez, L. (2019). *El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018*. (Tesis pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega). <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4179>
- Orosco, J., Pomasunco, R. y Torres, E. (2020). Uso del smartphone en estudiantes universitarios de la región central del Perú. *Revista De Investigación Educativa De La REDIECH*, 11(0), 1–19. [https://doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_rediech.v11i0.769](https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v11i0.769)
- Perugini, M. y Solano, A. C. (2021). Personality traits, well-being and psychological distress in users who present online disruptive behavior. *Interdisciplinaria*, 38(2), 7-23. <https://bit.ly/3xaswEo>
- Puerta-Cortés, D. y Carbonell, X. (2014). El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y uso problemático de Internet en jóvenes colombianos. *Adicciones*, 26(1), 54-61. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/131/>
- Ríos, B. (2020). *Bienestar psicológico y motivación de logro atribucional en estudiantes universitarios peruanos*. (Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas). <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/653291>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Salcedo, I. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima*. (Tesis de Maestría en psicología clínica, Universidad de San Martín de Porres). <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/2026>
- Seligman, M. (2011). Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press. <https://n9.cl/v4sma>
- Tarullo, R. (2020). ¿Por qué los y las jóvenes están en las redes sociales? Un análisis de sus motivaciones a partir de la teoría de usos y gratificaciones. *Revista Prisma Social*, 1 (29), 222-239. <https://revistaprismasocial.es/article/view/3558>
- Ulloa, E. (2016). *Uso del tiempo libre Y adicción a las redes sociales en adolescentes De 13 a 19 Años*. (Tesis de pregrado para Licenciatura en Psicología Clínica, Universidad del Azuay). <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5442/1/11784.pdf>
- Urueña, A., Agudo, Á. y Hidalgo, A. (2011). Internet como fuente de información en el proceso de compra: hacia una concepción integral del consumidor. *Profesional de la Información*, 20(6), 627–633. <https://doi.org/10.3145/eipi.2011.nov.04>
- Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico de estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Valdez, A. (2018). *Adicción a Redes Sociales y Autoestima en Adolescentes de Nivel Secundario de una Institución Privada*. (Tesis de pregrado, para Licenciada en Psicología, Universidad Católica de Santa María). <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/7785>
- Veldalaveni, S., Wilma, S., Haradanahalli, K. y Swarna, N. (2018). Internet addictive behaviors and subjective well-being among 1st year medical students. *Archives of Mental Health*, 9(1), 24-29. <https://n9.cl/lxzap>