

Uso de redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de Farmacia y Bioquímica en una Universidad Privada de Huancayo, 2023

Use of social networks and psychological well-being in Pharmacy and Biochemistry students of a private university in Huancayo, 2023.

Orlando Jesus-Carbajal ^{1,a}, Vicente Manuel Ayala Picoaga ^{1,b}, Carlos Max Rojas Aire ^{1,c}, Jaime Walter Mendoza Ayre ^{1,d}

RESUMEN

Objetivo: determinar la relación entre el uso de redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt (UPHFP), 2023. **Material y Métodos:** Estudio básico de diseño correlacional. La muestra fue de 120 estudiantes de la Facultad Farmacia y Bioquímica, la técnica de recolección de datos fue la encuesta y los instrumentos fueron cuestionario estructurado, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman. **Resultados:** El 40% del total de estudiantes, consideran que el uso de redes sociales es bajo; el 45% opinaron que el uso de redes sociales es medio y el 15% opinaron que el uso de redes sociales es alto. El 15% consideran que presentan bienestar psicológico bajo; el 60% consideran que presentan bienestar psicológico moderado y el 25% consideran que presentan bienestar psicológico alto. Existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -.878$, $p < 0,05$) entre obsesión por las redes sociales y bienestar psicológico. Existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -.783$, $p < 0,05$) entre falta de control personal y bienestar psicológico. Existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -.708$, $p < 0,05$) entre uso excesivo de las redes sociales y bienestar psicológico. **Conclusiones:** Existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -.834$, $p < 0,05$) entre uso de redes sociales y bienestar psicológico.

Palabras clave: Red social, bienestar psicológico, estudiantes, universidades.

¹ Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt. Huancayo, Perú.

^a Magister. ORCID: 0000-0002-1103-5319

^b Magister, Doctor. ORCID: 0000-0002-3534-7296

^c Magister. ORCID: 0000-0003-2842-9872

^d Magister. ORCID: 0009-0001-4474-0938

SUMMARY

Objective: determine the relationship between the use of social networks and psychological well-being in Pharmacy and Biochemistry students at the Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, 2023. **Material and Methods:** Basic correlational design study. The sample was 120 students from the Faculty of Pharmacy and Biochemistry, the data collection technique was the survey and the instruments were a structured questionnaire, the Spearman correlation coefficient was used. **Results:** 40% of the total students consider that the use of social networks is low; 45% thought that the use of social networks is medium and 15% thought that the use of social networks is high. 15% consider that they have low psychological well-being; 60% consider that they have moderate psychological well-being and 25% consider that they have high psychological well-being. There is a very high negative and significant correlation ($Rho = -.878$, $p < 0.05$) between obsession with social networks and psychological well-being. There is a very high negative and significant correlation ($Rho = -.783$, $p < 0.05$) between lack of personal control and psychological well-being. There is a very high negative and significant correlation ($Rho = -.708^{**}$, $p < 0.05$) between excessive use of social networks and psychological well-being. **Conclusions:** There is a very high negative and significant correlation ($Rho = -.834$, $p < 0.05$) between the use of social networks and psychological well-being.

Keywords: Social networking, psychological well-being, students, universities.

INTRODUCCIÓN

Las plataformas de redes sociales se han convertido en herramientas indispensables en la vida de estudiantes universitarios y personas en general debido a que permiten superar las barreras geográficas que obstaculizan la comunicación y la colaboración (1). Según la literatura se ha encontrado que el porcentaje de usuarios de Internet ascendía al 57,4% de la población, de los cuales el 71% lo usaba para acceder a redes sociales en línea (2).

En el Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), menciona, que los jóvenes entre 12 a 18 años son los que más acceden a la utilización del internet llegando ser 79,2%, sin embargo, los de 6 a 24 años usan el internet para comunicarse en un 88,9%. En cuanto a la población en general un 86,6% utiliza el internet todos los días y en cuanto el sexo de los usuarios, representa en hombres 87,2% y en mujeres el 86,0% presentan una similitud en porcentaje (3).

El uso de redes sociales permite realizar actividades que tienen un impacto psicológico y sociológico. Las redes sociales se han convertido en recursos

fundamentales de expresión e interacción social entre los jóvenes universitarios, facilitando sus actividades lúdicas, de entretenimiento y socialización (4). Varios estudios de estudiantes universitarios sugieren que la relación entre el uso de Facebook y el bienestar subjetivo tiene matices y puede verse influenciada por una variedad de factores, incluido el apoyo de amigos en línea, las percepciones de la propia red en línea, los síntomas depresivos, la soledad y la autoestima (5). Entre estos factores, la variable “intensidad de uso”, es decir, el tiempo que un usuario permanece conectado a las redes sociales durante el día, tiene un impacto significativo en la salud mental, tanto positivo como negativo (6). El bienestar psicológico en sí no es importante, pero representa el grado de estabilidad psicológica de una persona, permitiendo que sus funciones cognitivas y sociales operen y se desarrollen plenamente; además, predice una serie de beneficios que la acompañan, entre ellos la salud y la longevidad (7). Los escenarios tecnológicos en los que ocurren las interacciones interpersonales de los estudiantes universitarios son temas relevantes de este estudio. Las redes sociales como Facebook han ocupado un lugar especial e inevitable en el día a día de los jóvenes. Su uso se

INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

ha convertido en un factor de gran relevancia en el desarrollo individual y colectivo (8).

El bienestar psicológico es una variable de investigación en psicología positiva, método que estudia el funcionamiento humano óptimo (9), y se define como el estudio científico de las fortalezas y virtudes que permiten a los individuos y a las instituciones prosperar (10). A diferencia de profesiones como la psicología clínica, la psicología positiva no se ocupa de la patología sino más bien de descubrir y promover factores que permitan a los individuos y a las comunidades vivir plenamente. La psicología positiva busca estudiar el bienestar, que puede observarse o medirse en el florecimiento humano (11). La ausencia de bienestar psicológico genera inestabilidad alterando la disposición para enfrentar circunstancia de conflicto, en el desarrollo físico y mental de los estudiantes, esto llega a preocupar a la sociedad ya que al tener una alteración en su bienestar psicológico no aprenden los temas desarrollados en la clase y hoy con la virtualidad se complicaría en relación con la poca atención a sus actividades académicas (12).

Magallan y Rodas (13), efectuaron un estudio, con el fin de verificar si existe relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación en universitarios de San Martín. concluye que, cuanto más notable es presencia de adicción a las redes sociales más destacada sería la probabilidad de que se produjera la procrastinación; también Baños-Chaparro desarrolló en Lima, una investigación con el propósito de observar la relación que puede existir con el uso de redes sociales y síntomas depresivos en alumnos (14). Se concluye que no se evidencia diferencias entre hombres y mujeres. Además, el resultado demuestra que el uso de redes sociales y la presencia de síntomas depresivos pueden darse en los estudiantes jóvenes, siendo de mayor puntuación aquellos que son del grupo etario. Fuster-Guillén et al., (15), dirigieron una investigación en Lima con el objetivo de comprobar si la utilización de redes sociales permite manejar la estrategia de lectura crítica hipertextual. Concluye que la utilización de las redes sociales permite el manejo de estrategia

lectora, desarrolla elementos de pensamiento y razonamiento crítico. Hidalgo y Laura, ejecutaron una investigación para verificar la relación entre cansancio emocional, así como el bienestar psicológico en estudiantes de Lima (16). Llegando a la conclusión, que a mayor cansancio más se verá afectado el bienestar emocional. Ríos, dirigió una investigación en Lima para confirmar la relación entre el bienestar psicológico y la motivación de logro (17). En la investigación concluye que la relación de bienestar psicológico y los patrones de motivación de logro atribucional, los patrones muestran una escasa relación con las dimensiones que pertenecen al bienestar psicológico. Valdez, tuvo como motivo comprobar en su investigación la relación entre la adicción de los medios virtuales y la autoestima en los estudiantes universitarios de Arequipa, concluyendo que, a menor autoestima más notable es la inclinación a la dependencia a las redes sociales (18). Khalil, et al., ejecutaron una investigación en universitarios de la Argentina, con el fin de indagar en el efecto de los inconvenientes de regulación emocional en niveles de bienestar psicológico, concluyendo que, si presentan 6 menor inconvenientes en la regulación emocional entre los estudiantes, es notorio mayor nivel de bienestar (19). Del Valle et al., efectuaron una investigación en Argentina, para conocer la relación entre las características de personalidad del modelo de los cinco grandes factores y las complicaciones que las personas mostrarían cuando regulan sus emociones, este estudio aporta en ilustrar las relaciones entre la personalidad y los mecanismos de regulación emocional, siendo en estudiantes de educación superior (20). Sáez et al., efectuaron una investigación para adaptar la Escala de Bienestar Psicológico para estudiantes españoles, concluyendo que la adaptación de dicha escala cumple con óptimos de validez y fiabilidad en la medida del Bienestar Psicológico en estudiantes españoles en condiciones de aislamiento (21). Los autores, Guzmán, et al., realizaron en México una investigación, con el propósito de realizar un análisis y una comparación, sobre el nivel en que se encuentra el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, se llegó a concluir que se debe discutir la importancia en diseñar

INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

programas de intervención en los grupos que presentaron puntajes medios y bajos (22). Tarullo realizó un estudio con el objetivo de conocer qué hacen los universitarios argentinos en sus redes sociales, encontrando variadas conductas en las plataformas y que éstas son condicionadas por la motivación para ocupar las diferentes necesidades personales y sociales (23). Estrada, et al., ejecutaron una investigación en Barranquilla Colombia, para examinar la relación entre las características sociodemográficas, el burnout académico y el bienestar psicológico, se concluyó que hay correlación inversa débil entre el bienestar psicológico y el burnout (24). Los autores, Valerio y Serna (25), desarrollaron una investigación, con el fin de explorar una posible relación entre el bienestar psicológico y la frecuencia que utilizan las redes sociales en los alumnos mexicanos. Se demostró que sí existe relación entre la frecuencia en el uso del Facebook y bienestar psicológico en los alumnos.

El presente trabajo de investigación expone los efectos psicológicos del uso de redes sociales e internet, teniendo en cuenta las áreas de ajuste que pueden verse alteradas o afectadas por su uso inadecuado, se llevará a cabo con estudiantes por medio de una revisión sistemática de información teniendo en cuenta que los libros, investigaciones, artículos y textos pueden tener relación y dar así respuesta a nuestra pregunta problema. Efectos Psicológicos de las Redes Sociales, teniendo en cuenta que el internet y las redes sociales actualmente son unas herramientas muy utilizadas debido a que permiten la interacción, la expresión y facilita la comunicación a distancia y la búsqueda de información, también el uso excesivo se convirtió esta herramienta, en un componente nocivo para la salud física, mental, emocional y social.

El propósito de esta investigación fue determinar la relación entre el uso de redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la UPHFP, 2023, así como la relación de las dimensiones: Obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales con bienestar psicológico.

MATERIAL Y METODOS

El presente estudio fue aprobado por el Comité Institucional de Ética en Investigación, de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, corresponde a una investigación de tipo básica y diseño correlacional, donde se consideraron las variables: Bienestar psicológico Casullo lo plantea como un momento donde la persona tiene un claro funcionamiento, el progreso relacionado con las capacidades y también del crecimiento personal, así elaborándose indicadores en relación con el ajuste psicológico generando emociones saludables y agradables (26). Variable 2: Uso de redes sociales En los adolescentes y jóvenes presentan algunas conductas que son adictivas en la virtualidad y están frecuentemente atentos en lo que sucede en ellas, revisando los aparatos tecnológicos constantemente, como también de ser parte de comunicación virtual respondiendo los mensajes incluso aun siendo innecesario y de riesgo (27). La población fue conformada por 120 estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la UPHFP, 2023. Para la investigación se utilizó una muestra censal con estudiantes del primer ciclo del instituto ICT de Huancayo. La elección de dicha muestra siguió un paradigma no probabilístico. La técnica de recolección fue la encuesta y el instrumento de medición fueron dos cuestionarios estructurados. El cuestionario de Bienestar psicológico adaptado Domínguez consta de cuatro dimensiones y 13 ítems medidos en una escala de Lickert (28) 1: Estoy en desacuerdo 2: Ni de acuerdo ni en desacuerdo 3: Estoy de acuerdo. El cuestionario de uso de redes sociales adaptado Ecurra y Salas consta de tres dimensiones y 24 ítems medidos en una escala de Lickert (27), 0: Nunca 1: Rara vez 2: Algunas veces 3: Casi siempre 4: Siempre. Se empleó en la investigación, validar los instrumentos con 3 expertos. Para establecer la confiabilidad de los instrumentos que se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo como resultado para el Bienestar psicológico 0,891 de confiabilidad, así también para el uso de redes sociales 0,959 de confiabilidad.

En relación a los procedimientos, se pidió la autorización correspondiente a la Facultad

INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

de Farmacia y Bioquímica de la UPHFP para formalmente aplicar las escalas de medición mediante la elaboración de un formulario a través de Google. Ante de la aplicación, se enfatizó al participante el consentimiento, para la aceptación de manera voluntaria y anónima. Los Métodos de análisis de datos, presenta un enfoque de tipo cuantitativo y sobre esta premisa se realizó la recopilación de datos que permitieron ser analizados las variables en estudio. Para ello se aplicó los cuestionarios; Escala de bienestar psicológico, así también la Escala de uso de las redes sociales. Posteriormente se procesó los datos en un programa estadístico SPSS 25 con el propósito de obtener los resultados que correspondientes, se aplicó tablas y gráficos, para las correlaciones se encontró el coeficiente de correlación de Spearman con un nivel de significación del 5%.

RESULTADOS

En la tabla 1, se aprecia que del total de estudiantes el 55% son hombres y el 45% son mujeres, asimismo, un 54,2% tienen edad de 18 a 24 años. En la tabla 2, se aprecia que, del total de estudiantes, un 40% consideran que el uso de redes sociales es bajo; el 45% opinaron que el uso de redes sociales es medio y el 15% opinaron que el uso de redes sociales es alto.

En la tabla 3, se aprecia que, del total de estudiantes, un 15% consideran que presentan bienestar psicológico bajo; el 60% consideran que presentan bienestar psicológico moderado y el 25% consideran que presentan bienestar psicológico alto.

En la tabla 4, se aprecia que existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -0,834$, $p < 0,05$) entre uso de redes sociales y bienestar psicológico.

En la tabla 5, se aprecia que existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -,878$, $p < 0,05$) entre obsesión por las redes sociales y bienestar psicológico.

Tabla 1. Distribución de sexo y edad de los estudiantes

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	66	55,0
Femenino	54	45,0
Total	120	100,0
Edad	Frecuencia	Porcentaje
18 a 25 años	65	54,2
26 a 33 años	55	45,8
Total	120	100,0

Tabla 2. Uso de redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	48	40,0
Medio	54	45,0
Alto	18	15,0
Total	120	100,0

Tabla 3. Bienestar Psicológico

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	18	15,0
Moderado	72	60,0
Alto	30	25,0
Total	120	100,0

Tabla 4. Correlaciones entre uso de redes sociales y bienestar psicológico

		Uso de redes sociales	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Uso de redes sociales	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	-,834**
		N	0.000
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	120
		Sig. (bilateral)	120
		N	-,834**
			0.000
			120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 5. Correlaciones entre obsesión por las redes sociales y Bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	Obsesión por las redes sociales.
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-,878**
		N	120
	Obsesión por las redes sociales.	Coefficiente de correlación	-,878**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 6. Correlaciones entre falta de control personal y Bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	Falta de control personal
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-,783**
		N	120
	Falta de control personal.	Coefficiente de correlación	-,783**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 7. correlaciones entre uso excesivo de las redes sociales y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	Uso excesivo de las redes sociales
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-,708**
		N	120
	Uso excesivo de las redes sociales	Coefficiente de correlación	-,708**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 7, se aprecia que existe correlación muy alta negativa y significativa (Rho= -,708**, $p<0,05$) entre uso excesivo de las redes sociales y bienestar psicológico.

En la tabla 6, se aprecia que existe correlación muy alta negativa y significativa (Rho= -,783**, $p<0,05$) entre falta de control personal y bienestar psicológico.

DISCUSIÓN

Se propuso conocer, si el uso de las redes sociales excesivo presenta alteraciones en el bienestar psicológico en los estudiantes. Por consiguiente, los resultados que se encontraron en el objetivo, nos permiten examinar los resultados descriptivos un 40% considera que el uso de redes sociales es bajo; el 45% opinó que el uso de redes sociales es medio y el 15% opinó que el uso de redes

INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

sociales es alto, asimismo, un 15% considera que presentan bienestar psicológico bajo; el 60% considera que presentan bienestar psicológico moderado y el 25% considera que presentan bienestar psicológico alto. Nuestros resultados reportan que existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -.834$, $p < 0.05$) entre uso de redes sociales y bienestar psicológico, estos resultados coinciden con la investigación de Chaparro (14), se concluye que no se evidencia diferencias entre hombres y mujeres. Además, el resultado demuestra que el uso de redes sociales y la presencia de síntomas depresivos pueden darse en los estudiantes jóvenes, también concuerda con Valdez quien concluye que, a menor autoestima más notable es la inclinación a la dependencia a las redes sociales (18). Nuestros resultados también reportan que existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -.878$, $p < 0.05$) entre obsesión por las redes sociales y bienestar psicológico, estos resultados concuerda con Fuster-Guillén et al., quienes concluyen que la utilización de las redes sociales permite el manejo de estrategia lectora, desarrolla elementos de pensamiento y razonamiento crítico (15), coincidiendo con Hidalgo y Laura en que a mayor cansancio, más se verá afectado el bienestar emocional (16), Ríos, en la investigación concluye que la relación de bienestar psicológico y los patrones de motivación de logro atribucional, los patrones muestran una escasa relación con las dimensiones que pertenecen al bienestar psicológico (17). Nuestros resultados también reportan que existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -.783^{**}$, $p < 0.05$) entre falta de control personal y bienestar psicológico, estos resultados concuerda con Valdez, quien concluye que, a menor autoestima, más notable es la inclinación a la dependencia a las redes sociales (18). Khalil et al., ejecutaron una investigación en universitarios de la Argentina, con el fin de indagar en el efecto de los inconvenientes de regulación emocional en niveles de bienestar psicológico, concluyendo que, si presentan 6 menor inconvenientes en la regulación emocional entre los estudiantes, es notorio mayor nivel de bienestar (19); asimismo, concuerda con Del Valle et al., quienes efectuaron una investigación en Argentina, para conocer la

relación entre las características de personalidad del modelo de los cinco grandes factores y las complicaciones que las personas mostrarían cuando regulan sus emociones. Este estudio aporta en ilustrar las relaciones entre la personalidad y los mecanismos de regulación emocional, siendo en estudiantiles de educación superior. Nuestra serie evidencia que existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -.708^{**}$, $p < 0.05$) entre uso excesivo de las redes sociales y bienestar psicológico (20), estos resultados concuerdan con el trabajo de Guzmán, et al., quienes realizaron en México una investigación, con el propósito de realizar un análisis y una comparación, sobre el nivel en que se encuentra el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, en el cual se llegó a concluir que se debe discutir la importancia en diseñar programas de intervención en los grupos que presentaron puntajes medios y bajos (22). Tarullo realizó un estudio con el objetivo de conocer qué hacen los universitarios argentinos en sus redes sociales, encontrando variadas conductas en las plataformas y que éstas son condicionadas por la motivación para ocupar las diferentes necesidades personales y sociales (23). Estrada et al., ejecutaron una investigación en Barranquilla Colombia, para examinar la relación entre las características sociodemográficas, el burnout académico y el bienestar psicológico, concluyendo que hay correlación inversa débil entre el bienestar psicológico y el burnout (24). Valerio y Serna, desarrollaron una investigación, con el fin de explorar una posible relación entre el bienestar psicológico y la frecuencia que utilizan las redes sociales en los alumnos mexicanos, demostrando que sí existe relación entre la frecuencia en el uso del Facebook y bienestar psicológico en los alumnos (25).

CONCLUSIONES

El 40% del total de estudiantes, consideran que el uso de redes sociales es bajo; el 45% opinaron que el uso de redes sociales es medio y el 15% opinaron que el uso de redes sociales es alto.

El 15% consideran que presentan bienestar psicológico bajo; el 60% consideran que presentan

INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

bienestar psicológico moderado y el 25% consideran que presentan bienestar psicológico alto.

Existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -.878$, $p < 0,05$) entre obsesión por las redes sociales y bienestar psicológico

Existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -.783^{**}$, $p < 0,05$) entre falta de control personal y bienestar psicológico.

Existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -.708^{**}$, $p < 0,05$) entre uso excesivo de las redes sociales y bienestar psicológico.

Existe correlación muy alta negativa y significativa ($Rho = -.834$, $p < 0,05$) entre uso de redes sociales y bienestar psicológico.

Correspondencia:

Orlando Jesus-Carbajal

Correo electrónico: ojesus@uoosevelt.edu.pe

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Valerio G, Serna R. Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista electrónica de investigación educativa*. 2018; 20(3): 19-28. DOI: 10.24320/redie.2018.20.3.1796
2. Asociación Mexicana de Internet. Décimo primer estudio sobre los hábitos de los usuarios de Internet en México 2025. Ciudad de Mexico: Asociación Mexicana de Internet; 2017. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <https://www.asociaciondeinternet.mx/es/component/remository/Habitos-de-Internet/11-Estudio-sobre-los-habitos-de-los-usuarios-de-internet-en-Mexico-2015/lang,es-es/?Itemid>
3. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Estadísticas de las tecnologías de información y comunicación en los Hogares. Informe técnico del Trimestre. N° 02. Lima: Instituto Nacional de Estadística e Informática; 2021. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informetecnico-tic-i-trimestre-2021.pdf>
4. Domínguez F, López R. Uso de las redes sociales digitales entre los jóvenes universitarios en México: Hacia la construcción de un estado del conocimiento (2004-2014). *Revista de Comunicación*. 2019; (14): 48-69
5. Forest A, Wood J. When social networking is not working: individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. *Psychology Science*. 2017; 23(3):295-302. DOI:10.1177/0956797611429709
6. Lucking, T. Technogenic flourishing: a mixed methods inquiry into the impact of variable rewards on Facebook users' well-being. Tesis doctoral. California, USA: California Institute of Integral Studies; 2015. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <https://pqdtopen.proquest.com/doc/1707689820.html?FMT=ABS>
7. Diener, E. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2019; 3(1): 1-43. DOI. 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
8. Herrera M, Pacheco M, Palomar J, Zavala D. La adicción a facebook asociada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*. 2018;18(1): 6-18.
9. Gable S, Haidt J. What (and why) is Positive Psychology?. *Review of General Psychology*. 2016; 9(2): 103-110. DOI:10.1037/1089-2680.9.2.103
10. Seligman M E. La auténtica felicidad. Barcelona: Ediciones BSA; 2017).
11. Sheldon K, Fredrickson, B, Rathunde, K., Csikszentmihalyi M, Haidt, J. Akumal Manifesto. En: Sheldon K, Kashdan T, Steger M (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. New York, NY: Oxford University Press; 2011. Pp. 455-456. DOI: 10.1093/acprof:oso/9780195373585.001.0001
12. Banda X, Padilla C. (2019). Adicción al celular y clima social familiar en adolescentes de educación secundaria de un colegio estatal – Cajamarca. Tesis de Licenciado en Psicología. Trujillo: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2019. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1003>
13. Magallan S, Rodas D. 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. Lima Perú: Universidad Peruana Unión; 2020. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3826>
14. Baños-Chaparro J. Uso de Redes Sociales y Sintomatología Depresiva en Estudiantes Universitarios. *Eureka Asunción (Paraguay)*. 2020; 17(2): 101– 16. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-17-2-13_0.pdf
15. Fuster-Guillén D, Serrato-Cherres A, Gonzales R, Goicochea N, Guillén P. Uso de redes sociales en el desarrollo de estrategias de lectura crítica

INVESTIGACIÓN ORIGINAL / ORIGINAL RESEARCH

- hipertextual en estudiantes universitarios. *Revista de psicología educativa: Propósitos y Representaciones*. 2020; 8(1): e432. DOI: 10.20511/pyr2020.v8n1.432
16. Hidalgo A, Laura Y. Cansancio emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Tesis de Licenciatura en psicología. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola; 2020. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/10926>
17. Ríos B. Bienestar psicológico y motivación de logro atribucional en estudiantes universitarios peruanos. Tesis de licenciatura en Psicología. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2020. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/653291>
18. Valdez A. Adicción a Redes Sociales y Autoestima en Adolescentes de Nivel Secundario de una Institución Privada. Tesis de pregrado para Licenciada en Psicología. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2018. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/7785>
19. Khalil Y, Del Valle M, Zamora E, Urquijo S. Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*. 2020; 24(1):69-83. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/subyprocog/article/view/901/985>
20. Del Valle M, Zamora E, Khalil Y, Altamirano M. Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psicodebate*. 2020; 20(1):56-67. DOI: 10.18682/pd.v20i1.1877
21. Sáez E, Gonçalves T, Freitas C, Borges Z, Mascarenhas I, Martínez J.. Adaptación y validación al español de la escala de Bienestar Psicológico EMMBEP en estudiantes de Enfermería. *Revista ROL Enfermería*. 2020; 43(9): 51-58. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <http://hdl.handle.net/10045/111270>
22. Guzmán M, Romero C, Riverón G, Parrello S. Análisis descriptivo del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista educación creadora*. 2020;8(1). (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <https://www.educacion-creadora.com/index.php/8-numero-1-diciembre-2020-mayo-2021/4-analisis-descriptivo-del-bienestar-psicologico-en-estudiantes-universitarios-mexicanos>
23. Tarullo R. ¿Por qué los y las jóvenes están en las redes sociales? Un análisis de sus motivaciones a partir de la teoría de usos y 49 gratificaciones. *Revista Prisma Social*. 2020;29:222-239. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <https://revistaprismasocial.es/article/view/3558>
24. Estrada H, De la cruz S, Bahamón M, Perez J, Cáceres A. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*. 2018; 39 (15):7. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/a18v39n15p07.pdf>
25. Valerio G, Serna R. Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. 2018; 20(3): 19-28. DOI: 10.24320/redie.2018.20.3.1796
26. Casullo M, Brenlla M. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Editorial Paidós; 2002.
27. Ecurra M, Salas, E. Construcción y validación del cuestionario de adicciones a redes sociales (ARS). *Revista de Psicología*. 2014; 20(1): 73-91. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
28. Domínguez S. 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*. 2014; 8(1): 23-31. (Citado el 15 de noviembre del 2022) Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297231283003>

Recibido: 02/10/2022
Aceptado: 20/05/2023