



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**Relación entre la Frecuencia de Uso en Redes Sociales y el Bienestar
Psicológico en Adolescentes de 18 a 21 años de edad en la Universidad del Azuay.**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciado/a en
Psicología Clínica

Autores:

**David Eduardo Gualpa Noa
Doménica Estefanía Vásquez Pesantez**

Directora:

María Cecilia Salazar Icaza

Cuenca - Ecuador

2024

DEDICATORIA

El presente trabajo de titulación va dedicado a todas las personas con discapacidad física que enfrentan el reto de vivir con una fractura raquímedular y superar las barreras de la discriminación mediante la perseverancia y determinación, que inspira a construir una sociedad más inclusiva y libre de limitantes.

David Gualpa

Dedico este trabajo de titulación a mi hermano Joaquín, quien me enseñó a creer en mí misma y a guiar mi vida con amor y propósito. Fuiste mi inspiración para querer cuidar a los demás, para servir con el corazón y para construir un mundo mejor.

Tus abrazos y tus “te amo” llenos de verdad son mi mayor tesoro. Prometo esforzarme cada día para construir un entorno lleno de felicidad a tu lado, para que vivas una vida plena y rodeado de amor. Eres mi mayor motivo.

Doménica Vasquez

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud a mi madre Rosa, por inculcarme disciplina y carácter ante las incontables adversidades que la vida me ha presentado, sin su apoyo mis sueños serían utopía.

A mi familia que me han motivado moralmente en el transcurso de mi carrera universitaria.

Agradezco profundamente a mi tutora Mg. María Cecilia Salazar y a mi tribunal PhD. Patricia Ortega por su por su invaluable guía, paciencia y dedicación. Su acompañamiento y conocimientos han sido esenciales en el desarrollo de este trabajo y en mi crecimiento académico y profesional.

Finalmente, a mi compañera Doménica, por su compromiso a lo largo de este proyecto. Su dedicación, respeto y amistad han hecho que esta experiencia investigativa sea más enriquecedora y llevadera.

David Gualpa

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi abuela, Bertha, y a mi madre, Alexandra, quienes creyeron en mí desde el principio. Su amor, fortaleza y presencia incondicional fueron mi motor en los momentos más difíciles, cuando sentía que no podía seguir. Ellas me enseñaron a ser constante, a perseguir mis sueños con valentía, su ejemplo me dio la fuerza para culminar este camino.

También agradezco profundamente a Sebastián, quien estuvo a mi lado en los días más duros de estudio e investigación cuando mi familia no podía estarlo físicamente, y su compañía fue invaluable.

Finalmente quiero agradecer a David, mi compañero, quien estuvo en todo momento brindándome su apoyo incondicional. Así mismo, extendo mi gratitud a mi directora, Cecilia, y a mi tribunal Patricia, quienes con su guía y ayuda fundamental hicieron posible la culminación de este camino.

A todos ellos, les debo no solo este logro, sino también la fe en mi capacidad para seguir adelante.

Doménica Vasquez

Resumen

Este estudio explora la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de 18 a 21 años de la Universidad del Azuay. La investigación busca entender cómo la frecuencia de uso de redes sociales influye en el bienestar emocional de los jóvenes. Se utilizó una metodología cuantitativa y transversal, con un diseño descriptivo y correlacional, recolectando datos de 102 estudiantes a través del Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ), que medirá la frecuencia de uso y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados indicaron que, aunque la mayoría de los participantes utiliza redes sociales diariamente, no se encontraron diferencias significativas entre la frecuencia de uso y el bienestar psicológico. El estudio contribuye al campo de la psicología al resaltar que la calidad en el uso de las redes podría ser un factor relevante, junto con otros aspectos, más allá de la cantidad de uso. Esto sugiere diversas líneas para futuras investigaciones más detalladas.

Palabras clave: bienestar psicológico, adolescentes, frecuencia de uso, redes sociales, psicología positiva.

Abstract

This study explores the relationship between social media use and psychological well-being in adolescents aged 18 to 21 from the University of Azuay. The research aims to understand how the frequency of social media use influences the emotional well-being of young people. A quantitative and cross-sectional methodology was used, with a descriptive and correlational design, collecting data from 102 students through the Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ), which measured the frequency of use, and the Ryff Psychological Well-Being Scale. The results indicated that, although most participants use

social media daily, no significant differences were found between the frequency of use and psychological well-being. The study contributes to the field of psychology by highlighting that the quality of social media use could be a relevant factor, along with other aspects, beyond the quantity of use. This suggests various directions for more detailed future research.

Keywords: *Psychological well-being, adolescents, frequency of use, social media, positive psychology.*

Tabla de contenidos

1. Capítulo.....		5
Marco Teórico y Estado del Arte		5
Orígenes y Evolución de la Psicología Positiva		5
<i>Principales Conceptos y Enfoques de la Psicología Positiva</i>		6
<i>Definición del Bienestar psicológico</i>		7
<i>Dimensiones del Bienestar Psicológico</i>		7
Redes Sociales		8
<i>Concepto de Redes Sociales</i>		9
<i>Usos de Redes Sociales</i>		10
<i>Frecuencia de Uso de Redes Sociales</i>		10
Aspectos en los Adolescentes		11
<i>Definición de Adolescencia Tardía</i>		11
<i>Aspecto Emocional</i>		12
<i>Aspecto Social</i>		13
<i>Aspecto Familiar</i>		13
Redes Sociales y Adolescencia.....		15
<i>Motivaciones y Comportamientos en el Uso de Redes Sociales en Adolescentes</i>		15
<i>Consecuencias de las Redes Sociales en los Adolescentes</i>		16
<i>Efectos Psicológicos del Uso Excesivo de Redes Sociales en Adolescentes</i>		17
<i>Efectos Psicológicos del Uso Moderado de Redes Sociales de Adolescentes</i>		18
Relación entre Uso de Redes Sociales y Bienestar Psicológico en Adolescentes		18
<i>Factores que Influyen en la Relación entre Uso de Redes Sociales y Bienestar de los</i> <i>Adolescentes</i>		19
<i>Contribuciones Positivas de las Redes Sociales al Bienestar Psicológico</i>		20

Capítulo 2.	23
Metodología.....	23
Tipo de Investigación.....	23
Participantes.....	23
<i>Criterios de Inclusión:</i>	23
<i>Criterios de Exclusión:</i>	24
Instrumentos.....	24
Procedimiento	26
Análisis de Datos	27
Capítulo 3	28
Resultados.....	28
Discusión	35
Conclusión	38
Recomendaciones	40
Referencias	41
Anexos.....	53
Anexo 1.....	53
Anexo 2.....	56
Anexo 3.....	59

Índice de tablas

Tabla 1. Análisis diferencial de la prueba ANOVA (análisis de varianzas) del Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	34
--	----

Índice de figuras

Figura 1. <i>¿Con qué frecuencia usas redes sociales antes de irte a dormir?</i>	28
Figura 2. <i>¿Con qué frecuencia usas redes sociales cuando recién te despertás?</i>	29
Figura 3. <i>¿Con qué frecuencia usas redes sociales mientras desayunas?</i>	30
Figura 4. <i>¿Con qué frecuencia usas redes sociales en el almuerzo?</i>	31
Figura 5. <i>¿Con qué frecuencia usas redes sociales durante la cena?</i>	32
Figura 6. <i>Grado de Bienestar Psicológico General</i>	33

Introducción

En las últimas décadas el uso de las redes sociales, ha experimentado un crecimiento amplio haciendo parte integral de la vida cotidiana de los adolescentes. Varios estudios han sugerido que, si bien las plataformas digitales ofrecen una oportunidad para la conexión social, también pueden tener efectos psicológicos adversos en los usuarios, y en especial en los jóvenes. A pesar de la creciente preocupación de esta problemática existe un vacío significativo en la literatura sobre la relación directa entre la frecuencia de uso de redes sociales y el bienestar psicológico. El bienestar psicológico entendido desde la perspectiva de la psicología positiva, el cual se refiere al desarrollo de aspectos como la autoestima, la relaciones interpersonales saludables y autoaceptación. En contraste, el uso excesivo de redes sociales ha sido vinculado a problemas como ansiedad, depresión y aislamiento social lo que plantea la necesidad de investigar más a fondo como el comportamiento de estas plataformas influye en el bienestar emocional de los adolescentes.

En este contexto, la presente investigación se propone examinar como la frecuencia de uso de redes sociales impacta el bienestar psicológico de los adolescentes entre los 18 a 21 años de edad de la Universidad del Azuay. El objetivo principal de esta tesis es determinar si existe una relación entre la frecuencia de uso de redes sociales y los niveles de bienestar psicológico en los adolescentes tardíos, para ello se utilizará el Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ), y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Con los resultados obtenidos se espera proporcionar una base para futuras intervenciones en el ámbito educativo y clínico, ayudando a mejorar la salud mental de esta población vulnerable.

Por consiguiente, esta investigación está organizada en tres capítulos; en el primero se desarrollará detalladamente el estado del arte y marco teórico de la psicología positiva,

abarcando sus raíces históricas, ideas fundamentales y diferentes aspectos del bienestar mental. Además, se examinará el concepto de redes sociales, así como sus aplicaciones, la frecuencia con la que son utilizadas y los impactos en los adolescentes. En la temática de la adolescencia, se analizarán los aspectos emocionales, sociales y familiares junto con las motivaciones y comportamientos en el uso de redes sociales entre este grupo etario.

También, se estudiará la conexión entre el uso de plataformas digitales y el estado emocional de los jóvenes, analizando elementos que afectan esta relación y las potenciales influencias benéficas de las redes sociales en el bienestar mental.

En el segundo capítulo, se detallará la metodología empleada y el proceso seguido para obtener resultados relevantes. A partir de estas bases, se llevó a cabo un análisis estadístico cuyos hallazgos permitieron responder al objetivo principal del estudio, los cuales serán interpretados en el tercer capítulo, que también incluirá una discusión de los resultados obtenidos, las conclusiones derivadas del análisis y recomendaciones para futuras investigaciones.

Problemática

En la sociedad actual, las redes sociales son utilizadas por la juventud, ya que les permite compartir contenido, la conexión con amigos y familiares, y la participación en comunidades en línea (Freites y Trejo, 2019). No obstante, el abuso de las redes sociales puede conducir al riesgo vinculado a la sintomatología depresiva como lo señala Chaparro-Baños (2020) al existir una posible asociación entre la utilización excesiva de las redes sociales y la aparición de síntomas depresivos en adolescentes con edades comprendidas entre los 17 y 21 años. Según los resultados de este estudio, un 12% de los participantes reportan utilizar redes sociales moderadamente y el 6% muestran síntomas depresivos significativos que pueden afectar el bienestar psicológico de esta etapa etaria.

Por lo tanto, es necesario analizar detenidamente los niveles de uso de las redes sociales y su impacto en el bienestar psicológico ya que no se han hecho estudios en cuanto a la relevancia social de esta problemática y la necesidad de un control adecuado en diversos contextos (Jesus-Carbajal et al., 2022).

Preguntas de investigación:

Pregunta general:

¿Cómo se relaciona la frecuencia de uso en redes sociales con el bienestar psicológico en los adolescentes de 18 a 21 años de edad de la Universidad del Azuay?

Hipótesis

Se postula que existe una relación significativa entre la frecuencia de uso en redes sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de 18 a 21 años de edad, en la que un uso moderado y saludable de las redes sociales se asocia positivamente con niveles más altos de bienestar psicológico, mientras que un uso excesivo o problemático se asocia negativamente con el bienestar psicológico.

Objetivo General

Explorar la relación entre la frecuencia de uso en redes sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de 18 a 21 años de edad desde la perspectiva de la psicología positiva.

Objetivos específicos

1. Determinar la frecuencia de uso en redes sociales en adolescentes de 18 a 21 años de edad utilizando el Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ).
2. Evaluar el bienestar psicológico de los adolescentes entre 18 a 21 años de edad, incluyendo niveles de satisfacción con la vida, emociones positivas, autoestima y funcionamiento psicológico en general mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.
3. Relacionar la frecuencia de uso en redes sociales con el bienestar psicológico en los adolescentes de 18 a 21 años de edad.

1. Capítulo

Marco Teórico y Estado del Arte

En el presente capítulo se abordará el estado del arte y el marco teórico donde se explorarán los orígenes de la psicología positiva, así como sus principales conceptos, enfoques y sus dimensiones que se han caracterizado a lo largo del tiempo. Asimismo, se analizará la influencia de redes sociales en la vida de los adolescentes para comprender cómo el uso de estas, impactan el bienestar mental de los jóvenes centrándose especialmente en la etapa de la adolescencia tardía.

Orígenes y Evolución de la Psicología Positiva

En el año 2004 Martin Seligman y Christopher Peterson publicaron un concepto vinculado a la psicología positiva, centrándose en las cualidades personales y los aspectos virtuosos. Este constructo tiene una gran importancia ya que es muy útil analizar y comparar perfiles y fortalezas tanto entre países, regiones, culturas como individuos. De acuerdo con Seligman, la felicidad se elabora internamente en las personas a través de virtudes universales que se adquieren y expresan mediante fortalezas personales. En consecuencia, el enfoque actual del autor Martin Seligman ha llevado al desarrollo del modelo PERMA que tiene la finalidad de fomentar emociones positivas, la participación activa y una vida significativa (Campo-Moraga, 2020).

Sin embargo, la psicología positiva tiene sus principales antecedentes en la etapa griega clásica donde sus temas centrales de discusión fueron virtud y felicidad. Luego filósofos modernos como Kant y Mill, y filósofos posmodernos por ejemplo Carl Hilty crearon obras en torno a que la felicidad estaba relacionada al nivel de autonomía. De tal

manera que se puede conocer que existe gran interés por los niveles de satisfacción en la vida de las personas desde etapas tempranas y posteriores a ellas (García, 2021).

Principales Conceptos y Enfoques de la Psicología Positiva

Siguiendo la línea del enfoque salugénico, Garassini (2018) menciona que la “psicología positiva tiene su foco en la promoción del bienestar subjetivo y nos da un marco conceptual idóneo para la promoción de la salud” (p. 22). Por ende, este enfoque psicológico como señala este autor se encarga del desarrollo de fortalezas, virtudes, potencialidades dentro del ser humano para que así alcance un nivel adecuado de salud mental.

También Boniwell y Tunariu (2019) describen que la psicología positiva se enfoca en mejorar el bienestar y la felicidad de las personas, destacando aspectos como la fluidez en las actividades, el desarrollo de fortalezas personales, la sabiduría, la creatividad y la imaginación. Además, estudia las cualidades de los grupos e instituciones que contribuyen de manera positiva. Por consiguiente, a criterio de Lomas et al. (2020) el objetivo de la psicología positiva es establecer condiciones sistémicas que promuevan el bienestar, mientras proporcionan a las personas estrategias y motivación para el cambio.

De este modo, la psicología positiva ha abarcado un enfoque y objetivos mediante una variedad de ámbitos y fenómenos relacionados con su programa general de cambio personal, como el desarrollo pleno o florecimiento. Por ello, es crucial destacar este aspecto ya que brinda la posibilidad de abrirse a vivencias positivas, aunque se vea amenazado el bienestar personal o la comodidad, ya sea levemente o en gran medida (García, 2021).

En síntesis, Rojas y Rodríguez (2022) argumentan que la psicología positiva se centra en el crecimiento personal y social, considerando aspectos como las condiciones, resiliencias, capacidades y fortalezas presentes o con potencial de desarrollo. Sin embargo, aunque la psicología positiva está en pleno desarrollo y ha experimentado un crecimiento notable, su teoría, categorías y validaciones científicas han generado controversias y críticas. No obstante, se ha comprobado a través de estudios e investigaciones que estos cuestionamientos están siendo abordados y resueltos mediante su aplicabilidad y las publicaciones correspondientes, lo cual deja en evidencia su importancia en el campo de las ciencias psicológicas.

Definición del Bienestar psicológico

Al bienestar se le puede conocer desde dos principales visiones, la primera es el bienestar subjetivo o hedónico, que se refiere a la interrelación entre los afectos emocionales positivos y negativos, así como la satisfacción con la vida (Marly et al., 2019). Y, por último, desde la perspectiva del bienestar psicológico o eudaimónico es visto desde el término positivo cuando “las personas buscamos desarrollar todo nuestro potencial (funcionamiento óptimo individual) por medio del desarrollo de una personalidad saludable y orientada en mayor medida al cultivo de nuestras fortalezas” (Barragán-Estrada, 2023, p. 11).

Dimensiones del Bienestar Psicológico

Al hablar de las dimensiones psicológicas es necesario comenzar desde el punto de vista no hedónico de Ryff ya que este autor propuso un modelo multidimensional que se componen, en primer lugar, de la aceptación personal, la cual es crucial para un rendimiento excelente. Esto supone alcanzar una etapa de madurez que implica aceptarse a

uno mismo y a su pasado, al mismo tiempo que se cultiva una mentalidad positiva hacia sí mismo. En segundo lugar, están las relaciones positivas con los demás; es fundamental construir lazos de amistad y confianza, demostrar afecto y empatía hacia todos, formar conexiones íntimas y estar dispuestos a ofrecer generosidad. En tercer lugar, la autonomía implica una evaluación interna en la que la persona se evalúa a sí misma según sus propios criterios personales, lo cual le permite desprenderse de miedos, creencias y normas colectivas para obtener una sensación de libertad frente a las reglas sociales. En cuarto lugar, el dominio ambiental implica la capacidad de seleccionar o generar entornos apropiados para uno mismo, así como la destreza de gestionar contextos complicados. En quinto lugar, el propósito en la vida se refiere a tener creencias que brindan un propósito y significado, junto con metas claras, intenciones y una dirección definida, lo cual da sentido a la vida. Finalmente, en sexto lugar, el crecimiento personal implica la evolución constante del potencial individual y la disposición para explorar nuevas vivencias (Barrera-Hernández et al., 2019).

Por añadidura, Barragán-Estrada (2023) indica que existe dimensiones mayormente relacionadas al bienestar psicológico y que están presentes en las personas de manera general de las cuales tenemos la “salud mental óptima, autoeficacia, autoactualización, autoconcepto, fortalezas personales, crecimiento personal, autoestima fortalecida, autonomía, autoconfianza, resiliencia, logro de la identidad” (p. 11).

Redes Sociales

La tecnología se ha integrado en los procesos de comunicación de forma intensiva y ha generado una nueva dimensión digital que ejerce influencia sobre la realidad convencional (Nitsevich, 2018). Específicamente, está influenciada en los usos y

comportamientos sociales (Besolí et al., 2018; Martínez-Rodrigo et al., 2019). Se sugiere que el impacto del uso de las redes sociales varía entre los jóvenes, pudiendo tener efectos negativos para algunos y efectos positivos o neutros para otros, lo que indica que estos efectos son específicos de cada individuo (Beyens et al., 2020). Entre las redes sociales más utilizadas se incluyen Facebook, Instagram, Twitter, entre otras (Lupano Perugini y Castro Solano, 2019).

Concepto de Redes Sociales

Marín y Cabero (2019) sostienen que, las redes sociales son plataformas digitales que permiten a las personas estar interconectadas. Por tal motivo, en la actualidad son consideradas instrumentos básicos en la sociedad del conocimiento, especialmente en la población más joven. La manera más común de interactuar en las redes sociales es mediante textos escritos, motivo por el cual, se considera a las nuevas generaciones como “generación muda”. Adicionalmente, se debe recalcar que las redes sociales han tenido gran impacto en la vida de los sujetos, hasta el punto de considerarlas indispensables en los diversos aspectos de la vida diaria (educación, vida social, salud, vida laboral, entre otros).

En el mismo sentido, las redes sociales son consideradas interfaces digitales creadas para facilitar la creación, el intercambio y la interacción entre sujetos. Es decir, son recursos claves de comunicación e interacción entre los miembros de una sociedad, especialmente entre los adolescentes. Estas plataformas permiten a los jóvenes mantenerse conectados, compartir experiencias y colaborar en tiempo real, transformando así la forma en que se relacionan y se comunican en la era digital (López y Sánchez, 2019).

Por consiguiente, las redes sociales se describen como aplicaciones en línea que permiten a los usuarios crear perfiles, compartir información y participar en movimientos

sociales dentro del entorno de internet. Asimismo, es importante resaltar que las redes sociales suponen una forma de interacción social en la cual participan individuos, grupos y organizaciones, quienes se coordinan para aprovechar los servicios en línea y satisfacer necesidades comunes (Jiménez, 2018).

Usos de Redes Sociales

Según Yang et al. (2021) el término "uso activo/difusión" se refiere a la acción de crear o compartir activamente textos, fotografías y vídeos con una audiencia no específica, mientras que el "uso pasivo/consumo de contenidos" tiende a estar relacionado con un bienestar deficiente, hallazgo que se ha mostrado de manera consistente en diversas investigaciones que emplean diferentes métodos.

Adicionalmente, se debe recalcar que las redes sociales permiten realizar diversas acciones. Sin embargo, se considera que una de las razones principales por las que se emplean las redes sociales es para mantenerse conectados, mostrarse ante otros usuarios, pasar tiempo y sentirse acompañados, incluso virtualmente. Por tal motivo, entre los usos más comunes se encuentran la comunicación, el uso de redes profesionales como fuente de empleo, el marketing y la publicidad, el entretenimiento, la educación y el aprendizaje, entre otros (Lupano y Castro, 2023).

Frecuencia de Uso de Redes Sociales

El uso frecuente de contenido digital no solo se ha vuelto habitual, sino que ha experimentado un notable aumento, especialmente en ámbitos educativos y de entretenimiento. En 2016, este tipo de contenido era consumido por el 60% de la población, y en la actualidad alcanza al 80%. Esta variación se incrementa en función de la edad, ya

que el uso intensivo se da por parte de menores de 35 años, y disminuye conforme aumenta la edad entre personas mayores de 75 años (ONTSI, 2021).

Según Valencia et al. (2021) el uso excesivo de las redes sociales puede acarrear efectos adversos en los jóvenes, tales como desconexión social, confusión entre lo real y el mundo virtual, desinterés hacia actividades nuevas o que solían disfrutar, dificultades emocionales, mentales y de salud, así como también bajo rendimiento académico. En vista de esta perspectiva, resulta crucial proporcionar información sobre el uso adecuado de las redes sociales.

Muchos jóvenes sienten la necesidad de conectarse constantemente a las redes sociales para publicar y observar las respuestas o interacciones a sus publicaciones. El motivo de este comportamiento radica en la liberación de dopamina en el cerebro, generando sensaciones de placer (Martín-Critikián y Medina-Núñez, 2021).

Aspectos en los Adolescentes

Durante la adolescencia, se busca el desarrollo personal y social continuo, que progresa con la edad mediante la mejora de habilidades que faciliten dinámicas sociales favorables. En esta etapa, se observa un proceso de transiciones con una fuerte conexión entre preferencias y gustos individuales, y el reconocimiento o valoración del individuo ante la sociedad (Espinoza et al., 2022).

Definición de Adolescencia Tardía

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) la adolescencia tardía es la última fase de la adolescencia. Comprende aproximadamente desde los 17 hasta los 21 años de edad. El periodo en cuestión se caracteriza generalmente por una mayor aceptación a nivel personal, buscando aprobación para definir su propia

identidad. Adicionalmente, existe mayor involucramiento y responsabilidad en cuanto a la toma de decisiones que podrían definir su futuro. Asimismo, tienden a buscar el bienestar personal y no grupal como solía hacerse en etapas anteriores de la adolescencia. Por tal motivo, la adolescencia tardía es considerada una etapa de suma importancia en la transición hacia la vida adulta.

Aspecto Emocional

La adolescencia es una etapa de la vida considerada una de las más saludables, y al mismo tiempo complicada debido a la susceptibilidad hacia conductas riesgosas que pueden tener un impacto negativo en la salud y el desarrollo. Durante esta fase, los adolescentes empiezan a reconocerse como seres individuales con responsabilidades y derechos, adquiriendo conciencia de pertenencia a una comunidad, donde pueden compartir valores y objetivos con otros. Es un momento en el que se busca la identidad, hay un deseo de independencia y se ejerce gran influencia por parte de grupos sociales. Desde el punto de vista emocional, adquieren la habilidad de experimentar y comunicarse acerca de sus emociones. Además, el pensamiento formal florece, permitiéndoles desarrollar su capacidad de razonamiento al argumentar, analizar y generar sus propias teorías (Cortés-Alfaro et al., 2021).

Durante la adolescencia, las exigencias cognitivas y emocionales normalmente son mayores que otras etapas de la vida. Este factor puede hacer que sea más difícil controlar las emociones. El no sentirse suficientemente capacitados para afrontar o manejar situaciones cotidianas, pueden generar una mayor carga emocional, lo cual podría desencadenar altos niveles de estrés y hasta favorecer la aparición de patologías (Barraza-Sánchez et al., 2019).

Aspecto Social

El cerebro humano exhibe una marcada inclinación hacia lo social, que se manifiesta en una diversidad de comportamientos sociales desde los primeros días de vida y se perfecciona continuamente durante la adolescencia y después. El desarrollo cerebral ocurre en interacción constante con otros individuos, lo que resalta la importancia de esta interacción para el desarrollo social y otras funciones cognitivas. Las habilidades de cognición social implican procesos mentales que facilitan la interacción interpersonal efectiva y consideran fundamentales las competencias comunicativas (Portero-Tresserra y Bueno i Torrens, 2019).

En la adolescencia, existe un impulso hacia la satisfacción de la necesidad de pertenencia y aceptación. Los jóvenes buscan establecer relaciones con sus compañeros para cultivar su capital social, entendido como los recursos que fortalecen los vínculos emocionales y enriquecen las conexiones dentro de una comunidad, contribuyendo así a su desarrollo (Morán-Pallero y Felipe-Castaño, 2021).

En cuanto a la dimensión social, los adolescentes expanden las opciones de lugares donde pueden tener interacciones sociales. A medida, que buscan adquirir autonomía personal y formar nuevas amistades, dejando de lado la influencia familiar (Sánchez-Gómez et al., 2020).

Aspecto Familiar

El entorno familiar juega un papel fundamental en el desarrollo humano, ya que su influencia educativa y la estabilidad emocional que brinda son de vital importancia para los adolescentes. La familia promueve la adquisición de conocimientos prácticos que se

reflejan en el actuar cotidiano, por lo que es importante que se ofrezca modelos de comportamientos adecuados (Quijano-Marin, 2022).

Por otra parte, Loredó (2019) realizó un estudio en México con el objetivo de examinar la conexión entre la satisfacción familiar y la presencia de sentimientos de soledad en adolescentes. No se encontró una relación estadísticamente significativa entre el manejo de la soledad y la satisfacción familiar, según los resultados obtenidos. No obstante, se observó una relación inversamente proporcional y destacada entre la satisfacción familiar y el sentimiento de soledad en los adolescentes, lo cual implica que a medida que aumenta la satisfacción familiar, disminuye el sentimiento de soledad.

De igual forma, el análisis de una revisión sistemática reveló 31 publicaciones relacionadas con el impacto de la familia, llegando a la conclusión de que el apoyo emocional apropiado por parte de los miembros familiares tiene un efecto relevante en el proceso de desarrollo autónomo en los adolescentes (Bernal-Romero et al., 2020).

También, Chavarín-García y Gálvez-Hernández (2020) realizaron una revisión sistemática y encontraron un total de 21 artículos relacionados con la conducta antisocial en adolescentes y su relación con la dinámica familiar. Se buscaba entender cómo la familia influye en estos comportamientos. Según los estudios realizados, se pudo comprobar que el impacto de una dinámica familiar violenta sobre los jóvenes es emocionalmente negativo, ya que puede desencadenar distintos problemas psicosociales tales como la incorporación a pandillas, el uso de drogas y un embarazo temprano. En esta situación, es relevante poner énfasis en el papel fundamental que desempeña la dinámica familiar como apoyo emocional y educativo para el desarrollo adecuado de los individuos.

En la actualidad, resulta difícil para las familias interactuar y demostrar cariño debido a la gran cantidad de actividades que demandan su tiempo. La falta de conexiones

familiares se ha incrementado debido a los avances tecnológicos y al abuso de los medios de comunicación. Es frecuente observar a cada integrante de la familia sumido en su teléfono móvil, apartado con el uso de internet o viendo televisión, en lugar de compartir momentos significativos con los miembros del hogar. Aunque existan conflictos y dificultades, resulta esencial que la unidad familiar se mantenga comprometida y vigilante en cuanto al bienestar de cada uno de sus integrantes (Enríquez et al., 2021).

Redes Sociales y Adolescencia

Según Morduchowicz (2021) las redes sociales y medios de comunicación en la actualidad han formado parte de los adolescentes mismos que han creado un sentido de identidad puesto que habla sobre ellos, describe quienes son y de cómo se definen ante su grupo social. Por otra parte, mediante las tecnologías y medios tecnológicos los adolescentes han moldeado sus identidades tanto individual como colectiva, para así aprender a relacionarse entre su grupo de pares y otros. Aquellos adolescentes que mantienen identidades influenciadas por el texto escrito, las imágenes electrónicas y la cultura digital, experimentan una vivencia cultural única que implica nuevas formas de percibir, sentir, escuchar, leer y observar el mundo. Por consiguiente, el internet incide en que muchos adolescentes puedan desarrollar la capacidad de negociar su identidad y de construir un sentido de pertenencia con su comunidad, por medio de la comunicación digital.

Motivaciones y Comportamientos en el Uso de Redes Sociales en Adolescentes

Basado en el estudio hecho por Brailovskaia et al. (2020) en Alemania se demostró que en 485 adolescentes en un rango de 18 años en adelante están motivados por el uso de una red social ya que les brinda un escape de emociones negativas y una búsqueda de

emociones positivas vinculada con la disminución de síntomas depresivos. No obstante, la primera categoría llamada escape de emociones negativas se inclina a comportamientos adictivos hacia el uso de Facebook.

En lo que respecta al motivo de uso de las plataformas de redes sociales más populares Kircaburun et al. (2020) señalan que en Instagram se encontró fuertemente relacionado con la exhibición de una personalidad popular, el tiempo libre y motivos recreativos. La popularidad de los motivos se vinculó al uso de Snapchat. También, se encontró una asociación entre el uso de Facebook y la obtención de recompensas en términos de información y educación. Whatsapp se unió al mantenimiento de relaciones ya existentes. Twitter ha sido asociado tanto con la expresión de motivos personales más populares como con beneficios informativos y educativos. Finalmente, se encontró que YouTube tiene una correlación positiva con el consumo de tiempo y diversión, mientras que tiene una correlación negativa con la interacción social y conocer nuevas personas.

Consecuencias de las Redes Sociales en los Adolescentes

Keles et al. (2020) mediante una revisión sistemática de 13 estudios concluyeron que existe una relación entre el uso de las redes sociales y los problemas de salud mental tales como tener depresión, ansiedad y malestar psicológico en cuanto al tiempo que pasa el adolescente en las redes sociales. Además, esta revisión destaca que factores como la comparación social, el nivel de participación en las redes sociales y los motivos detrás de su uso pueden tener un impacto mayor en los síntomas de depresión, ansiedad y angustia psicológica, en contraposición a simplemente la frecuencia con la que se utilizan las redes. Asimismo, Bozzola et al. (2022) coinciden con este grupo de investigadores al demostrar

que el uso excesivo o inapropiado de las redes sociales puede ser un factor de riesgo para la salud mental, tales como la depresión, la ansiedad y la adicción por esta tendencia.

Efectos Psicológicos del Uso Excesivo de Redes Sociales en Adolescentes

Vannucci et al. (2020) en su investigación sistemática de 27 estudios transversales en los Estados Unidos llamada “Uso de redes sociales y conductas de riesgo en adolescentes: un metaanálisis” con una muestra de 67.407 adolescentes indican que existe una correlación significativa en el uso excesivo con el consumo de sustancias tales como el alcohol, conductas sexuales de riesgo, como tener relaciones sexuales sin preservativo y conductas de riesgo a nivel de agresividad hacia su grupo de pares con una probabilidad de portar armas. Por ende, estas conductas contribuyen al desarrollo de actitudes desfavorables dentro del contexto neuronal normativo de los adolescentes generando inestabilidad en los circuitos de recompensa y control cognitivo.

Pero, Cauberghe et al. (2021) en su trabajo investigativo en adolescentes entre la edad de 13 a 19 años demostraron que durante pandemia del COVID-19 del año 2020 en Bélgica que la mayoría de este grupo etario indicaron un mayor uso de redes sociales para afrontar activamente a esta situación donde alivio sentimientos de angustia y ansiedad para así crear sentimientos de felicidad. Por consiguiente, existe un efecto positivo de afrontar la angustia y ansiedad por medio de las redes sociales lo cual es beneficioso realizar este tipo de actividad en la adolescencia. De tal manera, estos efectos beneficios contrastan con otros estudios de efectos negativos sobre el uso excesivo del internet y redes sociales en la salud mental.

Efectos Psicológicos del Uso Moderado de Redes Sociales de Adolescentes

Inga-Reyes (2020) en su investigación correlacional y transversal titulada "Adicción a las redes sociales, sentimiento de soledad y cansancio emocional en jóvenes universitarios". Se encontró una correlación negativa entre la adicción a las redes sociales y el sentimiento de soledad, lo que sugiere que un mayor uso de estas plataformas estaba relacionado con una menor sensación de soledad. En cambio, Smith et al. (2021) sugieren en lugar de preguntar si la participación en redes sociales provoca sentimientos de soledad y aislamiento en los jóvenes o si, por el contrario, facilita la conexión y el sentido de pertenencia, sería más útil investigar las circunstancias específicas en las que se producen estos efectos y para qué grupos demográficos, dependiendo de su uso, las redes sociales pueden ser tanto una barrera como un impulso para el bienestar social y psicológico de los jóvenes.

En contraste con los efectos negativos del uso excesivo Saini et al. (2020) afirman que los usuarios diarios de redes sociales con uso adecuado demuestran una mayor capacidad para manejar el estrés relacionado con las relaciones y el trabajo. El apoyo social se considera el amortiguador más eficaz contra el estrés, y las redes sociales ofrecen una oportunidad potencial para intervenir y fortalecer las redes de apoyo social para personas vulnerables. Las redes sociales pueden ayudar a los usuarios a expresar sus sentimientos ante sus compañeros y a sentirse mejor, lo que explica el menor estrés entre los usuarios diarios en comparación con los usuarios ocasionales.

Relación entre Uso de Redes Sociales y Bienestar Psicológico en Adolescentes

Jesus-Carbajal et al. (2022) en su investigación con 93 adolescentes, encontraron que el 51.6% de los participantes exhibía un bienestar psicológico bajo, mientras que el

mismo porcentaje presentaba un uso elevado de las redes sociales. La correlación entre estas variables fue inversa y moderada ($r=-0,499$), indicando que un mayor bienestar psicológico está relacionado con un menor uso de las redes sociales en la población estudiada. De la misma manera, Neira-Vargas y Flores-Tapia (2021) demostraron en su investigación que el bienestar psicológico y sus componentes (autonomía, vínculos y proyectos) tienen una relación inversa y de intensidad moderada con el uso de redes sociales. Además, se observó que los estudiantes con niveles medios y altos de bienestar psicológico tienden a usar las redes sociales de manera ocasional. En este sentido, se concluye que un mayor bienestar psicológico está asociado con un menor uso de las redes sociales entre los participantes.

Por otro lado, en un estudio realizado por Giles-Pérez et al. (2019) con una muestra de 200 sujetos, se descubrió que en la población de jóvenes universitarios existe una asociación significativa y positiva entre la frecuencia de uso de las redes sociales y la dimensión cognitiva del bienestar psicológico lo que indica que el aumento en el uso de redes sociales se relaciona positivamente con el bienestar psicológico.

Factores que Influyen en la Relación entre Uso de Redes Sociales y Bienestar de los Adolescentes

Webster et al. (2021) llevaron a cabo una revisión sistemática de veintinueve artículos, seleccionados entre 1204 visitas, que exploraban la relación entre el bienestar subjetivo y el uso de redes sociales entre adolescentes. De estos estudios, nueve investigaciones específicamente demostraron el impacto de las redes sociales en línea y encontraron una asociación positiva con el estado de ánimo, la satisfacción con la vida y la reducción de la soledad, destacando como factor de interacción social y de comunidad a la

búsqueda de apoyo social y al factor de motivación de uso a la recepción de comentarios positivos que influyen en el bienestar de los participantes.

Por otra parte, Giles-Pérez (2021) desarrollo una investigación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en la población universitaria con una participación de 797 universitarios entre 17 a 24 años de edad. En la cual destaco nuevamente el factor de interacciones y comunidad, en la que 74,3% de los universitarios utiliza las redes sociales para comunicarse con familia y amigos, el 12.3% tiene otros fines uso; el 7,7% aprovecha para conocer gente; el 4,6% porque todo el mundo lo utiliza; el 0,8% por estudio y el 0,4% por trabajos. Así mismo en este estudio el factor etario entre jóvenes de entre 17 a 24 influye para que se dé el uso de redes sociales ya que estos tienen un amplio interés al acceder a fuentes tecnológicas.

Contribuciones Positivas de las Redes Sociales al Bienestar Psicológico

Bermejo-Sánchez et al. (2020) comprobaron que las redes sociales pueden contribuir al bienestar y la salud al facilitar la interacción social, la formación de comunidades, la normalización de comportamientos para solicitar ayuda, la promoción del cambio y el apoyo a estilos de vida saludables, así como a la investigación médica.

En este contexto, el brote global de COVID-19 provocó un notable incremento en la cantidad y tiempo que se dedica a utilizar las redes sociales como Facebook e Instagram a diario. Después de casi un año de aislamiento social, se observa que muchos ciudadanos, especialmente los estudiantes universitarios, han modificado sus patrones en línea y ahora invierten más tiempo en estas plataformas digitales (Mansilla De Los Santos, 2020). Un gran número de universidades, tanto privadas como públicas, optaron por la educación remota con el fin de mantener el proceso de aprendizaje y salvaguardar la salud de los

estudiantes. Por esto, las redes sociales se han convertido en herramientas de comunicación fundamentales en la vida cotidiana (Cabero et al., 2021), brindando a los usuarios la posibilidad de mantenerse conectados con amigos, acceder a información y entretenimiento, y compartir instantáneamente datos desde diversos dispositivos y ubicaciones (Chavez y Vallejo-Flores, 2021). No se podría seguir con las actividades académicas y sociales a distancia si no fuera por estas plataformas (Ortiz et al., 2023).

Finalmente, en el ámbito de la psicología positiva, es importante destacar que, aunque se han realizado investigaciones sobre el tema planteado, hasta el momento no se han llevado a cabo estudios específicos que aborden la correlación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico exclusivamente en el grupo de adolescentes tardíos dentro de la Universidad del Azuay, ubicada en la ciudad de Cuenca. El presente estudio pretende abordar la comprensión de cómo el uso de las redes sociales impacta en el bienestar psicológico, centrándose especialmente en la población universitaria en esa etapa de la adolescencia tardía.

Como conclusión, el estudio teórico realizado en este escrito ha ofrecido una perspectiva global acerca de la psicología positiva, las redes sociales y cómo influyen en el bienestar mental de los adolescentes. Se han investigado la evolución de la psicología positiva, los conceptos y enfoques más importantes, junto con las dimensiones del bienestar psicológico. Además, se han examinado los aspectos emocionales, sociales y familiares del concepto de redes sociales en los adolescentes, incluyendo su frecuencia de uso y efectos durante esta etapa crucial de la vida.

Se ha llevado a cabo un análisis minucioso sobre la conexión entre el uso de redes sociales y el bienestar mental en los jóvenes, donde se han descubierto distintos factores que impactan esta relación. Además, también se ha destacado cómo las redes sociales

pueden contribuir positivamente al bienestar psicológico. Se ha comprobado la relevancia de adoptar un enfoque equilibrado al utilizar las redes sociales a fin de asegurar el bienestar de los jóvenes, además de fomentar estrategias que promuevan un uso consciente y beneficioso de estas plataformas.

Capítulo 2.

Metodología

Tipo de Investigación

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo que "busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice" (Hernández-Sampieri et al., 2014, p. 92). Además, fue correlacional donde se "asocian variables mediante un patrón predecible para un grupo o población" (Hernández-Sampieri et al., 2014, p. 93) y de corte transversal que "recopilan datos en un momento único" (Hernández-Sampieri et al., 2014, p. 154).

Participantes

Los participantes en este estudio fueron aproximadamente 109 estudiantes universitarios de 18 a 21 años de edad de los cuales solo 102 estudiantes fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conglomerados y/o conveniencia. Además, estaban matriculados en una institución educativa universitaria bien establecida y reconocida en la ciudad de Cuenca, Ecuador. Con una población estudiantil de aproximadamente 6,000 individuos, la universidad ofrecía una amplia variedad de carreras de grado y posgrado en diversas áreas del conocimiento. Los estudiantes representaban una muestra diversa en términos de género, lo que permitió una exploración completa de la relación entre la frecuencia de uso en redes sociales y el bienestar psicológico desde la perspectiva de la psicología positiva.

Criterios de Inclusión:

- Edad específica entre 18 y 21 años de edad.
- Estudiantes matriculados en la Universidad del Azuay.

- Ser estudiantes activos del primer y tercer ciclo en la Facultad de Psicología.
- Con asistencia regular al horario matutino y vespertino.

Criterios de Exclusión:

- Se excluyen estudiantes que no se encuentren dentro del rango de edad entre 18 a 21 años de edad.
- No pertenecer a la Universidad del Azuay.
- Estudiantes que no formen parte del primer y tercer ciclo de la Facultad de Psicología.
- No asistir al horario regular matutino y vespertino.

Instrumentos

Para medir la frecuencia de uso en redes sociales, se aplicó el Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ), el cuestionario está constituido por 5 ítems con la finalidad de obtener datos cuantitativos por parte de los adolescentes entre 18 a 21 años de edad. Estas preguntas evaluaron la frecuencia con la que se utilizan las redes sociales digitales durante diferentes momentos del día a lo largo de una semana. Por ejemplo, se pregunta sobre la frecuencia de uso antes de dormir. La escala presenta un formato de respuesta tipo Likert de ocho puntos que varían teniendo en cuenta el tiempo dedicado a las redes sociales digitales durante el transcurso del día tomando como referencia el curso de una semana siendo: 0 = “Nunca”, 1 = “una vez por semana”, 2 = “dos veces por semana”, 3 = “tres veces por semana”, 4 = “cuatro veces por semana”, 5 = “cinco veces por semana”, 6 = “seis veces por semana”, y 7 = “Todos los días”. Según la literatura, el Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ) ha demostrado tener propiedades psicométricas adecuadas a nivel internacional. Para su adaptación al

contexto local, se siguieron los estándares metodológicos internacionales recomendados por la Comisión Internacional de Pruebas (ITC) para garantizar una adaptación precisa de las técnicas de evaluación en diferentes contextos lingüísticos. La consistencia interna de las dimensiones del Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ) fue estimada a partir del estadístico alfa de Cronbach, arrojando resultados aceptables ($\alpha = .81$) y el coeficiente Omega de McDonald también mostró valores adecuados ($\omega = .88$). Este estudio proporciona una herramienta válida y fiable para medir el grado de implicación en las redes sociales (Martín y Simkin, 2021).

Con el propósito de evaluar el bienestar psicológico de los adolescentes entre 18 a 21 años de edad, se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. La escala a utilizada está constituida por 39 ítems en la versión extendida adaptada al español por Díaz et al. (2006), la cual es presentada por ítems de escala Likert de seis puntos según la frecuencia de emisión de cada comportamiento (totalmente de acuerdo, totalmente en desacuerdo). En donde 1 significa totalmente desacuerdo, 2 poco de acuerdo, 3 Moderadamente de acuerdo, 4 Muy de acuerdo, 5 Bastante de acuerdo, 6 Totalmente de acuerdo. Es decir, en este intervalo se encuentran diversas variables de evaluación que abarcan seis aspectos positivos del bienestar psicológico, los cuales esta autora ha definido en base a discusiones teóricas sobre los requisitos cumplidos, motivaciones y características que caracterizan a un individuo con una salud mental integral. Las respuestas son evaluadas según las seis opciones asignadas a todos los ítems correspondientes a cada dimensión. Para realizar la corrección, se deben invertir los ítems: 17, 23, 15, 26 y 21, siguiendo la siguiente pauta: (1=6), (2=5), (3=4), (4=3), (5=2), (6=1). La puntuación de cada sub-escala se obtiene sumando los ítems que corresponde a cada sub-escala, a una mayor puntuación indica que

la persona destaca en cada una de las dimensiones, para un total de 234 puntos como máximo. Puntuaciones mayores de 176 señalan un BP elevado; entre 141 y 175 BP alto; entre 117 y 140 BP moderado; e inferiores a 116 un BP bajo. Además, se ha observado que la versión en español representa de manera adecuada los elementos teóricos fundamentales, con una alta consistencia interna ($\alpha = 0,70$).

Procedimiento

El estudio se inició con la obtención de los permisos necesarios de la institución educativa y la obtención del consentimiento informado de los participantes adolescentes entre 18 a 21 años de edad. Una vez obtenidos estos permisos, se procedió a la aplicación del Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ), para recopilar información sobre la frecuencia de uso en redes sociales de los adolescentes entre 18 a 21 años de edad. Esta escala incluyó preguntas sobre la frecuencia dedicada a redes sociales. Paralelamente, se administró la escala psicométrica validada para evaluar el bienestar psicológico de los adolescentes de 18 a 21 años de edad, abordando aspectos como la satisfacción con la vida, emociones positivas, autoestima y funcionamiento psicológico general. Ambas herramientas se aplicaron en formato digital para facilitar la participación de los sujetos. Una vez recopilados los datos, se procedió al análisis estadístico para explorar la relación entre la frecuencia de uso en redes sociales y el bienestar psicológico. Se utilizaron técnicas de diferenciación para investigar posibles asociaciones entre las variables de interés. Los resultados obtenidos se interpretaron considerando los objetivos específicos del estudio y el marco teórico de la psicología positiva.

Análisis de Datos

Se desarrollo un análisis descriptivo de la frecuencia de uso en redes sociales de los adolescentes entre 18 a 21 años de edad, abordando la frecuencia dedicada a las redes sociales, mediante medidas de tendencia central y dispersión.

Seguidamente, se evaluó el bienestar psicológico de los adolescentes entre 18 y 21 años de edad, considerando aspectos como la satisfacción con la vida, emociones positivas, autoestima y funcionamiento psicológico general, utilizando una escala psicométrica validada. Por último, se realizó un análisis de diferenciación estadística para explorar la relación entre la frecuencia de uso de redes sociales y el bienestar psicológico. Se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para validar la distribución de los datos. Los resultados indicaron que los datos tenían una distribución normal, por lo que se procedió con un análisis de varianza (ANOVA). Este análisis mostró que no existía una relación significativa entre la frecuencia de uso de redes sociales y el bienestar psicológico, por lo que no fue necesario realizar una prueba post hoc.

Capítulo 3

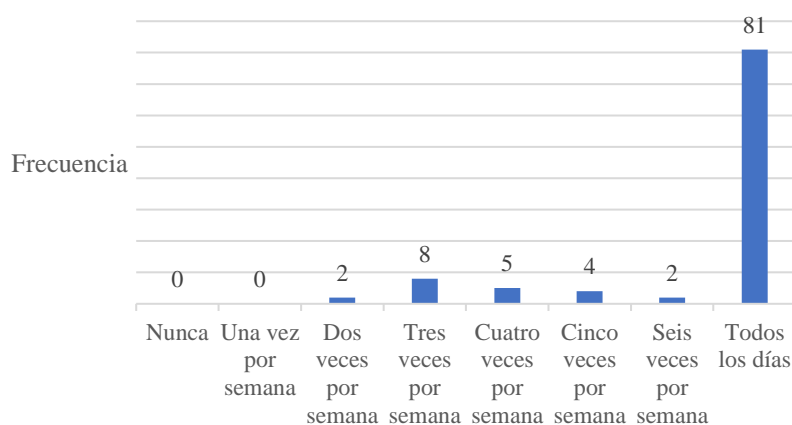
Resultados

En este capítulo se presentan los resultados descriptivos obtenidos a partir de la investigación. Durante el proceso de recolección de datos, se aplicarán los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. De los 109 participantes que completaron el Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, siete fueron excluidos por no cumplir con el criterio de edad (18 a 21 años), lo que resultó en una muestra final de 102 participantes.

A continuación, se detallan los datos obtenidos a partir del Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ). Estos resultados muestran la distribución del nivel de uso de redes sociales de cada uno de los participantes, destacando el tiempo promedio de uso diario. De esta manera, dándonos resultados evidenciados en los siguientes gráficos.

Figura 1.

¿Con qué frecuencia usas redes sociales antes de irte a dormir?

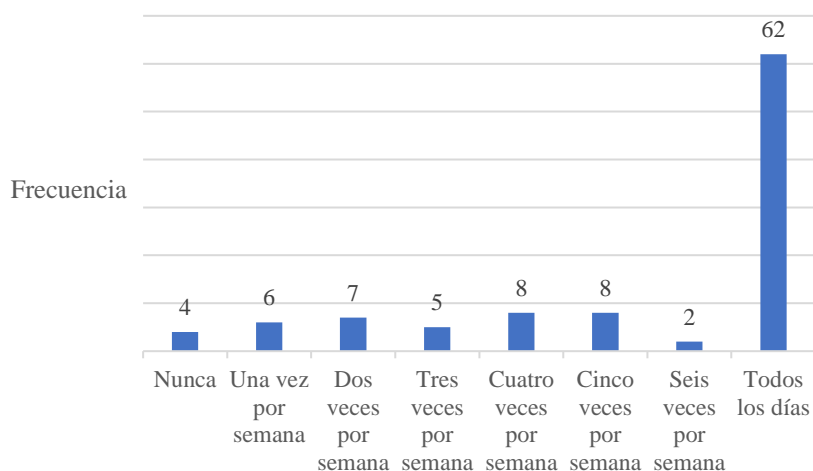


Nota. La figura representa la frecuencia de uso de redes sociales antes de dormir. La mayor parte de los participantes indicó un uso diario (n=81)

En la Figura 1 se muestra que el 79.4% de participantes usan redes sociales antes de irse a dormir todos los días. El 7.8% indican hacerlo tres veces por semana, el 4.9% cuatro veces por semana, el 3.9% cinco veces por semana, el 2.0% seis veces por semana, el 2.0% dos veces por semana, el 0.0% una vez por semana, el 0.0% nunca.

Figura 2.

¿Con qué frecuencia usas redes sociales cuando recién te despertás?

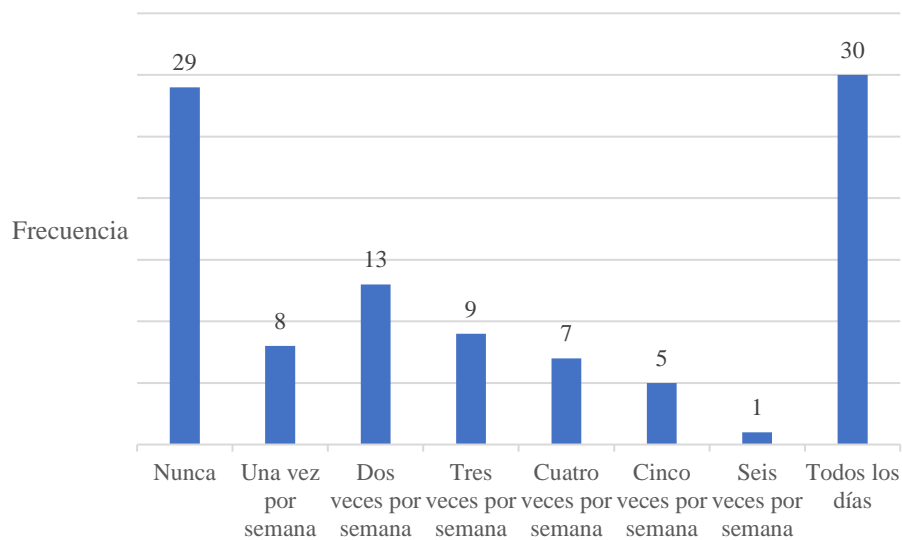


Nota. La figura representa la frecuencia de uso de redes sociales al despertar. La mayoría de los participantes indicó un uso diario ($n = 62$).

En la Figura 2 se muestra que el 60.8% de participantes usan redes sociales cuando recién se despiertan todos los días. El 7.8% indican hacerlo cuatro veces por semana, el 7.8% cinco veces por semana, el 6.9% dos veces por semana, el 5.9% una vez por semana, el 4.9% tres veces por semana, el 3.9% nunca, el 2.0% seis veces por semana.

Figura 3.

¿Con qué frecuencia usas redes sociales mientras desayunas?

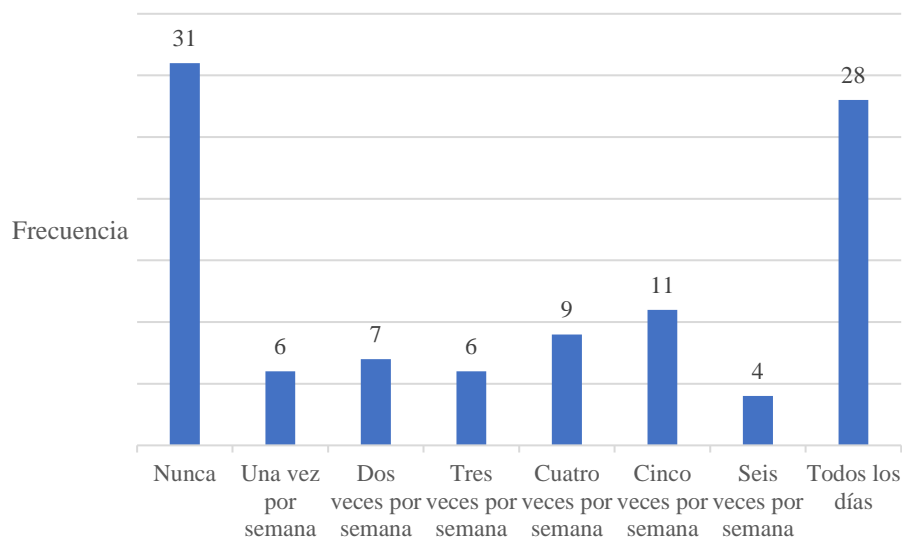


Nota. La figura representa la frecuencia de uso de redes sociales mientras desayunan. La mayoría de los participantes indicó hacerlo todos los días ($n = 30$).

En la Figura 3 se muestra que el 29.4% de participantes usan redes sociales mientras desayunan todos los días. El 28.4% indican hacerlo nunca, el 12.7% dos veces por semana, el 8.8% tres veces por semana, el 7.8% una vez por semana, el 6.9% cuatro veces por semana, el 4.9% cinco veces por semana, el 1.0% seis veces por semana.

Figura 4.

¿Con qué frecuencia usas redes sociales en el almuerzo?

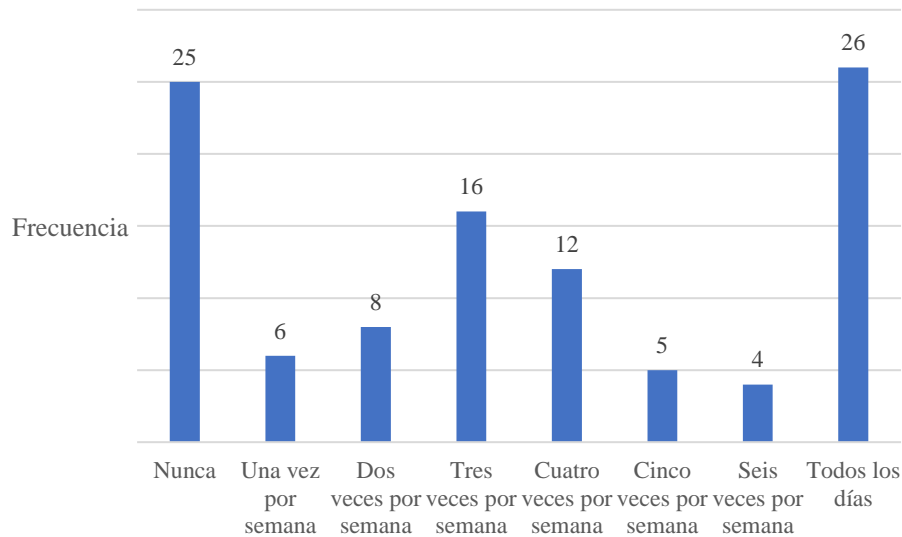


Nota. La figura representa la frecuencia de uso de redes sociales mientras almuerzan. La mayoría de los participantes indicó hacerlo nunca ($n = 31$).

En la Figura 4 se muestra que el 30.4% de participantes nunca usan redes sociales en el almuerzo. El 27.5% indican hacerlo todos los días, el 10.8% cinco veces por semana, el 8.8% cuatro veces por semana, el 6.9% dos veces por semana, el 5.9% una vez por semana, el 5.9% tres veces por semana, el 3.9% seis veces por semana.

Figura 5.

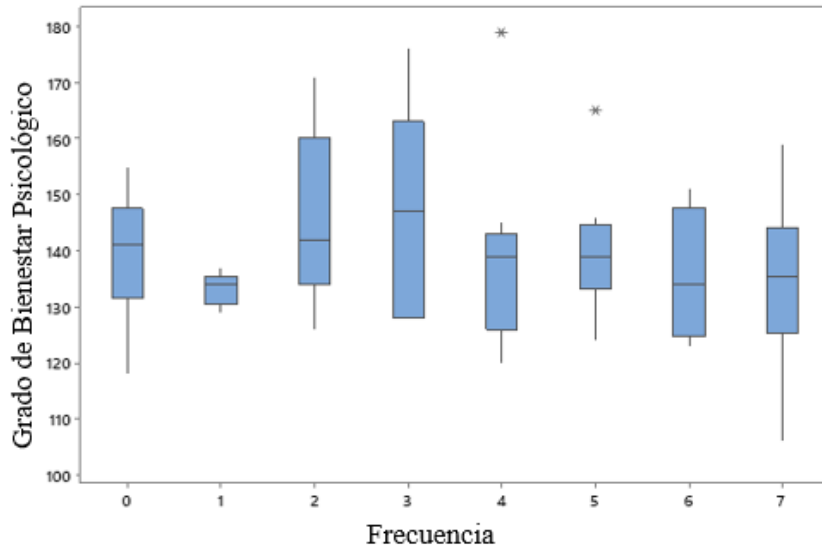
¿Con qué frecuencia usas redes sociales durante la cena?



Nota. La figura representa la frecuencia de uso de redes sociales durante la cena. La mayoría de los participantes indicó hacerlo todos los días ($n = 26$).

En la Figura 5 se muestra que el 25.5% de los participantes usan redes sociales durante la cena. El 24.5% indican hacerlo nunca, el 15.7% tres veces por semana, el 11.8% cuatro veces por semana, el 7.8% dos veces por semana, el 5.9% una vez por semana, el 4.9% cinco veces por semana, el 3.9% seis veces por semana.

Por otro lado, se evidenciarán los datos obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la cual ofrece una visión del estado de bienestar emocional y mental de los participantes.

Figura 6.*Grado de Bienestar Psicológico General*

Nota. La figura muestra la relación entre la frecuencia de uso y el grado de bienestar psicológico. Cada caja representa el rango intercuartílico para cada nivel de frecuencia, con la mediana marcada dentro de cada caja, y los bigotes indican el rango completo de los datos.

El gráfico de caja presentado muestra que el 55.9% de participantes tienen un nivel de bienestar psicológico moderado. El 37.3% tienen un nivel bienestar psicológico alto, el 3.9% tienen un nivel bienestar psicológico bajo, el 2.9% tienen un nivel bienestar psicológico elevado. Además, se evidencia la dispersión del bienestar psicológico en los distintos grupos de frecuencia de uso. Se observa que los niveles de bienestar psicológico presentan tanto valores bajos como altos dentro de cada grupo, indicando variabilidad en los grados de bienestar a lo largo de las diferentes frecuencias de uso. Estos resultados sugieren que la frecuencia de uso no es uniforme en su impacto sobre el bienestar

psicológico, ya que se observan rangos amplios de bienestar tanto en los grupos de menor como de mayor frecuencia.

Tabla 1.

Análisis diferencial de la prueba ANOVA (análisis de varianzas) del Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

ANOVA de Un Factor (Fisher)

	F	gl1	gl2	p
BIENESTAR PSICOLOGICO	1.84	7	94	0.088

Nota. Esta tabla muestra que no hay diferencias significativas en el bienestar psicológico según la frecuencia de uso de redes sociales.

La tabla 1 presenta un análisis ANOVA para determinar si existían diferencias significativas entre los diferentes grupos en cuanto al bienestar psicológico. El análisis muestra un valor de $p = 0.088$. Dado que este valor es superior al nivel de significancia establecido ($p > 0.05$), se concluye que no existen diferencias significativas en el bienestar psicológico entre los grupos en función de la frecuencia de uso de redes sociales en este conjunto de datos.

Discusión

El presente apartado describe los resultados obtenidos en la investigación, cuyo objetivo general fue explorar la relación entre la frecuencia de uso en redes sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de 18 a 21 años de edad desde la perspectiva de la psicología positiva y contrastar los hallazgos con la hipótesis planteada previamente.

El primer objetivo específico que tiene la finalidad de determinar la frecuencia de uso en redes sociales mediante el Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ), revelaron que una porción sustancial de adolescentes usa las redes sociales en puntos clave del día, como antes de dormir y al despertar. En concreto, el 79.4% de los participantes reportan usar redes sociales diariamente antes de acostarse, mientras que el 60.8% lo hace al despertar. Estos hallazgos están en línea con un estudio de 100 participantes, en el que D'Lima y Higgins (2021) utilizaron el mismo cuestionario donde se replican estos patrones de involucramiento.

Estos resultados se pueden explicar considerando que las muestras de investigación se centraron en adolescentes. Una etapa en la cual poseen hábitos de uso frecuente de redes digitales ya que crecieron en un entorno altamente digitalizado, donde sus demandas tanto sociales como educativas usualmente dependen del involucramiento en plataformas. Como lo señala Moreira de Freitas et al. (2021) en su estudio realizado a 71 adolescentes, el 93% de participantes que entraba a redes sociales lo hacía por más de cinco días, por un tiempo 8 horas diarias, mientras que 5% ingresaba por una hora al día. Lo cual, afirma la idea que las redes sociales son parte de la vida diaria de los adolescentes, incluyendo su vida personal como educativa.

Para abordar el segundo objetivo específico de esta investigación, el cual se enfoca en evaluar el bienestar psicológico, incluyendo niveles de satisfacción con la vida,

emociones positivas, autoestima y funcionamiento psicológico en general mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Después de realizar un análisis de los resultados, se ha logrado evidenciar que la mayoría de participantes tiene un grado de bienestar psicológico moderado. Mientras el 37,3% tiene un bienestar psicológico alto. Asimismo, se encontró que el 3,9% de la muestra posee un bienestar psicológico bajo y finalmente el 2,9% contiene un bienestar psicológico elevado. Dichos hallazgos coinciden con una investigación previa realizada por Fernández et al. (2019) donde alegan que los sujetos que atraviesan por una adolescencia tardía, poseen un nivel moderado de bienestar psicológico en comparación con otros grupos de adolescentes. De manera similar, otros estudios también confirman que aproximadamente el 22% al 38% de sujetos que están experimentado la adolescencia tardía, experimentan un nivel de bienestar psicológico alto (Tiña Cruz y Lopez Malhaber, 2023).

Por otra parte, el tercer objetivo específico, que analiza la relación entre la frecuencia de uso de redes sociales y el bienestar psicológico, reveló que el uso de redes sociales no presenta diferencias significativas en cuanto a la mejora o deterioro del bienestar psicológico de los participantes. Estos resultados obtenidos en este estudio convergen con las conclusiones de Giles-Pérez et al. (2019) donde la frecuencia de uso de diferentes redes sociales no es un factor determinante para el bienestar psicológico, lo que sugiere que existen otros factores que podrían tener una mayor relación en este ámbito.

De manera similar, este hallazgo coincide con la investigación de Rodríguez-Nader et al. (2021), que también reportaron la falta de una relación significativa entre la frecuencia semanal de uso de redes sociales y el bienestar psicológico. Esta ausencia de relación puede explicarse por el hecho de que el Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ) de Martín y Simkin (2021) evalúa el grado de involucramiento

de los usuarios con la frecuencia de uso de redes sociales, donde se sugiere que muchos de los participantes dedican las primeras horas de su día a diferentes plataformas e integran su uso en otras actividades, pero no necesariamente aborda la calidad de las interacciones o el tipo de contenido consumido en redes sociales, que también podría ser un factor determinante en la salud mental.

Así mismo, el uso frecuente de las redes sociales no parece afectar de manera significativa el bienestar psicológico. Esto se refleja en el estudio realizado por Schemer et al. (2020), que investigó el impacto de la frecuencia de uso de Internet y redes sociales en el bienestar subjetivo. Los autores encontraron que, a largo plazo, ni la frecuencia de uso de Internet ni la de redes sociales resultaron ser perjudiciales o beneficiosas para el bienestar subjetivo de los adolescentes. Al analizar los resultados, los investigadores concluyeron que el uso de redes sociales, en particular, no está sustancialmente relacionado con el bienestar subjetivo, y que su efecto como predictor del bienestar entre las personas es prácticamente nulo. Al igual que en nuestra investigación, los hallazgos de este estudio no cumplieron con las expectativas, ya que los tamaños del efecto observados fueron generalmente demasiado pequeños para indicar un impacto significativo.

Conclusión

Este presente estudio mostró que un gran parte de los adolescentes utiliza las redes sociales en momentos claves del día, como antes de dormir y despertarse. Reportando 79.4% de los participantes un uso nocturno y el 60.8% lo realizan al despertar. Estos son los resultados que enfatizan la prevalencia del uso de redes sociales en la rutina diaria de los adolescentes. En consecuencia, resaltan la necesidad de reflexionar sobre el impacto de estos hábitos en su bienestar general.

En cuanto al bienestar psicológico, se evidencia que el 55.9% de participantes reportaron niveles moderados de bienestar psicológico, lo que sugiere un equilibrio general en aspectos como satisfacción de vida, emociones positivas y autoestima. Mientras que un 37.3% mostro niveles altos y un 2.9% niveles elevados de bienestar psicológico. Por otro lado, una minoría presento niveles bajos con el 3.9%. Estos datos sugieren una variabilidad en la percepción del bienestar psicológico.

Por último, no se encontró una relación directa entre la frecuencia de uso de redes sociales y el nivel de bienestar psicológico. Esto sugiere que otros factores, más allá de la simple cantidad de tiempo invertido en estas plataformas, podrían influir de manera más determinante en el bienestar emocional de los adolescentes.

Una limitación en este estudio es la homogeneidad de la muestra ya que se realizó exclusivamente en adolescentes tardíos de un entorno académico específico, la Facultad de Psicología. Esto reduce la posibilidad de generalizar a otros grupos de edad, contextos educativos o socioculturales. Esta falta de diversidad impide una comprensión más amplia de como el uso de redes sociales podría influir el bienestar psicológico en adolescentes en diferentes etapas de desarrollo de diferentes entornos sociales.

Otra limitación de este estudio es que se centró en la frecuencia de tiempo de uso de redes sociales sin considerar otros factores que influyen en el bienestar psicológico, tales como, la calidad de las interacciones de las redes sociales, tipo de contenido consumido, la autoimagen y la comparación social, así como el nivel de satisfacción del entorno digital.

Recomendaciones

Para futuros estudios sobre el uso de redes sociales y su relación con el bienestar psicológico de los adolescentes, se recomienda ampliar la muestra para incluir adolescentes de diferentes contextos, niveles educativos y grupos etarios. Esto permitirá una mejor comprensión de los hallazgos, ya que se podría identificar diferencias y similitudes entre distintos grupos.

Además, sería importante analizar no solo la frecuencia y el tiempo de uso, sino también la calidad de las interacciones en redes sociales, el tipo de contenido consumido, y la percepción de apoyo social a través de estas plataformas. Esto podría ofrecer una visión más profunda sobre cómo estos factores específicos influyen en la autoimagen y la comparación social, aspectos clave en el desarrollo emocional de los adolescentes.

Se sugiere considerar el impacto de factores externos a las redes sociales, como el entorno familiar, las relaciones sociales presenciales y las actividades recreativas fuera del ámbito digital. Integrar estos elementos podría ofrecer un enfoque más completo sobre las dinámicas que influyen en el bienestar psicológico.

Finalmente, la realización de estudios longitudinales ayudaría a entender la evolución de estos efectos a lo largo del tiempo, permitiendo identificar patrones y tendencias que no se perciben en estudios transversales.

Referencias

- Barragán-Estrada, A. R. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: Esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. *Liberabit*, 29(2).
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.680>
- Barraza-Sánchez, B. E., Pelcastre-Neri, A., Martínez Mario, D., Iglesias Hermenegildo, A. Y., y Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 8(15), 273-276.
<https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4804>
- Barrera Hernández, L. F., Sotelo Castillo, M. A., Barrera Hernández, R. A., y Aceves Sánchez, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza E Investigación En Psicología Nueva Época*, 1(2), 244-251. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/28>
- Bermejo-Sánchez, F. R., Peña-Ayudante, W. R., y Espinoza-Portilla, E. (2020). Depresión perinatal en tiempos del COVID-19: Rol de las redes sociales en Internet. *Acta Medica Peruana*, 37(1), 88-93. <https://doi.org/10.35663/amp.2020.371.913>
- Bernal-Romero, T., Melendro-Estefanía, M., Charry, C., y Goig-Martínez, R. (2020). La influencia de la familia y la educación en la autonomía de los jóvenes: Una revisión sistemática. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 72(2), 29-44.
<https://doi.org/10.13042/Bordon.2020.76175>
- Besolí, G., Palomas, N. y Chamarro, A. 2018. Uso del móvil en padres, niños y adolescentes: Creencias acerca de sus riesgos y beneficios. Aloma: *Revista de*

Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, 36(1), 29-39.

<https://doi.org/10.51698/aloma.2018.36.1.29-39>

Beyens, I., Pouwels, J. L., Driel, I., Keijsers, L., y Valkenburg, P. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10, 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>

Boniwell, I., y Tunariu, A. D. (2019). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications* (2.^a ed.). McGraw-Hill Education. Recuperado de https://books.google.com.ec/books/about/Positive_Psychology_Theory_Research_and_Applications?id=PskvEAAAQBAJ&redir_esc=y

Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., y Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9960. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>

Brailovskaia, J., Schillack, H., y Margraf, J. (2020). Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use – An exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in Human Behavior*, 113, 106511. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106511>

Cabero, J., Garay, U., Fernández, B. y 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>

Campo-Moraga, S. A. (2020). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 3(1), 137-148.

<https://doi.org/10.22320/reined.v3i1.4507>

Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., y Ponnet, K. (2021). How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 250-257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>

Chaparro-Baños, J. (2020). Uso de Redes Sociales y Sintomatología Depresiva en Estudiantes Universitarios. *Revista Científica de Psicología Eureka*, 17(2), 2. 293-308. Recuperado de

<https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/132>

Chavarín-García Prieto, M. C., y Gálvez-Hernández, C. L. (2020). Conducta antisocial adolescente y dinámica familiar. Análisis conceptual. *Psicología Iberoamericana*, 26(1), 11-21. <https://doi.org/10.48102/pi.v26i1.29>

Chavez, A., y Vallejos-Flores, M. A. (2021). Diseño y validez de la Escala de Adicción a Instagram de Bergen (BIAS) en adultos peruanos. *Propósitos Y Representaciones*, 9(1), e973. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.973>

Cortés-Alfaro, A., Román-Hernández, M., Suárez-Medina, R., y Alonso-Uría, R. M.

(2021). Conducta suicida, adolescencia y riesgo. *Anales de la Academia de Ciencias*

de Cuba, 11(2). Recuperado de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2304-01062021000200029&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y

Dierendonck, D. van. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de

<https://www.psicothema.com/pii?pii=3255>

D'Lima, P., y Higgins, A. (2021). Social media engagement and Fear of Missing Out

(FOMO) in primary school children. *Educational Psychology in Practice*, 37(3),

320-338. <https://doi.org/10.1080/02667363.2021.1947200>

Enriquez, R. L., Pérez, R. G., Ortiz, R., Cornejo, Y. C., Chumpitaz, H. E., Enriquez

Ludeña, R. L., Pérez Cabrejos, R. G., Ortiz Gonzales, R., Cornejo Jurado, Y. C., y

Chumpitaz Caycho, H. E. (2021). Disfuncionalidad familiar y depresión del

adolescente: Una revisión sistemática entre los años 2016-2020. *Conrado*, 17(80),

277-282. Recuperado de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442021000300277&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Espinoza, L. K. B., Calle, M. A. L., Rodríguez, P. E. R., y Faican, R. G. E. (2022).

Desarrollo psicológico del adolescente: Una revisión sistemática. *Pro Sciences:*

Revista de Producción, Ciencias e Investigación, 6(42), 389-398.

<https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp389-398>

Fernández-Pintos, M. E., Daset Carreto, L. R., y Castelluccio, L. (2019). *Perfil de bienestar psicológico subjetivo en adolescentes uruguayos*. *Suma Psicológica*, 26(2), 103-109. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2019.v26.n2.6>

Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. (2020). *Qué es la adolescencia*. Recuperado de <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia#:~:text=Adolescencia%20tard%C3%ADa,est%C3%A1n%20en%20concordancia%20con%20ellob>

Freites, Z. M., y Trejo, G. Z. (2019). Redes sociales como canales de digi-impacto en la participación ciudadana. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 24(Esp.3), 30-45. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/279/27961483003/html/>

Garassini, M. E. (2018). *Psicología positiva y comunicación no violenta*: (ed.). Editorial El Manual Moderno Colombia. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uazuay/128411?page=22>

García, J. E. (2021). Psicología evolucionista y psicología positiva: Convergencias posibles. *Cuadernos de Neuropsicología*, 15(1), 130-158. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8044701>

Giles Pérez, M. F., Cubo Delgado, S., y Díaz, L. A. (2019). Redes Sociales y Bienestar Psicológico en Adolescentes. *II Encuentro de Doctorandos/as e Investigadores/as Noveles de AIDIPE*, 2019, ISBN 978-84-09-12696-5, pág. 132, 132. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8596520>

- Giles Pérez, M. F. (2021). *Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria* [Tesis Doctoral, Universidad de Extremadura]. Recuperado de <https://dehesa.unex.es:8443/handle/10662/12436>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6.a ed.). McGraw Hill Education. Recuperado de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Inga-Reyes, S. (2020). *Adicción a redes sociales, cansancio emocional y sentimiento de soledad en jóvenes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.14005/10274>
- Jesus-Carbajal, O., Vivar-Bravo, J., Perez, Y. D. F., Huerta, C. R. M., Paucar, G. E. M., Ruiz, O. N. V., y Añazco, C. Q. (2022). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, *Huancayo. Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 22. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.323>
- Jiménez, J. (2018). *Riesgos de las redes sociales informáticas* [Grado en Ingeniería de Computadores, Universidad de Málaga]. Recuperado de <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/15231>
- Keles, B., McCrae, N., y Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents.

International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79-93.

<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., y Griffiths, M. D. (2020). Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: A Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525-547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>

Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., y Kern, M. L. (2020). Third wave positive psychology: broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660–674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>

López Berlanga, M.C. y Sánchez Romero, C. (2019). La interacción y convivencia digital de los estudiantes en las redes sociales. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva*, 12(2), 114-130. Recuperado de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/222832/Berlanga.pdf?seq>

Loredo, M.A. (2019). Satisfacción familiar y relación con el afrontamiento de soledad en adolescentes de 11 a 15 años. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 1(1), 19-28. Recuperado de <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/8>

Lupano Perugini, M. L., y Castro Solano, A. (2019). Características psicológicas diferenciales entre usuarios de redes sociales de alta exposición vs. No usuarios.

Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina, 65(1), 5-16. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11336/118320>

Lupano Perugini, M.L. y Castro Solano, A. (2023). Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico. El rol de la comparación social. *Interdisciplinaria, Revista de psicología y ciencias afines*, 40(2), 543-558.

<https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.31>

Mansilla De Los Santos, A. M. (2020). Impacto del Covid-19 en los hábitos y costumbres de estudiantes universitarios durante el tiempo de cuarentena 2020. *Hacedor - AIAPÆC*, 4(2), 1-11. <https://doi.org/10.26495/rch.v4i2.1478>

Marín Díaz, V. y Cabero Almenara, J. (2019). Las redes sociales en educación: desde la innovación a la investigación educativa. *RIEB Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 25-33. <http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.24248>

Marly, B., Alarcón-Vásquez, Y., Torres, L. C., Trejos-Herrera, A. M., y Aráuz, L. C. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 396.

<https://www.redalyc.org/journal/559/55962867002/>

Martín, R. y Simkin, H. (2021). Adaptación y validación al español del cuestionario de involucramiento en redes sociales digitales. *ACADEMO (Asunción)*, 8(2):159-164.

<https://doi.org/10.30545/academo.2021.jul-dic.5>

Martín-Critikián, D., y Medina-Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55–76.

<https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>

Martínez-Rodrigo, E., Martínez-Cabeza Jiménez, J., y Martínez-Cabeza Lombardo, M. A.

(2019). Análisis del uso de dispositivos móviles en las aulas universitarias españolas. *Revista Latina De Comunicación Social*, (74), 997–1013.

<https://doi.org/10.4185/RLCS-2019-1368>

Morán-Pallero, N., y Felipe-Castaño, E. (2021). Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. *Behavioral Psychology/Psicología*

Conductual, 29(3), 611-625. <https://doi.org/10.51668/bp.8321306s>

Morduchowicz, R. (2021). *Los adolescentes y las redes sociales: la construcción de la identidad juvenil en internet*: (1 ed.). Fondo de Cultura Económica Argentina.

Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/uazuay/219388?page=16>

Moreira de Freitas, R. J., Carvalho Oliveira, T. N., Lopes de Melo, J. A., do Vale e Silva,

J., de Oliveira e Melo, K. C., y Fontes Fernandes, S. (2021). *Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental*.

Enfermería Global, 20(64), 324-364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>

Neira-Vargas, E. E., y Flores-Tapia, V. S. (2021). *Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte* [Universidad

Femenina del Sagrado Corazón]. Recuperado de

<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/915>

Nitsevich, V. (2018). Digital sociology: theoretical and methodological origins and bases.

Digital Sociology, (1), 18-28. <https://doi.org/10.26425/2658-347X-2018-1-18-28>

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI). (2021). *TECNOLOGÍA +*

SOCIEDAD EN ESPAÑA 2021. Ministerio de Asuntos Económicos y

Transformación Digital, Secretaría General Técnica. Recuperado de

<https://www.ontsi.es/es/publicaciones/Tecnologia-Sociedad-en-Espana-2021>

Ortiz, J., Navarrete, A., y Sánchez, F. (2023). La salud mental en la educación superior.

Reflexiones de contexto y modelación de estrategia. *Derecho y Realidad*, 21(41),

107-119. <https://doi.org/10.19053/16923936.v21.n41.2023.16992>

Portero-Tresserra, M., y Bueno i Torrens, D. (2019). Cerebro social y competencias

comunicativas durante la adolescencia. *Articles publicats en revistes (Genètica,*

Microbiologia i Estadística), 84, 40-46.

<https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/1501351>

Quijano-Marin, S. M. (2022). Influencia del funcionamiento familiar en la conducta de los

adolescentes. Una revisión de la literatura científica (2017- 2021). *Revista*

Ecuatoriana de Psicología, 5(12), 81-92. <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i12.73>

Rojas, G., y Rodríguez, I. (2022). Coincidencias y controversias entre la psicología positiva

y la psicología de la salud. *Humanidades Médicas*, 22(3), 704-728. Recuperado de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-

[81202022000300704&lng=es&nrm=iso&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-81202022000300704&lng=es&nrm=iso&tlng=pt)

- Rodríguez Nader, C. Z., Jáquez Quiñonez, M. C., y Reyes Zaiter, R. N. (2021). *La frecuencia de uso de redes sociales en estudiantes universitarios y su relación con el bienestar psicológico* [Thesis, Santo Domingo: Universidad Iberoamericana (UNIBE)]. <https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/handle/123456789/531>
- Saini, N., Sangwan, G., Verma, M., Kohli, A., Kaur, M., y Lakshmi, P. V. M. (2020). Effect of Social Networking Sites on the Quality of Life of College Students: A Cross-Sectional Study from a City in North India. *The Scientific World Journal*, 2020(8576023), 1-8. <https://doi.org/10.1155/2020/8576023>
- Sanchez-Gomez, M., Oliver, A., Adelantado-Renau, M., y Bresó, E. (2020). Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: Una propuesta práctica en el aula. *Quaderns digitals: Revista de Nuevas Tecnologías y Sociedad*, 91, 74-89. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/189065>
- Schemer, C., Masur, P. K., Geiß, S., Müller, P., y Schäfer, S. (2021). *The Impact of Internet and Social Media Use on Well-Being: A Longitudinal Analysis of Adolescents Across Nine Years*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 26(1), 1-21. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmaa014>
- Smith, D., Leonis, T., y Anandavalli, S. (2021). Belonging and loneliness in cyberspace: Impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 12-23. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>

- Tiña Cruz, G. M., y Lopez Malhaber, S. K. (2023). *Bienestar psicológico de los adolescentes atendidos en el Centro de Salud Alto Ilo, Moquegua 2022*.
<https://repositorio.unh.edu.pe/handle/20.500.14597/5906>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay-Ruiz, U., y Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, (18), 99-125.
<https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., y Ohannessian, C. M. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79, 258-274. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.014>
- Webster, D., Dunne, L. y Hunter, R. (2021). Asociación entre redes sociales y bienestar subjetivo en adolescentes: una revisión sistemática. *Youth & Society*, 53 (2), 175-210. <https://doi.org/10.1177/0044118X20919589>
- Yang, C., Holden, S. M., y Ariati, J. (2021). Social Media and Psychological Well-Being Among Youth: The Multidimensional Model of Social Media Use. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(3), 631-650. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00359-z>

Anexos**Anexo 1.****Formulario de Consentimiento Informado**

Título de la investigación: Relación entre la Frecuencia de Uso en Redes Sociales y el Bienestar Psicológico en Adolescentes de 18 a 21 años de edad en la Universidad del Azuay.

Investigador principal: David Eduardo Gualpa Noa.

Teléfono: 0998413531

Institución responsable: Universidad del Azuay, Facultad de Psicología Clínica.

Estimado/a participante:

Usted ha sido invitado/a participar en un estudio de investigación sobre la frecuencia de uso en redes sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de 18 a 21 años de edad. Antes de decidir si desea participar, es importante que comprenda el propósito de la investigación, los procedimientos, los posibles riesgos y beneficios, y sus derechos como participante.

Propósito del estudio:

El objetivo de esta investigación es explorar la relación entre la frecuencia de uso en redes sociales y el bienestar psicológico en adolescentes desde la perspectiva de la psicología positiva en una población de adolescentes entre los 18 a 21 años de edad. Los resultados de este estudio podrán contribuir al desarrollo de intervenciones y políticas públicas más efectivas dirigidas a esta población.

Procedimientos:

Si usted acepta participar, se le solicitará:

1. Responder a un Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ), diseñado para recopilar información sobre la frecuencia de uso en redes sociales en adolescentes de 18 a 21 años de edad. Esta encuesta incluirá preguntas sobre la frecuencia del uso de las redes sociales.

2. Completar la Escala de Bienestar Psicológico en adolescentes de 18 a 21 años de edad, donde se administrarán escalas psicométricamente validadas, abordando aspectos como la satisfacción con la vida, emociones positivas, autoestima y funcionamiento psicológico general.

Riesgos y beneficios:

La participación en este estudio conlleva un riesgo mínimo, sin embargo, algunas preguntas podrían generar incomodidad o malestar emocional. En caso de que esto ocurra, se le brindará apoyo y acompañamiento por parte de profesionales de la salud mental.

Los beneficios de este estudio radican en contribuir al conocimiento sobre la relación entre la frecuencia uso en redes sociales y el bienestar psicológico en los adolescentes de 18 a 21 años de edad, lo que podría llevar al desarrollo de mejores intervenciones y políticas públicas que beneficien a esta población.

Confidencialidad:

Toda la información que usted proporcione será tratada de manera confidencial. Se utilizarán códigos de identificación en lugar de nombres y se almacenarán los datos de forma segura, con acceso restringido únicamente al equipo de investigación.

Participación voluntaria y retiro:

La participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento, sin que ello conlleve consecuencias negativas.

Si tiene alguna pregunta o duda sobre este estudio, por favor, no dude en comunicarse con el investigador principal, David Eduardo Gualpa Noa, al 0998413531.

Al firmar este formulario, acepta participar voluntariamente en esta investigación. Se le entregará una copia de este documento para su referencia.

Nombre del participante: _____

Firma del participante: _____

Fecha: _____

Anexo 2.**Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ)**

1. ¿Con qué frecuencia usas redes sociales antes de irte a dormir?

- Nunca
- Una vez por semana
- Dos veces por semana
- Tres veces por semana
- Cuatro veces por semana
- Cinco veces por semana
- Seis veces por semana
- Todos los días

2. ¿Con qué frecuencia usas redes sociales cuando recién te despertás?

- Nunca
- Una vez por semana
- Dos veces por semana
- Tres veces por semana
- Cuatro veces por semana
- Cinco veces por semana
- Seis veces por semana
- Todos los días

3. ¿Con qué frecuencia usas redes sociales mientras desayunas?

- Nunca
- Una vez por semana
- Dos veces por semana
- Tres veces por semana
- Cuatro veces por semana
- Cinco veces por semana
- Seis veces por semana
- Todos los días

4. ¿Con qué frecuencia usas redes sociales en el almuerzo?

- Nunca
- Una vez por semana
- Dos veces por semana
- Tres veces por semana
- Cuatro veces por semana
- Cinco veces por semana
- Seis veces por semana
- Todos los días

5. ¿Con qué frecuencia usas redes sociales durante la cena?

- Nunca
- Una vez por semana
- Dos veces por semana
- Tres veces por semana
- Cuatro veces por semana

- Cinco veces por semana
- Seis veces por semana
- Todos los días

Anexo 3.

ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD:

SEXO: FEMENINO () MASCULINO ()

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

Items	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me Satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi Gusto						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que Cambiaría						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de Confianza						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						