

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RIESGO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN
ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
NACIONAL DEL DISTRITO DE PISAC, 2022**

PRESENTADA POR:

Br. FLOR DE PRIMAVERA KCAPA HERMOZA

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

ASESORA:

Mgt. KAROLA ESPEJO ABARCA

CUSCO – PERÚ

2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, Asesor del trabajo de investigación/tesis titulada: Bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Nacional del distrito de Pisac, 2022.

presentado por: Flor de Primavera Xcapa Hermeza con DNI Nro.: 71116045

presentado por: con DNI Nro.:

para optar el título profesional/grado académico de Licenciada en Psicología

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 9%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 28 de mayo de 2024



Post firma..... Karola Espejo Abarca.....

Nro. de DNI..... 45634597.....

ORCID del Asesor..... 0000 - 0002 - 3004 - 9919.....

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid : 27259 : 357474772

NOMBRE DEL TRABAJO

Ejemplar de Tesis FPKH último.pdf

AUTOR

Flor de Primavera Kcapa Hermoza

RECUENTO DE PALABRAS

31219 Words

RECUENTO DE CARACTERES

161391 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

162 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

3.6MB

FECHA DE ENTREGA

May 26, 2024 9:09 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

May 26, 2024 9:12 PM GMT-5**● 9% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 6% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)



Karola Espejo Albarca

Dedicatoria

A mis padres Luis Alberto Kcapa Flores y Ascencia Hermoza Puma, por su amor infinito e incondicional, y por enseñarme que con voluntad y dedicación todo es posible.

A Fernando, por ser inspiración, por el apoyo emocional, su afecto, compañía y comprensión.

A toda mi familia, por ser fortaleza, motivación y brindarme su apoyo incondicional en cada momento de mi vida.

A mis docentes de la Escuela Profesional de Psicología, por su paciencia, compromiso y dedicación en nuestra formación académica.

A mis amigos; Meiry, Miali, Maritza, Rosa, Edgar por el ánimo y motivación brindados, en especial a Daniel, por sus sugerencias, su apoyo, paciencia y compañía en esta etapa de mi vida académica.

Y a todos los que creyeron en mí.

Agradecimientos

A Dios, por haberme permitido culminar esta etapa de mi vida, por ser guía, protección y fortaleza en cada uno de mis pasos.

A la Universidad Nacional san Antonio Abad del Cusco y a todos los docentes de la Escuela profesional de Psicología, por brindarme sus conocimientos y compartir sus experiencias, para mi formación profesional.

A mi asesora, Mgt. Karola Espejo Abarca, por su compañía y motivación desde el inicio de este proceso de investigación, por todas sus enseñanzas, por el soporte emocional, por ser mi guía y mentora en esta etapa de mi vida.

A la Dra. Vilma Aurora Pacheco Sota, por sus enseñanzas y recomendaciones, por sus palabras de motivación, por creer en mí y por transmitirme su sabiduría para enfrentar los retos de la vida académica y la vida cotidiana.

A la Mgt. Roxana Masías Figueroa, Mgt. Eliana Magda Ibarra Cabrera, Mgt. Juana Marucela Uscamayta Ayvar, Mgt. Flora Cardoso Villacorta y a la Lcda. Fátima Álvarez Frisancho por brindarme su tiempo y sus conocimientos en el proceso de validación de instrumentos a través del juicio de expertos.

Al director y a la sub directora de la Institución Educativa Bernardo Tambohuacso de Pisac del año 2022, Prof. Wilbert Zegarra Salas y Prof. Nancy Sapana Valdivia, a los docentes y estudiantes por la colaboración y el apoyo brindado para el desarrollo de esta investigación.

Presentación

Señor decano de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, señora directora del Departamento Académico de Filosofía y Psicología, señor director de la Escuela Profesional de Psicología, señores miembros del jurado y público en general; de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de San Abad del Cusco, se pone a su disposición y criterio profesional, la investigación intitulada: “Bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Nacional del distrito de Pisac, 2022” cuyo objetivo es establecer si existe relación entre el Bienestar psicológico y el Riesgo de adicción a redes sociales, estudio realizado con el fin de obtener el título profesional de licenciada en Psicología.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación, se agradece anticipadamente las observaciones, sugerencias y apreciaciones que se brinden al presente estudio.

La autora.

Resumen

La presente investigación se realizó con el objetivo de establecer la relación entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa del distrito de Pisac, 2022, este estudio se llevó a cabo en una muestra censal de 274 estudiantes entre las edades de 13 a 17 años. La metodología respondió al enfoque cuantitativo, tipo correlacional - comparativo, de diseño no experimental y correlacional. Para la recolección de datos se utilizaron los siguientes instrumentos: Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Los resultados demuestran una correlación negativa débil estadísticamente significativa (-0.184^{**}) con un nivel de significancia de p valor ($0.002 < 0.01$), por lo tanto, se acepta la hipótesis general alterna y se rechaza la hipótesis nula. En cuanto a las dimensiones del Bienestar Psicológico (control de situaciones, aceptación de sí mismo y proyectos) se encontró que, existe una relación inversa significativa con el riesgo de adicción a redes sociales, mientras que para la dimensión vínculos psicosociales no existe relación.

Palabras clave: Bienestar psicológico, riesgo de adicción a redes sociales, estudiantes.

Abstract

The goal of this study was to establish the relationship between Psychological Well-being and Risk of Social Network Addiction in secondary school students in a school in the district of Pisac, 2022. This study had a census sample of 274 students between the ages of 13 to 17 years old. The methodology responded to the quantitative approach, correlational type, non-experimental design. For collecting the necessary data, the following instruments were used: Psychological Well-Being Scale (BIEPS-J) and Social Network Addiction Questionnaire (ARS). The results showed a negative weak statistically significant correlation (-0.184**) having a significance level of p value ($0.002 < 0.01$). Therefore, the alternative general hypothesis was accepted and the null hypothesis was rejected. Regarding to Psychological Well-being's dimensions (control of situations, self-acceptance and projects), it was found that there is a significant inverse relationship with Risk of Social Network Addiction. On the other hand, there is no relationship between psychosocial bonds and Risk of Social Network Addiction

Keywords: Psychological Well-being, Risk of Social Network Addiction, students.

Contenido

Dedicatoria	2
Agradecimientos	3
Presentación	4
Resumen	5
Abstract	6
Contenido	7
Lista de Tablas	11
Lista de Figuras	13
Lista de Apéndices	14
Introducción	15
Capítulo I. Planteamiento del Problema de Investigación	17
1.1.Descripción del Problema de Investigación	17
1.2.Formulación del Problema	26
1.2.1. Problema General	26
1.2.2. Problemas Específicos	26
1.3.Objetivos	27
1.3.1. Objetivo General	27
1.3.2. Objetivos Específicos	27
1.4.Justificación	27
1.4.1. Valor Social	28
1.4.2. Valor Teórico	28
1.4.3. Valor Metodológico	29

1.4.4. Valor Apicativo 29

1.5.Viabilidad 29

1.6.Limitaciones 29

1.7.Delimitación de la Investigación 30

1.8.Aspectos Éticos 30

Capítulo II. Marco Teórico 31

2.1.Antecedentes de la Investigación 31

2.1.1. Antecedentes Internacionales 31

2.1.2. Antecedentes Nacionales 34

2.1.3. Antecedentes Locales 38

2.2.Marco Teórico-Conceptual 43

2.2.1. Bienestar Psicológico 43

2.2.2. Riesgo de Adicción a Redes Sociales 52

2.2.3. Adolescencia 61

2.2.4. Bienestar Psicológico, Redes Sociales y Adolescencia 63

2.3.Definición Conceptual 64

Capítulo III. Hipótesis y Variables 66

3.1.Formulación de Hipótesis 66

3.1.1. Hipótesis General 66

3.1.2. Hipótesis Específicas 66

3.2.Variables 67

3.2.1. Identificación de Variables 67

3.2.2. Operacionalización 67

Capítulo IV. Metodología 70

4.1.Enfoque de la Investigación 70

4.2.Tipo de Investigación 70

4.3.Diseño de Investigación 70

4.4.Población y Muestra de Estudio 71

4.4.1. Población 71

4.4.2. Criterios de Inclusión y Exclusión 72

4.4.3. Muestra Censal 72

4.5.Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos 73

4.5.1. Técnicas 73

4.5.2. Instrumentos 74

4.5.2.1.Escala de Bienestar Psicológico 74

4.5.2.2.Cuestionario de Adicción a Redes Sociales 78

4.6.Recolección y Procesamiento de Datos 82

4.6.1. Procedimiento Para la Recolección de Datos 82

4.6.2. Técnica de Procesamiento de Datos 82

4.7.Matriz de Consistencia 82

Capítulo V. Resultados 86

5.1.Descripción Sociodemográfica de los Sujetos Muestrales 86

5.2.Estadística Descriptiva Aplicada al Estudio 90

5.3.Estadística Inferencial Aplicada al Estudio 92

Capítulo VI. Discusión de Resultados 101

Capítulo VII. Conclusiones y Recomendaciones 111

7.1. Conclusiones *111*

7.2. Recomendaciones *114*

Referencias *115*

Apéndices *127*

Lista de Tablas

- Tabla 1 Elementos y descripción del modelo PERMA de acuerdo a Seligman 50
- Tabla 2 Operacionalización de la variable bienestar psicológico 68
- Tabla 3 Operacionalización de la variable riesgo de adicción a redes sociales 69
- Tabla 4 Población de estudio 71
- Tabla 5 Distribución de la muestra censal 73
- Tabla 6 Puntajes obtenidos de los jueces expertos para la Escala de Bienestar Psicológico 76
- Tabla 7 Rangos para la interpretación de la Validez de contenido V de Aiken 77
- Tabla 8 Confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico 78
- Tabla 9 Rangos para la interpretación del coeficiente de confiabilidad 78
- Tabla 10 Puntajes obtenidos de los jueces expertos para el cuestionario de adicción a redes sociales 80
- Tabla 11 Confiabilidad del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales 82
- Tabla 12 Matriz de consistencia 83
- Tabla 13 Distribución de la muestra censal según sexo 86
- Tabla 14 Distribución de la muestra censal según edad 87
- Tabla 15 Distribución de la muestra censal según grado 88
- Tabla 16 Distribución de la muestra censal según el lugar de procedencia 89

Tabla 17 Distribución de la muestra censal según el tipo de familia (biparental y monoparental)
89

Tabla 18 Niveles de bienestar psicológico 90

Tabla 19 Niveles de riesgo de adicción a redes sociales 91

Tabla 20 Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov 92

Tabla 21 Análisis de la relación entre el bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales 93

Tabla 22 Comparación de los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el sexo 94

Tabla 23 Comparación de los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el lugar de procedencia 96

Tabla 24 Comparación de los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el tipo de familia (biparental y monoparental) 98

Tabla 25 Relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales en la población estudiada 99

Lista de Figuras

Figura 1 Distribución de la muestra censal según sexo 86

Figura 2 Distribución de la muestra censal según edad 87

Figura 3 Distribución de la muestra censal según grado 88

Figura 4 Distribución de la muestra censal según el lugar de procedencia 89

Figura 5 Distribución de la muestra censal según el tipo de familia (biparental y monoparental)

90

Figura 6 Niveles de bienestar psicológico 91

Figura 7 Niveles de riesgo de adicción a redes sociales 92

Figura 8 Comparación de los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el sexo 95

Figura 9 Comparación de los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el lugar de procedencia 97

Figura 10 Comparación de los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el tipo de familia (biparental y monoparental) 99

Lista de Apéndices

Apéndice A Ficha diagnóstica del estudiante *127*

Apéndice B Autorización de la Institución Educativa para la aplicación de los instrumentos *130*

Apéndice C Consentimiento informado *131*

Apéndice D Asentimiento informado *132*

Apéndice E Perfiles de Jueces Expertos *133*

Apéndice F Ficha de jueces expertos para la Escala de Bienestar Psicológico *135*

Apéndice G Ficha de jueces expertos para el Cuestionario de Riesgo de Adicción a Redes Sociales *140*

Apéndice H Fundamentos de validación mediante Juicio de Expertos *150*

Apéndice I Lista de estudiantes de la muestra piloto *155*

Apéndice J Escala de bienestar psicológico aplicado *156*

Apéndice K Cuestionario de riesgo de adicción a redes sociales aplicado *157*

Apéndice L Tabla de contingencia entre el bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales *158*

Introducción

La percepción de bienestar psicológico que tiene el individuo acerca de sí mismo juega un rol fundamental en los diferentes aspectos de su vida, el buen desarrollo de esta variable dependerá de muchos factores como la familia, las relaciones interpersonales, el concepto que tiene de sí mismo y los logros que haya podido obtener hasta el momento presente de su vida.

Por otro lado, el Internet y las redes sociales se han convertido en herramientas fundamentales no solo para la comunicación, sino también para el desarrollo de actividades académicas, de entretenimiento, de ocio, etc. Sin embargo, el mal uso o uso excesivo de estas herramientas podría traer consecuencias negativas como el riesgo de adicción a redes sociales, lo cual podría generar un impacto negativo en la percepción del bienestar psicológico de los individuos; en especial de la población adolescente, ya que por algunas características propias de esta etapa son más vulnerables al desarrollo las mismas.

La presente investigación tiene como objetivo, determinar si existe relación entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa de nivel secundario del distrito de Pisac, 2022, para lo cual se estructuró el trabajo como se describe a continuación.

En el primer capítulo se desarrolló el planteamiento del problema, los objetivos y la justificación de la investigación.

En el segundo capítulo se encuentran los antecedentes relacionados al estudio, el marco teórico conceptual y la definición de las variables de estudio.

En el tercer capítulo se encuentra la formulación de hipótesis planteadas para el trabajo y la especificación de variables.

En el cuarto capítulo se detalla la metodología referida al enfoque, el tipo y al diseño de la investigación, se hace una descripción de la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, las técnicas de análisis y procesamiento de los mismos; y la matriz de consistencia.

En el quinto capítulo se describe la descripción sociodemográfica de la investigación, los resultados obtenidos en relación a las hipótesis planteadas a nivel descriptivo e inferencial, seguido del análisis y discusión de resultados.

Finalmente se describen las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Capítulo I

Planteamiento del Problema

1.1. Descripción del Problema de Investigación

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano en donde acontecen importantes cambios no solo en el aspecto físico, sino también en lo psicológico y social; todos estos cambios, la familia, el entorno en el que se desarrolla el adolescente y las experiencias que ellos mantienen desempeñan un papel importante en el desarrollo del bienestar psicológico, el cual permitirá al individuo desenvolverse adecuadamente en los diferentes ámbitos de su vida.

Casullo y Castro (2000) mencionan que generalmente la psicología se ha ocupado en el estudio de todo lo relacionado al malestar de las personas y que durante años de investigación descuidó el efecto que el bienestar y la felicidad tenían sobre el funcionamiento psicológico de las personas. Según estos autores, diversos estudios realizados han destacado que aquellos individuos más felices y satisfechos sufren menos malestar, poseen mejores niveles de autoestima, aceptan sus virtudes y defectos, se desenvuelven adecuadamente en el entorno que les rodea y poseen mejores habilidades sociales para relacionarse con las demás personas; permitiéndoles florecer (Seligman, 2014) o alcanzar un bienestar psicológico adecuado.

Por otro lado, a raíz de la pandemia por COVID-19, la educación virtual fue una alternativa para las sesiones de aprendizaje en las diferentes instituciones de formación

académica tanto a nivel internacional, nacional y local haciendo que muchos niños, jóvenes y adolescentes usen con mayor frecuencia los dispositivos electrónicos con acceso a internet y consecuentemente, en especial los adolescentes, empezaron a hacer un uso desmedido de las redes sociales.

La investigadora observó que los niños y adolescentes del distrito de Pisac con el objetivo de cumplir sus actividades académicas y al tener un mayor acceso a internet y a estas plataformas virtuales también han estado realizando un uso desproporcionado de las redes sociales, lo cual, según diversos estudios, como se describen más adelante, podría estar afectando diferentes áreas de su bienestar psicológico.

El distrito de Pisac está ubicado a 33 kilómetros de la ciudad del Cusco, en la provincia de Calca región Cusco, cuenta con atractivos turísticos como el centro arqueológico de Intihuatana, el Kinsa Qocha, las pinturas rupestres y el turismo vivencial en casi todas sus comunidades, actividades que en la actualidad dinamizan la economía de este distrito. En su mayoría los pobladores se dedican al comercio, a la artesanía, mientras que otros se dedican a la agricultura; así mismo una de las festividades que da realce a este distrito es la Festividad de la Virgen del Carmen, fecha para la cual se incrementa el número de visitantes nacionales y extranjeros, (al ser un distrito turístico, el uso de dispositivos electrónicos es imprescindible en casi todos los hogares).

Una de las Instituciones Educativas a las cuales asiste la mayor parte de la población en edad escolar es la I. E. Bernardo Tambohuacso perteneciente a la Unidad de Gestión Educativa Local Calca – Cusco, la cual en la actualidad cuenta con 445 estudiantes en el nivel secundario, los cuales se ubican entre los 12 y 17 años en su mayoría; al ser esta una Institución Educativa

pública, existe una variedad de características que la población posee, ya sea en el aspecto económico, religioso, así como también en la diversidad de familias de las que provienen.

Después de la aplicación de la “Ficha diagnóstica del estudiante” a inicios del año escolar 2022 por la autora de la presente investigación; de las diversas áreas que evalúa esta ficha los datos más resaltantes fueron los siguientes: en el área familiar; 76.6% de estos estudiantes manifiesta vivir con ambos padres y hermanos, mientras que el 23.4% manifiesta que sus padres son separados.

Así mismo, del total de esta población el 45.3% refiere que, los problemas más frecuentes en sus hogares son los problemas económicos, obteniéndose el mismo porcentaje para los problemas de comunicación, este último como consecuencia de la falta de tiempo y la falta de comprensión que existe dentro de las familias, lo que cual podría ser un indicador de la no satisfacción de sus necesidades o intereses personales, así como la presencia de dificultades en la formación de vínculos positivos de los estudiantes (relaciones psicosociales).

En el aspecto académico tenemos un 32.8% al que no le resulta fácil concentrarse, un 34.3% que olvida fácilmente lo que estudia y que el 3.9% repitió el año escolar en el transcurso de su historial académico. Esto nos muestra que una parte de los estudiantes presentan dificultades en la habilidad para enfrentar de manera adecuada las diferentes situaciones que se les presentan (control de situaciones).

En el área social y emocional los datos más resaltantes fueron los siguientes: un 40.3% manifiesta ser muy tímido, un 22.6% siente que nadie lo quiere, un 16.2% refiere que en algún momento pensó en quitarse la vida y un 21.4% manifiesta que continuamente tienen problemas en casa que ha pensado en irse de ella. (Falta de control de situaciones y aceptación a sí mismos).

Sin embargo, los encuestados también manifestaron aspectos positivos, sobre todo en el área de habilidades, el 62.4% manifiesta que le gusta practicar algún deporte (fútbol y vóley), un 35.4% manifiesta que le gusta el canto, mientras que a un 38.6% le gusta la danza. Todos estos datos nos permiten evidenciar algunas características del desempeño académico, el aspecto social, emocional y otros factores relacionados que podrían estar contribuyendo o afectando al buen desarrollo del bienestar psicológico de la población en estudio.

Después de dos años de educación virtual, el 14 de marzo del 2022 se dio inicio a las actividades académicas de manera presencial en las diferentes instituciones educativas nacionales de nuestro país, cumpliendo con ciertos protocolos de bioseguridad como manera de prevención contra el COVID-19, siendo también indispensable el uso de dispositivos electrónicos con acceso a internet, para el uso de los grupos de WhatsApp, las reuniones vía Zoom, Google Meet y algunos aplicativos de la plataforma virtual “Aprendo en casa”.

Dado todo esto, la investigadora observó que dentro de la I.E. durante el transcurso del primer trimestre académico del año 2022 la mayoría de los estudiantes empezaron a llevar los celulares a su centro educativo para desarrollar de manera integral sus sesiones de aprendizaje, pero furtivamente también hacían un uso desmedido de las redes sociales (Tik Tok, WhatsApp, Facebook) en el horario de clases.

Así mismo, en una entrevista realizada al director de la Institución Educativa, (W. Zegarra, comunicación personal, 10 de mayo de 2022) este manifiesta que “durante los años 2020 y 2021 de educación virtual, el 90% de los estudiantes empezaron a utilizar los dispositivos electrónicos (celulares, tablets, laptops) para la realización de sus sesiones de aprendizaje, muchas veces a través de las redes sociales las cuales fueron los únicos medios seguros de comunicación e interacción entre docentes y estudiantes”, es decir, al no haber interacción física

no generaba ningún tipo de contagio, lo que permitía salvaguardar la vida, como bien máspreciado del ser humano.

No obstante, la sub directora (N. Sapaná, comunicación personal, 11 de mayo de 2022), manifiesta que, al tener un mayor acceso al Internet hubo una parte de la población estudiantil que descuidó sus actividades académicas y presume que dedicaron la mayor parte de su tiempo al uso de las redes sociales, dado que, en las entrevistas que realizó a los docentes de la I. E., ellos manifestaron que al comunicarse con los padres de familia de aquellos estudiantes que no cumplían con sus actividades académicas, los padres afirmaban que sus hijos pasaban la mayor parte de sus días en sus habitaciones usando el celular. Y como el sector turismo quedó paralizado muchos padres de familia tuvieron que dedicarse a realizar otras actividades para el sustento del hogar, mientras que otro grupo expresó que el uso de estas plataformas virtuales era algo novedoso o que simplemente no sabían manejar estos dispositivos electrónicos, razones por las cuales no pudieron estar al tanto del cumplimiento de las responsabilidades de sus hijos.

Por su parte, los auxiliares de la I.E. también manifestaron su disgusto por el uso constante de celulares que efectuaban los estudiantes durante la ausencia de los docentes (tomarse fotos, grabar videos de Tik Tok, chatear por Facebook o WhatsApp, jugar videojuegos, etc.). Así mismo, se observó que muchos docentes empezaron a requisar los dispositivos, ya que en algunas sesiones de aprendizaje estos eran causa de la distracción de varios estudiantes.

A consecuencia de esto, a mediados del segundo trimestre se plantea una normativa en la cual se prohíbe llevar celulares a la Institución Educativa, a menos que se requiera su uso en alguna de las asignaturas académicas, con previo permiso del docente y autorización de la dirección.

Por comentarios de los padres de familia hacia los docentes de la I. E. y por las entrevistas realizadas por la investigadora a algunos de ellos, la mayoría expresa que el uso de los celulares es un problema, ya que desde sus hogares ellos también perciben que existe un uso excesivo de estos dispositivos, los cuales hacen que muchas veces los estudiantes descuiden sus responsabilidades no solo académicas sino también del hogar, consecuentemente, la comunicación entre los miembros de la familia sea escasa, existan problemas de socialización y hasta en algunos padres existe el temor de que sus hijos lleguen a lastimarse o quitarse la vida, en caso de que estos les prohíban el uso de los celulares.

El Internet y las redes sociales se han convertido en una herramienta indispensable en los diferentes hogares del mundo y nuestro estado peruano no es la excepción, ya que según la última encuesta realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2022) en el primer trimestre del año 2022 el 95.0% de los hogares peruanos contaba con al menos un dispositivo electrónico con acceso a internet. Así mismo, de toda la población peruana los que más acceden al uso del internet son los jóvenes de entre 12 a 18 años conformando un 85.8% del total; en lo relacionado al sexo se observa que son usuarios varones los que conforman el 74.4% y mujeres el 70.5%. En lo que refiere a las redes sociales más utilizadas en nuestro país, el Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur (IPSOS,2021) estas son las redes sociales más utilizadas: Facebook, WhatsApp, YouTube, Instagram y Messenger, y a diferencia de la encuesta realizada en el año 2020, son Tik Tok y Snapchat las redes que incrementaron el número de usuarios.

El uso de las redes sociales trae consigo algunas ventajas y desventajas, por ejemplo, permite acceder a información de interés del usuario, información que muchas veces ayuda en el desarrollo de sus actividades académicas, permite realizar cursos virtuales, los cuales ayudan en

el desarrollo profesional o en el aprendizaje de diferentes habilidades a través de los cursos online, también permite estar en contacto con amigos, familiares, etc. Por otro lado, si no se le da el uso adecuado el individuo podría estar expuesto al ciberacoso, el ciberbullying, encontrar información falsa y el uso desmedido podría conllevar a un riesgo de adicción a las redes sociales.

Echeburúa y Requesens (2012) mencionan que “las TIC han facilitado a los niños y adolescentes un horizonte de conocimientos y experiencias que son, en general, beneficiosos para su desarrollo personal y social. Sin embargo, hay una preocupación creciente por los riesgos que estas oportunidades traen consigo” (p. 15). Asimismo, Meléndez (2021, como se citó en Espantoso y Mannheim, 2021) manifiesta que, “las redes sociales cuando son bien utilizadas, nos ofrecen ser aliados importantes para tomar decisiones especialmente para el contexto en el que vivimos hoy en día” (p. 7). Por otro lado, según Ferreira y Quintero (2017, como se citó en Espantoso y Mannheim, 2021) si se da un uso excesivo sin control ni supervisión y se empieza a sentir dependencia de ello, las redes sociales pasarían a ser medios problemáticos para la salud mental.

Otros autores manifiestan que el uso de las redes sociales influye de manera positiva en los adolescentes, ya que son estas las que permiten estar en contacto con todo el mundo y ser visibles para los demás, lo cual estaría influyendo en la consolidación de su identidad frente a sus pares (Huaranga y Yactayo, 2019), y al estar en contacto con su grupo de amistades y sentir aceptación con los “me gusta” o reacciones en sus diferentes fotografías, publicaciones o estados, también se podría estar influenciando en el desarrollo de su autoestima, factor relacionado a una de las dimensiones del bienestar psicológico (aceptación de sí mismo).

Del mismo modo, el entorno familiar en el que se desenvuelve el adolescente y las relaciones que sostiene con la familia podrían influir tanto en el bienestar psicológico como en el uso excesivo de las redes sociales, dado que, en entrevistas realizadas a algunos estudiantes de la I.E. quienes eran enviados por sus docentes al departamento de psicología por mala conducta en el salón de clases o por falta de socialización; como datos resaltantes la mayoría de estos mencionó que sus padres estaban separados o que los conflictos en casa eran frecuentes, por lo que preferían encerrarse en sus habitaciones usando sus celulares, esto para no escuchar las discusiones familiares. Según menciona Flores (2021) hoy en día los hogares vienen atravesando algunas dificultades como la separación o ausencia de los padres, violencia familiar, poca comunicación entre sus integrantes, etc. lo cual estaría debilitando el núcleo protector más importante de los jóvenes y adolescentes; la familia.

Por su parte, Toro (2010, como se citó en Flores, 2021) resalta el papel fundamental que desempeña la familia, quien tiene como rol velar por la seguridad, el cuidado y el bienestar de sus hijos, por lo que, si dentro de la familia existiese una atmósfera disfuncional, traería consigo consecuencias negativas, como por ejemplo las conductas de riesgo.

De la misma manera Valdez et al. (2011) manifiestan que diversos estudios han demostrado que la separación de los padres tiene efectos negativos en el desarrollo de los hijos, ya que este podría ocasionar problemas emocionales y de conducta, una disminución en el bienestar psicológico, en el rendimiento académico, entre otros; pero también refiere que estos efectos negativos generalmente desaparecen con el paso del tiempo y que esto también dependerá de otros factores como la situación económica después de la separación, el tiempo que haya transcurrido, la presencia de conflictos entre los padres y la participación del progenitor no custodio en la crianza de los hijos.

Así mismo, Gómez y Marín (2017) expresan que el uso inadecuado de las redes sociales está relacionado a individuos con relaciones familiares disfuncionales (con poca interacción y comunicación dentro de ellas); más aún si en el joven o adolescente no existe un manejo adecuado del estrés o las frustraciones que se le puedan presentar, como el fracaso escolar, la competitividad que existe dentro de las aulas o por la presencia de un vacío existencial caracterizado por la falta de objetivos a corto o largo plazo.

El uso desmedido de internet y redes sociales, no es un problema que solo se observa en los adolescentes, sino también es un problema que viene afectando a jóvenes y niños; en el día a día podemos observar cómo es que muchos padres de familia, con el objetivo de que los niños estén tranquilos, no lloren y les permitan trabajar, les conceden estos dispositivos durante tiempo prolongado sin darse cuenta que esta exposición podría estar afectando el desarrollo de sus procesos cognitivos (atención, creatividad), sus relaciones sociales; de igual manera, esta conducta de los padres inadvertidamente podría conllevar al riesgo de desarrollar una obsesión por el uso de estos dispositivos.

Es en ese entender, que al evidenciar la presencia de las variables bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales por los indicadores mencionados en párrafos anteriores, y querer conocer si ambas variables presentan los mismos niveles y grado de correlación en contraste a investigaciones pasadas y en poblaciones distintas, se decide realizar el presente estudio; porque son los adolescentes quienes se adaptan con mayor facilidad al uso de las redes sociales y por el acceso a la población con el que contó la investigadora, todo esto con la finalidad de conocer el tipo de relación entre ambas variables en los estudiantes de la Institución Educativa Bernardo Tambohuacso del distrito de Pisac.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac, 2022?

1.2.2. Problemas Específicos

- 1) ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac, 2022?
- 2) ¿Existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el sexo?
- 3) ¿Existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el lugar de procedencia?
- 4) ¿Existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el tipo de familia (monoparental y biparental)?
- 5) ¿Cuál es la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico (control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, proyectos) y el riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac, 2022?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Establecer cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac, 2022.

1.3.2. Objetivos Específicos

1) Describir los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac, 2022.

2) Comparar los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el sexo.

3) Comparar los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el lugar de procedencia.

4) Comparar los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el tipo de familia (monoparental y biparental).

5) Determinar cuál es la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico (control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, proyectos) y el riesgo de adicción a las redes sociales en la población estudiada.

1.4. Justificación

Esta investigación busca estudiar el tipo de relación existente entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales porque como se vio en la descripción del problema existen indicadores de la presencia de ambas variables en la población. Fabeiro (2019) manifiesta que, estudiar el bienestar psicológico en la adolescencia es de gran importancia, ya

que a través de ella podremos conocer la salud mental de los individuos, en especial en este periodo en donde el adolescente se viene desarrollando para tomar decisiones, afrontar retos o situaciones que se le presenten ya sea en esta etapa, en la juventud o la vida adulta. En referencia a las redes sociales Almansa et al. (2013) mencionan que las redes sociales facilitan la comunicación y la interacción social entre los individuos, pero que el uso inadecuado podría ocasionar problemas en el área personal, social y familiar.

Además, los resultados de la presente investigación nos ayudarán a conocer los niveles y el grado de relación existente entre ambas variables para que de esta manera se puedan realizar acciones buscando el bienestar general, ya sea a nivel institucional, familiar o personal de los estudiantes; de igual manera, nos permitirá comparar teorías, posturas e investigaciones previas, para alinearnos a una de ellas y enriquecerlas, cubriendo así la necesidad de seguir una línea teórica.

1.4.1. Valor Social

El presente estudio ofrecerá información de importancia a la comunidad educativa, para que a partir de estos datos se pueda buscar y gestionar estrategias para incrementar el bienestar psicológico de los estudiantes, disminuir el uso inadecuado de los celulares, así como de las redes sociales, con el acompañamiento de la familia.

Así mismo, permitirá a los profesionales de la salud mental, crear programas preventivo promocionales para mejorar diversos aspectos que abarcan ambas variables.

1.4.2. Valor Teórico

En cuanto al valor teórico la presente investigación aportará información relevante y actualizada sobre las variables mediante la comprobación de hipótesis en la población, lo cual permitirá enriquecer la información existente; los datos obtenidos permitirán comparar las teorías

ya establecidas con la realidad de la población investigada, para respaldar su validez o evidenciar si existen diferencias en otros contextos. Además, servirá de apoyo para futuras investigaciones relacionadas al estudio de ambas variables.

1.4.3. Valor Metodológico

A nivel metodológico, el presente estudio aportará el ajuste de los instrumentos a la población investigada, a través de la obtención de la validez y confiabilidad de los instrumentos, garantizando así que los datos obtenidos sean fiables.

1.4.4. Valor Aplicativo

De otro lado, a nivel práctico, la pesquisa permitirá conocer la realidad de la población, para que a nivel educativo se puedan plantear estrategias y alternativas de solución que serán aplicadas para mejorar los aspectos positivos y disminuir las consecuencias que abarcan ambas variables, ya que estas intervienen en el proceso de enseñanza – aprendizaje, por lo que, si se mejora el bienestar psicológico y se disminuye el uso inadecuado de las redes sociales, se podrían obtener mejores resultados.

1.5. Viabilidad

La presente investigación es viable ya que se cuenta con los recursos humanos, materiales y financieros necesarios, también se cuenta con el acceso a la población, esto gracias a la coordinación con el director, subdirectora y los padres de familia de la Institución.

1.6. Limitaciones

En cuanto a las limitaciones no se encontraron investigaciones que aborden ambas variables a nivel local, sin embargo, se trabajaron con antecedentes locales que estudian las variables por separado o las relacionaban con otras variables. Para la variable bienestar psicológico se consideró las investigaciones realizadas por: Olivera (2021), Turpo (2020),

Dalguerre (2019) y para el riesgo de adicción a redes sociales se tomó como referencia los trabajos de: Venero y Masco (2022), Lope y Concha (2021), Choque (2021), Achulli y Vino (2020), Clemente et al. (2018).

En cuanto al consentimiento informado, muchos padres de familia no enviaron los mismos para las fechas establecidas, retrasando la aplicación de los instrumentos, por lo que se solicitó a la subdirectora de la institución educativa enviar un comunicado mediante los grupos de WhatsApp para su respectiva devolución.

1.7. Delimitación de la Investigación

Geográficamente el problema se enmarca en el departamento de Cusco, provincia de Calca, distrito de Pisac, se evaluó a 445 estudiantes entre varones y mujeres de nivel secundario; temporalmente, el trabajo de investigación se inicia con la revisión bibliográfica en el mes de agosto del 2022 y se culmina el 2024 con la sustentación de la tesis.

1.8. Aspectos Éticos

- Se solicitó permiso al director de la Institución Educativa para la aplicación de los instrumentos (Apéndice B), quién además hizo extensiva la información a los padres de familia; así como también se envió el consentimiento informado a los padres de familia (Apéndice C); y el asentimiento informado a los estudiantes (Apéndice D).
- Se informó a las autoridades, padres de familia y estudiantes sobre el objetivo, procedimiento de aplicación y duración de los instrumentos.
- Se informó y respetó el derecho de confidencialidad de los datos obtenidos y la identidad de los participantes.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

Rodríguez et al. (2021) en la Universidad Iberoamericana (UNIBE) de Santo Domingo en República Dominicana llevaron a cabo una investigación titulada “La frecuencia de uso de las redes sociales en estudiantes universitarios y su relación con el bienestar psicológico” con el objetivo de determinar si existe una diferencia en el bienestar psicológico de las personas que utilizan con frecuencia las redes sociales y las personas que limitan su uso; la muestra estuvo conformada por 103 estudiantes universitarios mayores de edad, para medir la variable bienestar psicológico se utilizó el instrumento Scales of Psychological Well-Being (SPWB) y para la variable frecuencia de uso de las redes sociales se utilizó el instrumento Social Networking Activity Intensity Scale (SNAIS). En los resultados se encontró una correlación positiva y significativa muy débil entre la variable bienestar psicológico y la frecuencia mensual de uso ($r = 0.01$) ($p < .01$), por lo que se concluyó que, a mayor uso de redes sociales, mayor es el bienestar psicológico.

Go et al. (2021) en East Ramon University realizaron una investigación intitulada “Correlación de la adicción a internet con el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria

de escuelas privadas de Metro Manila”, el objetivo fue determinar la correlación entre la adicción al internet y el bienestar psicológico en estudiantes de Metro Manila, Filipinas, durante el año escolar 2020 - 2021. La población estuvo constituida por 128 estudiantes a quienes se aplicaron los siguientes instrumentos: La prueba de adicción a internet y la escala “The Flourishing” para la variable bienestar psicológico. Los resultados obtenidos demuestran que existe una relación negativa débil entre las variables. Así mismo se halló que el 46.1% presentaba adicción al internet, mientras que el 53.9% no, concluyendo que, aquellos estudiantes con puntajes más altos en la variable adicción al internet, presentan más probabilidades de tener puntuaciones bajas en el bienestar psicológico.

Iyer y Sharma (2020) en la Amity University, Noida en su investigación “Impacto del uso excesivo de internet en el bienestar psicológico de los adolescentes durante el confinamiento por COVID-19” en la India, se propusieron evaluar el bienestar psicológico y la adicción a internet en adolescentes entre 16 y 20 años durante el confinamiento por COVID-19”. La muestra estuvo constituida por 448 estudiantes, los cuales fueron seleccionados mediante el muestreo aleatorio simple. Los datos fueron obtenidos mediante los formularios de Google y algunas plataformas virtuales a través de los instrumentos: El test de adicción a internet de Young y la escala de bienestar psicológico de Ryff (PWB). Los resultados obtenidos demuestran que existe una correlación negativa entre todas las dimensiones del bienestar psicológico y la adicción a Internet. Así mismo el 48.9% presentó niveles de bienestar psicológico medios, el 23.9% niveles bajos y el 27.2% niveles altos, en lo que refiere a la adicción a internet se encontró que el 25.7% no mostraba signos de adicción, mientras que un 29.9 % niveles de adicción leve y el 44.4% niveles moderados.

Valerio y Serna (2018) en su estudio “Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario” en una Universidad Privada de México tuvieron como objetivo explorar la relación entre la intensidad de uso de las redes sociales y la percepción de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes de entre 17 y 25 años. Los resultados demuestran que existe una correlación inversa significativa entre las horas empleadas en Facebook y el bienestar psicológico total ($p < 0.01$, bilateral) ($r = 0.223$), en lo referente a las sub escalas del bienestar psicológico (subjetivo y material) también se encontraron correlaciones negativas por lo que los autores concluyen que los niveles de bienestar psicológico subjetivo y material tienden a disminuir a medida que aumenta el tiempo utilizado en el uso del Facebook.

Capilla y Cubo (2017) en la Universidad de Sevilla, España, en su investigación “Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico” llevaron a cabo una investigación la cual tuvo por objetivo establecer las relaciones entre el uso problemático del teléfono móvil y el bienestar psicológico. La muestra estuvo constituida por 123 estudiantes de entre 19 y 29 años de los grados de Ingeniería Electrónica y Automática y el grado de Educación Infantil y Primaria. Los resultados mostraron que existe una relación negativa muy débil entre ambas variables, ya que los usuarios problemáticos del teléfono móvil presentaban niveles bajos de bienestar psicológico; en lo que refiere al uso problemático del teléfono móvil y los indicadores del bienestar psicológico (relaciones interpersonales, ansiedad-insomnio y depresión) no existen diferencias significativas, a diferencia de los síntomas somáticos en las que sí se halló. Así mismo, se encontró que el 88.6% presentaba niveles altos de bienestar psicológico, mientras que un 11.4% niveles bajos.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Padín (2022) de la Universidad San Ignacio de Loyola realizó la investigación titulada “Influencia de la adicción a redes sociales sobre el bienestar psicológico en estudiantes de Lima Metropolitana” con el objetivo de determinar la existencia de una influencia significativa de adicción a redes sociales sobre el bienestar psicológico de la población mencionada. La muestra estuvo conformada por 323 estudiantes universitarios con un rango de edad de 18 a 30 años, los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). Los resultados obtenidos mostraron que la dimensión obsesión por las redes sociales influye de forma inversa y significativa sobre las dimensiones; aceptación/control de situaciones y vínculos sociales del BP y la dimensión falta de control personal del uso de las redes sociales influye de forma inversa y significativa sobre las dimensiones: aceptación/ control de situaciones, autonomía y proyectos del BP. Por lo que la autora concluyó que solo algunas dimensiones de la adicción a redes sociales son un predictor significativo del bienestar psicológico.

Arias e Isidro (2022) de la Universidad Cesar Vallejo, en su estudio “Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en la generación Z de Lima Metropolitana” el cual tuvo como objetivo hallar la relación entre adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en una muestra de 151 jóvenes entre 18 y 24 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS-6) de Salas, Copez y Merino (2020) y la Escala de Bienestar Psicológico de Domínguez (2014). Los resultados mostraron una relación inversa y altamente significativa entre las dimensiones autoaceptación, vínculos sociales y proyectos con la adicción a redes sociales, mientras que para la dimensión autonomía no se encontró ninguna relación.

Ccorahua (2022) de la Universidad Autónoma del Perú en su investigación “Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas de San Juan de Miraflores, 2021” tuvo como objetivo determinar la relación entre ambas variables en una muestra de 303 adolescentes de edades entre 12 a 18 años. Para la recolección de datos se emplearon el Cuestionario breve de Adicción a Redes Sociales (ARS-6) y la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Ryff. Los resultados evidenciaron una relación inversa significativa entre la adicción a redes sociales y el bienestar psicológico; en cuanto a los niveles de la variable adicción a redes sociales se encontró que el 78.5% presenta niveles moderados, el 7.9% en riesgo y el 0.7% un nivel problemático; mientras que para la variable bienestar psicológico se encontró que el 47.2% presenta niveles medios, el 34% niveles bajos y el 18.8% niveles altos.

Carbajal et al. (2021) en su investigación realizada en la Universidad Cesar Vallejo, “Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del ICT, Huancayo” con el objetivo de determinar la relación entre el bienestar psicológico y el uso de redes sociales en estudiantes de primer ciclo del Instituto de Educación Superior Privado – Investigación, Ciencia y Tecnología de Huancayo, en la cual participaron 93 estudiantes, los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A) y la escala de adicción a redes sociales. Los resultados evidenciaron que existe una relación inversa y moderada entre el bienestar psicológico y el uso de las redes sociales (Rho de Spearman = -0.499), en cuanto al uso de redes sociales y las dimensiones aceptación de sí mismo/ autonomía se encontró una correlación inversa moderada de -0.412 y -0.450; así mismo, en lo referente a los niveles de bienestar psicológico el 51,6% presentó niveles con tendencia a bajo, 36.6% niveles moderados y

un 3.2% que presentó niveles altos, en el caso del uso de las redes sociales el 51.6% presentó niveles altos y un 9.7% presentó niveles bajos.

Espantoso y Mannheim (2021) en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas en su estudio “Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de Ciencias de la Salud” tuvieron como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de Lima Metropolitana, la muestra estuvo conformada por 281 jóvenes de entre 18 y 25 años, los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron: el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y la escala de bienestar psicológico (BIEPS-A). Los resultados demuestran que existe una correlación inversa entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico, así mismo se evidenció que los varones presentaron puntajes mayores que las mujeres respecto a la adicción a redes sociales y sus dimensiones; por otro lado, en lo que refiere a las horas de conexión se concluyó que, quienes pasan menos tiempo en las redes sociales presentan un mayor bienestar psicológico.

Neira y Flores (2021) de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón realizaron una investigación intitulada “Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte” con el objetivo de determinar la relación entre el bienestar psicológico y uso de redes sociales en la población mencionada, la muestra estuvo conformada por 175 estudiantes de primer año de la carrera de Psicología con edades de entre 18 a 25 años y los instrumentos aplicados fueron la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) adaptada al Perú por Domínguez en el 2014 y el Cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6) adaptado por Salas et al. (2020). Los resultados demuestran que el bienestar psicológico y sus componentes presentan una relación estadísticamente significativa de tipo inversa y nivel medio con el uso de las redes sociales, encontrando también que aquellos estudiantes con niveles

medios y altos de bienestar psicológico mostraron niveles de uso ocasional de las redes sociales, concluyendo que, a mayores niveles de bienestar psicológico, menor será el uso de las redes sociales. Así mismo, en cuanto a los niveles de bienestar psicológico se encontró que el 39.4% presenta niveles medios, 32% niveles altos y 28.6% niveles bajos; en lo que refiere a las redes sociales se encontró que el 95.4% le da un uso ocasional y el 4.6% un uso regular.

Huaranga y Yactayo (2019) de la Universidad San Ignacio de Loyola desarrollaron la tesis “Uso problemático de redes sociales, bienestar psicológico y soledad en estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana”, esta investigación tuvo como objetivo relacionar el uso problemático de las redes sociales virtuales, el bienestar psicológico y el sentimiento de soledad, la muestra estuvo conformada por 300 estudiantes y los instrumentos aplicados fueron: El cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014), la escala de bienestar psicológico para Adultos (BIEPS-A) adaptada por Domínguez (2014) y la escala de soledad (ESJG) adaptada por Ventura-Leon y Caycho (2017). Los resultados obtenidos demuestran que existe correlación negativa entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico; mientras que la obsesión por las redes sociales y la falta de control personal en el uso de las redes sociales, se relacionan positivamente con la soledad emocional. Así mismo, el bienestar psicológico se relaciona de manera negativa con la soledad social y la soledad emocional.

Rojas (2021) en la Universidad San Martín de Porres en su investigación “Clima social familiar y la adicción a redes sociales en estudiantes de VII ciclo del colegio Jean Piaget, Ayacucho 2020” tuvo como objetivo determinar la relación entre el clima familiar y la adicción a redes sociales, la muestra estuvo conformada por 167 estudiantes de 3ro a 5to año de secundaria. Los instrumentos aplicados fueron, la Escala de Clima Social Familiar (FES) y el Cuestionario

de adicción a redes sociales (ARS). Los resultados evidenciaron que no existe relación entre ambas variables, en cuanto a los niveles de clima familiar se encontró que el 70% presentaba niveles medios, el 13% tendencia a malo y el 6 % tendencia a bueno; mientras que para la variable adicción a redes sociales se encontró que el 49% presentaba niveles bajos de adicción, el 43% niveles moderados y el 8% niveles altos.

2.1.3. Antecedentes Locales

Caballero y Huaman (2023) en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, en su investigación “Funcionamiento familiar y Bienestar psicológico en adolescentes de las Instituciones Educativas nacionales del distrito de Huayopata – Cusco, 2022” con el objetivo de determinar la relación entre ambas variables evaluaron una muestra conformada por 214 estudiantes y los instrumentos utilizados fueron: La escala de evaluación del funcionamiento familiar FACES III y la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff. Los resultados evidenciaron una relación significativa positiva moderada; en cuanto a los niveles de funcionalidad familiar se obtuvo que un 55% de la población presenta un rango medio, un 27% nivel extremo y un 18% nivel balanceado; en lo que respecta a los niveles de bienestar psicológico se encontró que un 51.9% presenta niveles altos de bienestar psicológico, 22.4% niveles moderados, 21% niveles elevados y el 4.7% niveles bajos.

Carreon (2022) de la Universidad Cesar Vallejo en su investigación “Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educativa Comercio 41 del Cusco, 2021” tuvo como objetivo determinar la relación de la actividad física y el bienestar psicológico de la población estudiantil mencionada, esto en una muestra de 120 estudiantes de segundo grado de nivel secundario de entre 12 y 13 años, los instrumentos utilizados fueron, el Cuestionario de Actividad Física PAQ-A y la Escala de Bienestar

Psicológico BIEPS-J. Los resultados evidenciaron la existencia de una correlación directa y alta entre ambas variables; en cuanto a los resultados descriptivos, se encontró que el 60.8% presenta una realización de actividad física moderada, el 35.8% una actividad física alta; en lo referente al bienestar psicológico un 52.5% presenta niveles altos, 42.5% niveles moderados y 5% niveles bajos.

Olivera (2021) en la Universidad Cesar Vallejo, llevó a cabo una investigación titulada “Violencia familiar y bienestar psicológico en adolescentes de instituciones educativas públicas del distrito de Calca-Cusco, 2021”, el estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre la violencia familiar y el bienestar psicológico en adolescentes, para lo cual se obtuvo una muestra de 307 adolescentes. Los instrumentos empleados fueron, el cuestionario de violencia familiar (VIFA) y la escala de bienestar psicológico (BIEPS-J). Los resultados obtenidos indicaron que existe relación inversa moderada y significativa entre ambas variables $Rho = -0.630^{**}$, concluyendo que los adolescentes calqueños que vivenciaron situaciones de violencia ya sea físico y/o psicológico en el ámbito familiar, presentaron disminución de su bienestar psicológico. En lo referente a los niveles de violencia familiar se encontró que el 43.3% presentó niveles medios, el 32.9% niveles bajos y 23.8% niveles altos; en cuanto a los niveles de bienestar psicológico se evidenció que el 37.1% presenta niveles medios, el 35.8% niveles bajos y el 27% niveles altos; según el género y la edad de los participantes también se encontraron diferencias significativas, observando una mayor frecuencia en el género femenino y en las edades de entre 17 a 18 años.

Turpo (2020) en la Universidad Cesar Vallejo en su investigación “Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular de Cusco, 2020” se propusieron determinar la influencia del estrés académico en el

bienestar psicológico en estudiantes adolescentes, la muestra estuvo conformada por 109 estudiantes de 4to y 5to de secundaria, para la recolección de datos se utilizó el inventario SISCO de Barraza, 2006 y la escala de bienestar psicológico de Ryff, adaptación de Cubas en el año 2003. Los resultados demuestran que existe dependencia entre el estrés académico y el bienestar psicológico ($\chi^2 = 2,018$). Además, se encontró que el 50.5% presenta niveles de estrés moderado, el 36.7% un nivel profundo y el 12.8% un nivel leve, en lo que refiere al bienestar psicológico se encontró que el 82.6% presenta niveles altos, el 13.8% un nivel moderado y el 3.7% un nivel bajo.

Quispe y Champi (2023) de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, en su investigación “Percepción de la soledad y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de 5to de secundaria de Instituciones Educativas del distrito de Cusco, 2022.” Con el objetivo de determinar si existe o no relación entre la percepción de la soledad y el riesgo de adicción a redes sociales en la población estudiada. La muestra estuvo conformada por 292 estudiantes varones y mujeres, los instrumentos utilizados fueron la Escala de Soledad (UCLA-Revisada) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Los resultados evidenciaron una correlación directa y baja estadísticamente significativa, en lo referente a los niveles de riesgo de adicción a redes sociales se encontró que el 64.7% presenta niveles de riesgo bajo, el 34.2% niveles moderados y el 1% niveles de riesgo alto.

Venero y Masco (2022) de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco estudiaron la tesis intitulada “Autoconcepto y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas mixtas del distrito de Cusco, 2021”. Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el autoconcepto y el riesgo de adicción a redes sociales. La muestra estuvo conformada por 298 estudiantes de quinto de

secundaria y los instrumentos fueron el Autoconcepto Forma 5 (AF – 5) y el Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). Los resultados obtenidos indican que existe una relación negativa débil entre el autoconcepto y el riesgo de adicción a redes sociales, en lo referente a niveles de riesgo de adicción a redes sociales se encontró que un 94.6% presenta niveles de riesgo medio, 5% riesgo bajo y 0.3% riesgo alto.

Lope y Concha (2021) de la Universidad Andina del Cusco realizaron una investigación titulada “Adicción a redes sociales y tipos caracterológicos de personalidad en estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio emblemático Mateo Pumacahua de Sicuani, 2020” con el objetivo de determinar la relación existente entre la adicción a redes sociales con tipos caracterológicos de personalidad. La muestra estuvo conformada por 237 estudiantes entre varones y mujeres de 14 a 19 años de edad y los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos fueron: el cuestionario de adicción a redes sociales y el cuestionario caracterológico de Gaston Berger. Los resultados obtenidos indican que no existe relación entre adicción a redes sociales con los tipos caracterológicos de personalidad, no existe diferencias en cuanto a edad, sexo y grado, ni tampoco relación entre dimensiones de adicción a redes sociales con los tipos caracterológicos. Así mismo, en cuanto a los niveles de adicción a redes sociales se encontró que el 99.6% presenta niveles medios y un 0.4% niveles altos y los tipos de carácter predominantes son, flemático, amorfo y nervioso, también se observó que no existen diferencias en cuanto a edad, sexo y grado de escolaridad con respecto a la adicción a redes sociales y a los tipos caracterológicos de personalidad.

Choque (2021) de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco desarrolló una investigación titulada “Adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de 3º, 4º y 5º de secundaria en la Institución Educativa Antonio Raymondi – Saylla, 2020” con el objetivo de

determinar la relación entre el nivel de adicción a redes sociales y la ansiedad en la población mencionada en el título. La población estuvo conformada por 103 estudiantes, la recolección de datos se llevó a cabo a través del Cuestionario de adicción a redes sociales y la Escala de Ansiedad Estado – Rasgo. Los resultados indicaron que sí existe relación entre adicción a redes sociales y ansiedad, así mismo se encontró una relación entre la adicción a redes sociales con el lugar de procedencia, nivel socioeconómico, tipo de familia y funcionalidad familiar. En lo que referente a los resultados descriptivos se encontró que el 82.5% presenta niveles medios de adicción a redes sociales y que el 61.2% presenta niveles medios de ansiedad.

Achulli y Vino (2020) en la Universidad Andina del Cusco desarrollaron la tesis titulada “Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018” en la que se propusieron conocer la relación entre procrastinación académica y la adicción a redes sociales, la muestra estuvo conformada por 374 estudiantes de la sede central de la Universidad Andina del Cusco, los instrumentos aplicados fueron la Escala de Procrastinación Académica y el Cuestionario de adicción a redes sociales ARS. Los resultados indican que la procrastinación académica presenta una relación significativa positiva al 70.6% con la adicción a redes sociales, lo que quiere decir que, a mayor nivel de procrastinación académica, mayor nivel en la adicción a las redes sociales. Así mismo, se encontró que un 53.2% presenta niveles altos de procrastinación académica, 41.4% niveles medios y 5.3% niveles bajos, en lo que refiere a niveles de adicción a redes sociales se encontró que un 59.1% presenta niveles altos y 38.5% niveles bajos.

Clemente et al. (2018) en la Universidad Andina del Cusco, desarrollaron una investigación intitulada “Adicción a redes sociales e impulsividad en universitarios de Cusco” con el objetivo de correlacionar la adicción a redes sociales y la impulsividad, la muestra estuvo

conformada por 566 estudiantes de una institución universitaria de la ciudad del Cusco, para la recolección de datos se usó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Conducta Impulsiva (UPP-P). Los resultados obtenidos demostraron que ambas variables se correlacionan significativamente, así mismo en cuanto a los niveles de adicción a redes sociales se encontró que el 45.1% presenta niveles bajos, el 42.2% niveles medios y el 12.7% niveles altos, en lo referente a la impulsividad el 62.2% presenta niveles bajos, el 36% niveles medios y el 3.7% niveles altos. Las mayores puntuaciones tanto en adicción a las redes sociales e impulsividad se presentaron en la población masculina y más joven.

2.2. Marco Teórico Conceptual

2.2.1. Bienestar Psicológico

La felicidad y el funcionamiento adecuado del individuo han sido objeto de investigación de diferentes autores a lo largo de la historia, pero es desde 1998 cuando Martin Seligman era presidente de la Asociación Americana de Psicología, que surge la psicología positiva, la cual tiene por objetivo el estudio de la felicidad; desde entonces se desarrolla su estudio de manera científica, es decir que la variable puede ser medida.

Al tener el término felicidad diferentes significados, los estudiosos hacen uso de nuevos conceptos, como el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo, para describir con mayor claridad y consenso las diferentes acepciones que existían (Medina et al. 2013). El bienestar psicológico de la tradición eudaimónica dedicada al estudio del desarrollo del potencial del ser humano, así como también de su crecimiento personal (ambas, indicadores de su buen funcionamiento); y el bienestar subjetivo de la tradición hedónica referida a la presencia de más emociones positivas o agradables y pocas negativas o desagradables en el individuo y la satisfacción que posee con su vida (Huarca y Ruíz, 2016).

2.2.1.1. Definición.

Veenhoven (1991), define el bienestar psicológico al cual denomina “satisfacción con la vida” como “el grado en el que una persona evalúa la calidad global de su vida en conjunto de forma positiva. En otras palabras, cuanto le gusta a una persona la vida que lleva” (p. 4). Esta evaluación dependerá de los estados emocionales positivos, negativos y el componente cognitivo (como es que el individuo procesa la información de cómo le fue y le va en su vida) (Casullo y Castro, 2000).

Ryff y Keyes, 1995 (como se citó en Mayordomo et al. 2015) definen el bienestar psicológico como el esfuerzo que realiza el individuo para lograr sus objetivos o propósitos en la vida, asumiendo retos y esforzándose para su consecución, esto le ayudará a perfeccionarse y desarrollar su potencial. Para definir el término de bienestar psicológico Ryff (1989) se basó en el término eudaimonia propuesto por Aristóteles, quien manifiesta que:

El bien más alto del ser humano no es la felicidad, sentirse bien o la satisfacción de los apetitos; sino que, son las acciones del alma que van de la mano con las virtudes lo cual implica el esfuerzo por alcanzar lo mejor que hay dentro de uno mismo (como se citó en Huaringa y Yactayo, p.12).

Del mismo modo propone 6 dimensiones del bienestar psicológico:

La autonomía, referida a la capacidad de resistirse o rechazar la presión social, el individuo vive siguiendo sus convicciones sin dejarse influenciar por presiones externas, es capaz de tomar decisiones y expresar sus opiniones de manera independiente; la autoaceptación o aceptación a sí mismo, son las actitudes positivas hacia uno mismo y la comprensión de que poseemos factores positivos y negativos; el control ambiental, como la capacidad de manejar situaciones en la vida diaria; el crecimiento personal, como la sensación del desarrollo personal

de manera continua; las relaciones positivas con los demás, referida a las relaciones cálidas que se tiene con otras personas; y finalmente los propósitos en la vida, con relación a los objetivos que se plantea el individuo, la dirección y el significado que le da a su vida (Fabeiro, 2019).

Casullo y Castro (2000) definen al bienestar psicológico como un “estado de satisfacción con la vida” que posee el individuo, en el cual los estados emocionales generalmente son positivos y son muy pocas las ocasiones en que se experimenta emociones poco agradables como la tristeza o la rabia. Este estado de satisfacción está compuesto por los estados emocionales (positivos y negativos) y el componente cognitivo; los primeros son transitorios e independientes y son el resultado de la valoración general que realiza el individuo de su presente inmediato (de acuerdo a lo que viene atravesando); mientras que el componente cognitivo de la satisfacción es más constante, más estable, se mantiene en el tiempo y es el resultado de la evaluación que hace la persona respecto a sus logros y fracasos.

Seligman (2014) describe al bienestar psicológico como un conjunto de elementos que permiten al individuo “florecer” (alcanzar sus potencialidades para tener una vida plena), estos elementos son: la emoción positiva, constituida por la felicidad y la satisfacción con la vida; el compromiso, el cual es evaluado de acuerdo a lo que piensa el sujeto mientras su atención está focalizada en el desarrollo de una actividad y existe la sensación de que el tiempo se detuvo; el logro referido a la búsqueda éxito y realización por sí mismos; las relaciones positivas con los demás, con quienes compartimos momentos agradables los cuales aportan significativamente en el bienestar; y el significado, respecto al sentido que le da el individuo a su vida.

García (2014) afirma que el bienestar psicológico perteneciente a la teoría eudaimónica se centra en el estudio del crecimiento personal, así como el desarrollo de sus potencialidades;

los propósitos en la vida y la autorrealización; elementos que son fundamentales para la salud en general.

Casullo en el año 2002, en base a la teoría y al instrumento de Ryff elaboró un instrumento para medir el bienestar psicológico en adultos (BIEPS-A) y adolescentes (BIEPS-J), en las cuales solo toma 4 dimensiones de las propuestas por Ryff: Aceptación de sí mismo, cuando el individuo reconoce sus atributos personales que lo hacen sentirse cómodo y seguro; control de situaciones, referido a la capacidad para manejar situaciones que se le presentan en la vida, tomar decisiones y realizar acciones de manera independiente, asumiendo responsabilidades y consecuencias; vínculos sociales, en función a las relaciones adecuadas y satisfactorias que se tiene con otras personas; y proyectos, referido a los objetivos a corto y largo plazo que se propone el individuo, a su planificación y a la ejecución de acciones para concretarlos (Olivera, 2021).

2.2.1.2. Principales Teorías Sobre el Bienestar Psicológico.

Teorías Basadas en el Crecimiento y Desarrollo Personal. Romero et al. (2007) mencionan diferentes modelos del bienestar psicológico basados en el desarrollo y crecimiento personal, estos son:

- **El modelo psicosocial** de Erik Erikson y las etapas del desarrollo humano, para Erikson el bienestar psicológico es un estado de satisfacción y sabiduría que permite al individuo evaluar su propia vida con respecto a las vivencias pasadas y a sus relaciones interpersonales, aceptando el proceso de cambios, logros y envejecimiento como parte del ciclo de vida de todos los individuos. Es así que conseguirá resolver conflictos pasados y adquirir un sentido de aceptación sobre lo que uno es y fue en las etapas anteriores, logrando así la integridad existencial (integración entre el pasado, presente y futuro) (Paredes, 2010).

- **En el enfoque humanista** encontramos a Abraham Maslow y su trabajo sobre auto-actualización o autorrealización, esta se da cuando el individuo ha aprendido a aprovechar sus talentos y capacidades lo que lo ayuda en su crecimiento personal y a llevar una vida plena (satisfacción de necesidades que se encuentran en la parte más alta de la pirámide de necesidades), pero habiendo antes satisfecho las necesidades más básicas.

Carl Rogers y su trabajo sobre el funcionamiento humano en la cual expresa que aquellos individuos altamente funcionales están en constante auto-actualización (autorrealización), es decir están en la constante realización de tareas con el fin de cumplir sus objetivos y metas personales adaptándose a diversas circunstancias de manera constante. Para este autor todos los individuos nacen con diversas capacidades y potenciales, los cuales se deben seguir desarrollando a través del aprendizaje de nuevas habilidades con el fin de obtener logros y su realización individual, logrando así niveles superiores de funcionamiento.

Gordon Allport y su concepto de Madurez o personalidad adulta madura y sana, en la cual manifiesta que aquellos individuos que hayan satisfecho las necesidades como de afecto y seguridad se desarrollarán de manera adecuada, lo cual permitirá que tenga una vida plena, favoreciendo la percepción de su bienestar psicológico. Para lo cual planteó 6 componentes de la personalidad madura: Sentido de sí mismo; relaciones positivas y afectuosas con los demás; aceptación de sí mismo; percepción realista de la vida (para la cual desarrollará habilidades, se comprometerá y se concentrará en la realización de trabajos o tareas); sentido del humor; proyección del logro de objetivos y metas en el futuro (Schultz, D. y Schultz, S. 2010).

- **El modelo de Salud positiva** de Jahoda, (1958, como se citó en Carrasco et al., 2007) sostenía que, para conceptualizar la salud y el bienestar, no solo era necesario basarse en la falta

de enfermedades mentales, por ello propone un modelo en el que plantea 6 dimensiones a las cuales denomina: “auto-actitudes positivas, crecimiento y auto-actualización, integración de la personalidad, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno” (p.34). Jahoda explica el modelo teóricamente, más no realizó investigaciones para demostrar su validez teórica.

El Modelo de Ryan y Deci y la Teoría de la Autodeterminación. Ryan y Deci (2001, como se citó en Nava, 2018) sintetizaron los diferentes estudios realizados sobre el bienestar, en dos grandes tradiciones: la perspectiva hedónica o bienestar hedónico y la perspectiva eudaimónica o bienestar eudaimónico. La primera también denominada bienestar subjetivo centrada en el estudio de la felicidad (afectos/respuestas emocionales positivas o negativas como resultado de una experiencia inmediata) y la satisfacción con la vida (evaluación global de la vida que realiza el individuo, resultado de sus vivencias a largo plazo). Mientras que la segunda, también denominada bienestar psicológico se encarga del estudio del incremento de las capacidades, el desarrollo y crecimiento personal del individuo.

Es así que estos autores desarrollaron el modelo teórico llamado autodeterminación, en donde conceptualizan al bienestar psicológico como el resultado de un funcionamiento psicológico adecuado, basado en el cumplimiento de 3 necesidades: autonomía, relaciones afectivas y competencia; la satisfacción de estas y la realización de sus metas (de acuerdo a los intereses, los valores y a las necesidades básicas que presenta cada individuo) mediante la motivación intrínseca, posibilitará al individuo desarrollar sus potencialidades.

El Modelo Integrado de Desarrollo Personal o Modelo Multidimensional. Ryff (1995, como se citó en Nava, 2018) plantea un modelo de Bienestar psicológico en el cual incluye 6 dimensiones relacionadas al buen funcionamiento del individuo, al esfuerzo que realiza por

perfeccionarse y alcanzar sus potencialidades, tomando en cuenta la etapa de desarrollo en la que se encuentra, las actividades que realiza y los roles que cumple; estos elementos son:

-Autoaceptación: El individuo acepta los diferentes aspectos de su personalidad, ya sean positivos o negativos, reconoce sus fortalezas y debilidades.

-Relaciones positivas: Consiste en tener relaciones positivas y duraderas con los demás, así mismo a la calidez, preocupación y empatía que siente por los que están a su alrededor.

-Autonomía: Referida a la capacidad de resistencia a las presiones sociales (no se deja influenciar por ellas), la persona es capaz de decidir y actuar de acuerdo a sus creencias personales, autorregula su conducta y es independiente.

-Dominio del entorno: Es la capacidad que tiene el individuo de manejar y desenvolverse en el ambiente que lo rodea para satisfacer sus necesidades y lograr sus objetivos (aprovecha las oportunidades que se presentan en él).

-Propósito en la vida: Referido a los propósitos u objetivos que se plantea el sujeto, lo cual le dará significado, sentido a su vida.

-Crecimiento personal: El individuo debe mejorar sus habilidades, proponerse y enfrentar retos o nuevas experiencias para desarrollar sus potencialidades y seguir desarrollándose como persona.

El Modelo PERMA de Seligman (Teoría del Bienestar). Seligman (2014) en su teoría, plantea 5 elementos como componentes del bienestar psicológico, cabe destacar que ningún elemento constituye o define por sí mismo el bienestar, sino que, es mediante la suma de ellos que se logrará alcanzarlo, estos son:

-P. Emociones Positivas (Positive Emotions): Referido a la presencia de emociones positivas para alcanzar una vida placentera. Para llegar a esta conclusión debe haber presencia de más emociones positivas que negativas, la felicidad o el momento de placer es el momentáneo.

-E. Compromiso (Engagement): Es el disfrute que siente el individuo al momento de realizar una actividad, cuando el individuo se compromete con una actividad se centra en el presente, experimenta una sensación de que el tiempo se detiene y hasta puede perder la conciencia de sí mismo (estado de flujo).

-R. Relaciones (Relationships): Son las relaciones positivas y placenteras que el individuo tiene con los demás (comparte momentos agradables), lo cual es indispensable para el bienestar.

-M. Significado (Meaning): Referido a la razón, el sentido o el significado que la persona le da a su vida, a los propósitos que se plantea tanto para su desarrollo personal y también para ayudar en el desarrollo de los demás.

-A. Logro (Accomplishment): En relación al logro de los propósitos y objetivos que se propone el individuo, una vez alcanzados favorecen significativamente en su bienestar psicológico.

Tabla 1

Elementos y descripción del modelo PERMA de acuerdo a Seligman

Elementos	Descripción	Ejecución
Positive Emotion (emoción positiva)	El bienestar se vive a través de emociones positivas.	Aumentar la cantidad de emociones positivas
Engagement (compromiso)	Permite experimentar motivación y bienestar,	Aprender una actividad nueva y fluir

Relationship (relaciones)	Las relaciones positivas son importantes para nuestro bienestar y felicidad.	Aumentar nuestra red social.
Meaning (significado)	El significado viene de servir a una causa más grande que nosotros mismos.	Encontrar un propósito en la vida
Accomplishment (logro)	La realización es importante en tanto que contribuye a nuestra capacidad de prosperar.	Conseguir superarse.

Nota: Tomado de García et al. (2019).

2.2.1.3. Dimensiones:

Casullo et al. (2002), Cortez (2017), describen 4 componentes para evaluar el bienestar psicológico, estos son:

Control de Situaciones. Es la capacidad que presenta el individuo para tener el control de las diferentes situaciones que se le presenten, puede manipular contextos, adecuarlos y desenvolverse satisfactoriamente en ellos de acuerdo a sus necesidades e intereses.

Aceptación de sí Mismo. La persona es capaz de aceptar y reconocer sus características ya sean positivas o negativas, así mismo sentirse bien por las consecuencias de los eventos del pasado.

Vínculos Psicosociales. Referido a la capacidad de establecer relaciones positivas con los demás, tener confianza, calidez, ser empático y afectivo.

Proyectos. En relación a las metas y proyectos que se plantea el individuo para darle sentido/significado a su vida.

2.2.1.4. Bienestar Psicológico y Variables Sociodemográficas.

Casullo (2002) señala que los factores sociodemográficos como edad, sexo y lugar de procedencia no son predictores del bienestar psicológico, ya que de acuerdo a los estudios que realizó no encontró diferencias en la percepción del bienestar psicológico de los individuos respecto a estas variables.

Por su parte Gonzales et al. (2017) afirman que a pesar de que no existen diferencias significativas en la percepción del bienestar psicológico general según el sexo, sí existen diferencias en cuanto a sus dimensiones, es así que en diversos estudios se encontró que las mujeres mostraban niveles altos en cuanto a las relaciones positivas y el crecimiento personal; a diferencia de los varones quienes destacaban en las dimensiones de autonomía, aceptación de sí mismo y búsqueda de objetivos y proyectos (Del Valle et al., 2015).

2.2.2. Riesgo de Adicción a Redes Sociales

2.2.2.1. Definiciones.

Redes Sociales

Para Echeburúa y Requesens (2012) una red social es “una estructura formada por personas que están interconectadas por Internet por diferentes tipos de vínculos (afectivos, familiares, laborales, sexuales, de amistad, etcétera)” (p.22). Estos espacios virtuales fueron creados para las relaciones interpersonales, en donde los individuos pueden comunicarse, compartir opiniones, emociones o experiencias.

Moreno (2018) define a las redes sociales como recursos que facilitan la comunicación de manera virtual, estos espacios permiten que diferentes personas con características o intereses en común, ya sean de índole familiar, social, laboral o afectivos puedan interactuar compartiendo

vivencias, emociones, entre otros. Además, permiten que el individuo pueda comunicarse con familiares o amigos que se distanciaron tiempo atrás y tenían medios de comunicación limitados.

Bernete (2010, como se citó en Gómez y Marín, 2017) describe a las redes sociales como herramientas de interacción social, donde existe una interacción dinámica entre personas, grupos o instituciones que tienen perfiles, problemas o necesidades en común.

Adicción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la adicción como una enfermedad física y psicoemocional en la que existe una gran necesidad de consumir una sustancia o de realizar alguna actividad. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que el individuo presenta un descontrol continuo o uso desordenado, distorsiones del pensamiento y una negación de la enfermedad, es decir, la persona que lo padece es incapaz de reconocer que presenta este mal (Achulli y Vino, 2020).

Por su parte Davis (2001) manifiesta que la adicción se refiere a una dependencia fisiológica entre un individuo y algún estímulo, la cual generalmente es una sustancia.

Para Echeburúa y Requesens (2012) cualquier tendencia desmedida hacia la práctica de alguna actividad podría traer como consecuencia una adicción. Estos autores definen a la adicción como “una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses” (pp. 49-50). Estos autores mencionan que las conductas adictivas presentan las siguientes características:

-Control inicial por reforzadores positivos, el aspecto placentero de la conducta, el placer que siente el individuo al realizar la actividad.

-**Control final por reforzadores negativos**, el individuo realiza la conducta para aliviar el malestar emocional, es decir, tratando de evitar el aburrimiento, la soledad, la ira, el nerviosismo, etc.

-Las conductas adictivas también se caracterizan por la pérdida de control y la dependencia, en la que existe un deseo intenso o una obsesión para practicar la actividad, la cual generará un malestar denominado **síndrome de abstinencia** si se deja de realizarlo (insomnio, irritabilidad, etc).

-**Negación y ocultación del problema**, el individuo no reconoce su adicción o lo hace en fases tardías, cuando el problema es muy evidente.

Para Flores (2021), una adicción con o sin presencia de sustancias, se refiere a la práctica de una actividad de la cual no se tiene control y se realiza de forma recurrente, es indispensable para el sujeto y su voluntad se ve dominada por esta acción.

Adicción a Redes Sociales

Escurra y Salas (2014) definen las adicciones psicológicas como aquellos “comportamientos repetitivos que resultan placenteros en un primer momento, pero una vez que se instalan como hábitos, generan estados de necesidad que no pueden ser controlados y se asocian con altos niveles de ansiedad” (p. 74). Es así como se desarrolla el comportamiento adictivo, el cual en lugar de producir satisfacción solo se da para disminuir los niveles de ansiedad.

Echeburúa y Corral (2010), Echeburúa y Requesens (2012), señalan que existe una adicción a Internet o a las redes sociales cuando el sujeto realiza un uso excesivo asociado a la pérdida de control, en la que, al no tener acceso a la red, aparecen síntomas de abstinencia como ansiedad, irritabilidad, etc. se presenta la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión

o uso de las redes sociales para sentirse satisfecho (tolerancia) trayendo consecuencias negativas en la vida cotidiana.

2.2.2.2. Dimensiones.

Salas y Escurra (2014) en su trabajo presentan 3 dimensiones para el cuestionario de adicción a redes sociales.

Obsesión por las Redes Sociales. Referido al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, así mismo, preocupación y ansiedad que siente el individuo cuando no tiene acceso a las redes sociales.

Falta de Control Personal. Es la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, seguido por el descuido de las responsabilidades, las actividades académicas como tareas y el estudio en general.

Uso excesivo de las redes sociales. Son las dificultades que presenta el individuo para controlar el uso de las redes sociales, manifestando un exceso en el tiempo de uso, no poder controlarse y no ser capaz de disminuir la cantidad de utilización.

2.2.2.3. Factores de Riesgo.

Para Echeburúa y Requesens (2012), los adolescentes constituyen un grupo de riesgo, ya que suelen buscar sensaciones nuevas y emociones fuertes, además son ellos los que están más familiarizados con el uso de las TIC y las redes sociales. Sin embargo, existen personas más vulnerables que otras a las adicciones. Según estos autores los factores de riesgo pueden ser: personales, familiares o sociales, o una combinación de los mismos:

Factores Personales. Los cuales están relacionados a ciertas características o problemas de personalidad como: la impulsividad, la intolerancia a estímulos displacenteros ya sean físicos (dolores, insomnio, fatiga) o psíquicos (preocupaciones, responsabilidades, disgustos), estilos de

afrontamiento inadecuado a las dificultades, timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal. Así mismo, a la vulnerabilidad emocional que presenta el individuo cuando siente insatisfacción con su vida y tiene carencias afectivas las que serán compensadas con drogas, alcohol o conductas adictivas. Por su parte Chalco et al. (2016) también mencionan que los niveles bajos de autoestima y autocontrol están relacionados al riesgo de adicción a redes sociales, es así que en el primer caso el individuo tiene una percepción errónea de su aspecto físico e intelectual, mientras que para el segundo dependerá de la voluntad y del esfuerzo que realice la persona para modificar y controlar sus acciones influyendo en su vida de manera positiva o negativa.

Factores Familiares. En relación a aquellos entornos familiares que no son favorables para el aprendizaje de conductas sanas o apropiadas. Por ejemplo, aquellos entornos familiares rígidos que tienen un estilo educativo autoritario en los cuales se podrían desarrollar hijos rebeldes, que pueden actuar en oposición a las normas de los padres; y los entornos familiares permisivos o desestructurados, en los cuales no existen normas y si las hay, son inconsistentes, no existe coherencia en el modelo paterno y materno, lo cual no ayudaría al desarrollo de conductas saludables y de un autocontrol adecuado en el adolescente, ni tampoco ofrece el apoyo emocional apropiado.

Factores Sociales. Las relaciones con individuos que abusan del uso de las TIC o el aislamiento social pueden provocar que el adolescente se sienta atraído a Internet o a las redes sociales, este hecho de dejarse influenciar por sus pares o el querer llenar las carencias de su entorno, se incrementa cuando el sujeto siente que las relaciones familiares no son óptimas, existe una desintegración en ellas y no son capaces de apoyarse los unos a los otros.

En resumen, se describe el perfil de aquellas personas vulnerables a sufrir adicciones:

Un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre el riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a la mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos) (Echeburúa y Requesens, 2012, p. 85).

Por su parte Marca et al. (2020) manifiestan que a pesar de que para algunas personas las redes sociales influyen en la satisfacción individual y calidad de vida, dependerá del estilo de vida y el poder adquisitivo de los individuos para el uso de estas, ya que muchas de las personas que viven en las zonas rurales, se encuentran satisfechos con la forma de vida que llevan y con las actividades que desempeñan por lo que el uso de las redes sociales no es indispensable en sus vidas, a diferencia de aquellos que habitan en zonas urbanas, quienes están expuestos a las tecnologías y a las redes sociales, ya que en muchos casos estas son herramientas indispensables en su día a día y dependerá de cada individuo el uso adecuado o inadecuado que se le dé. Concluyendo que el ambiente en que se desenvuelve el individuo podría ser un factor relacionado al desarrollo del riesgo de adicción a redes sociales, más no determinante.

2.1.2.4. Señales de Alarma que Indican una Posible Adicción a Redes Sociales.

Según Echeburúa y Requesens (2012) estas son las principales señales de alarma que indican una dependencia a las redes sociales, las cuales nos estarían mostrando la conversión del interés en una posible adicción: No dormir lo suficiente por estar conectados, descuidar las actividades académicas, no asistir a reuniones familiares o sociales, la presencia de quejas de alguien cercano por el uso excesivo que le viene dando el adolescente, pensar en las redes sociales de manera continua, sentirse irritado cuando la conexión falla o es lenta, perder la

noción de tiempo de uso al intentar disminuir esta, mentir sobre el tiempo real de uso de las redes sociales, aislarse socialmente, disminuir el rendimiento académico y sentir felicidad cuando se está haciendo uso de las mismas.

2.1.2.5. Consecuencias Negativas de Adicción a Redes Sociales.

A pesar de los efectos gratificantes inmediatos causados por las redes sociales, el uso prolongado, excesivo y compulsivo de estas (mal uso), muy rara vez es beneficioso. Diversos estudios hallaron correlaciones entre la adicción a redes sociales con problemas emocionales, relacionales, de salud y de desenvolvimiento (Griffiths, 2005).

Problemas Emocionales. La adicción a redes sociales crea problemas emocionales significativos, al igual que otras adicciones, los individuos hacen un uso desmedido de estas para aliviar sus emociones negativas de malestar y estrés (mecanismos de escape y control). En otras palabras, la adicción a las redes sociales involucra que un individuo use las redes sociales para tener control, pero es controlado por estas (Ryan, et al., 2014). También se utilizan las redes sociales para desconectarse de sus propias emociones.

Problemas Relacionales. Las relaciones fuera de línea se empobrecen dado que, se dedica la mayor parte del tiempo al uso de las redes sociales. Algunos individuos se aíslan socialmente para quedarse solos con una vida personal afectada (Koc, 2013). El malestar emocional relacionado al mentir o encubrir el tiempo excesivo dedicado a las redes sociales puede llevar a los individuos a aislarse de sus entornos.

Problemas Relacionados a la Salud. El uso excesivo de las redes sociales impacta en las horas adecuadas para dormir. Diversos estudios muestran que los individuos que hacen un mal uso de redes sociales reportan más problemas relacionados con la mala calidad de horas de sueño

comparado con los individuos que no son adictos a redes sociales (Fossum, 2014). Asimismo, los individuos adictos a redes sociales reportan insomnio y síntomas somáticos.

Problemas de Desarrollo. Los individuos que hacen un mal uso de redes sociales dedican mayor tiempo y esfuerzo al uso de estas, descuidando otras actividades y trayendo como consecuencia bajo desenvolvimiento en lo académico y laboral. Diferentes estudios reportan que estos individuos obtienen bajas calificaciones (Karaiskos, 2010).

2.1.2.6. ¿Por qué “Riesgo de Adicción” y no “Adicción” a las Redes Sociales?

Matute en el libro *Abuso de Internet* de Echeburúa (2016) manifiesta que, el DSM-5 (American Psychiatric Association) no incluye la adicción a internet o redes sociales, tampoco incluye el uso intensivo de estas como otro tipo de trastorno no adictivo. En sus categorías “trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos” incluye la adicción al alcohol, cannabis, alucinógenos, cafeína y otras sustancias; así como también el juego patológico, en relación a los juegos de azar con apuestas sin referirse a, si el lugar de juego es real o virtual, ya que se considera que este puede desencadenar una patología semejante a la de los trastornos adictivos. Se descarta también, aquellas “adicciones conductuales” como la adicción al sexo, a las compras, ejercicios, etc. Esto porque según los profesionales de la salud mental, en la actualidad aún no existe evidencia de que estas actividades sean desencadenantes de trastornos mentales.

Esta autora señala que en la actualidad, es mediante internet y las redes sociales que se realizan un sin número de actividades que muchas veces son favorables para los individuos, es mediante ellas que se desarrollan las actividades académicas, las responsabilidades del trabajo, así mismo, facilitan la búsqueda de empleo, la comunicación con amigos y familiares, se utiliza para realizar actividades en casa (practicar ejercicio, preparar una receta favorita, desarrollar

hobbies, etc.) y es así que, poco a poco están sustituyendo a la radio, el televisor, entre otros. Con el paso del tiempo es posible que se añadan más aplicaciones que faciliten el día a día de las personas, por lo que los tiempos de conexión se incrementarán, sin que esto signifique que exista un abuso o una adicción.

Por otra parte, existen casos de uso problemático, en los que los individuos permanecen en su habitación aislados (conectados a internet y a las redes sociales todos los días), perdiendo la noción del tiempo y dejando a un lado sus responsabilidades académicas y de trabajo, disminuyendo sus horas de sueño, descuidando sus hábitos de higiene y hasta de alimentación, anulando o minimizando su voluntad.

Evidentemente y como han sugerido muchos autores, “el problema no es el tiempo de uso de internet, sino en todo caso la calidad, la forma en que se utiliza la Red” (Echeburúa, 2016, p. 26) resaltando así, el mal uso que se da al internet como a las redes sociales. Por su parte Calvillo y Jasso (2018) reafirman esta postura, manifestando que el internet y las redes sociales tienen aspectos positivos los cuales facilitan las actividades diarias del ser humano, así como la interacción con amigos o familiares; y que su utilización no es un problema, todo dependerá del “uso que se les dé”.

Así mismo, Davis en el 2001, manifiesta que a pesar de que el término adicción a Internet ha sido utilizado ampliamente, es un término algo inapropiado, este autor hace uso del término “uso patológico” de Internet o redes sociales para describir la presencia de síntomas como pensamientos obsesivos sobre Internet y las redes sociales, disminución del control de los impulsos, incapacidad para dejar de usar internet o redes sociales, y abstinencia.

Por su parte Astonitas (2005) conceptualiza el riesgo de adicción a internet o redes sociales como el uso reiterado de Internet y redes sociales relacionado a la aparición de

problemas en el área social, psicológico y ocupacional, lo cual podría afectar o generar cambios en los objetivos personales, familiares o profesionales del individuo.

Por lo tanto, para términos de la presente investigación estos autores recomiendan la utilización de términos más neutros, como “Uso problemático”, “uso no saludable” o “riesgo de adicción”, los cuales describen simplemente la existencia de un problema referente al mal uso de las redes sociales que podría traer consigo consecuencias negativas en el ser humano, mas no la de una adicción como tal.

2.1.3. Adolescencia

Según la Organización Mundial de la Salud (s.f., como se citó en Borrás, 2014) la adolescencia es una etapa en el desarrollo del ser humano comprendido entre los 10 y 19 años, es el proceso de transición entre la niñez y la vida adulta, en el cual se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales.

Esta etapa se clasifica en primera adolescencia o adolescencia temprana que va desde los 10 a 14 años y la segunda o adolescencia tardía que va desde los 15 y 19 años. Aunque según Buil et al. (2001) de acuerdo a las últimas investigaciones, recomienda dividirla en tres periodos (temprana, media y tardía), extendiéndose hasta los 24 años. Este autor menciona que existen distintas descripciones cronológicas, de acuerdo a los diferentes estudios realizados por psicólogos, neurólogos o sociólogos.

Papalia y Matorrel (2015) definen a la adolescencia como una “transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica cambios físicos, cognitivos y psicosociales importantes” (p. 323).

2.2.3.1. Características.

Según Pineda y Aliño (1999), Papalia et al. (2009) y Papalia y Matorrel (2015), estas son las siguientes:

Desarrollo Físico. En relación al desarrollo corporal, como el aumento de peso, estatura y el cambio de forma y dimensiones de su cuerpo, existe un momento en esta etapa en la que el crecimiento es acelerado al cual se le denomina “el estirón de la adolescencia”. En esta etapa también se da el desarrollo sexual con la maduración y desarrollo de los órganos sexuales primarios (como los ovarios, las trompas de Falopio, el útero, el clítoris y la vagina en las niñas; en los niños se desarrollan los testículos, el pene, el escroto, las vesículas seminales y la próstata) y los órganos sexuales secundarios (los senos en las mujeres y los hombros anchos en varones, los cambios de voz, la textura de la piel, el desarrollo muscular y el crecimiento del vello púbico) como consecuencia de esto último la aparición de la menarquía y espermarquia

También existen riesgos para la salud y el desarrollo del adolescente por la práctica de conductas negativas como los trastornos de alimentación, el abuso de drogas o por no satisfacer las horas de sueño (en muchos casos por el uso de internet y las redes sociales).

Desarrollo Cognoscitivo. Referida a la evolución del pensamiento, es una etapa en la que se da el nivel más alto del desarrollo cognoscitivo al cual Piaget denominó operaciones formales, es decir, se desarrolla la capacidad para pensar en términos abstractos y utilizar el razonamiento científico para la resolución de problemas, el cerebro sigue en desarrollo y a pesar de que la velocidad con la que procesan la información sigue aumentando, todavía permanece el pensamiento inmaduro en algunas actitudes y comportamientos; aun así, muchos de ellos son capaces de elaborar juicios morales complejos, continúa el crecimiento de su vocabulario, así como también algunos empiezan a realizar planes más realistas para el futuro.

Desarrollo Psicosocial. Caracterizado por la búsqueda de la identidad, definida por Erickson como una concepción coherente del yo, formada por metas, valores y creencias con las que el individuo establece un compromiso sólido, lo cual le permite construir una “teoría del yo” (conocer quién es exactamente el adolescente). La conciencia de la sexualidad o identidad sexual (verse a sí mismo como un ser sexuado, reconocer la propia orientación sexual y establecer vínculos románticos) también es un aspecto importante en el desarrollo de la identidad. Surge la necesidad de independencia en las relaciones con sus padres (los adolescentes en general sienten que deberían tener autonomía en lo que respecta a sus asuntos personales); y la tendencia al sentido de pertenencia hacia el grupo de pares o iguales, lo cual puede producir una influencia positiva o negativa en el adolescente.

2.1.4. Bienestar Psicológico, Redes Sociales y Adolescencia

Lucking (2015, como se citó en Espantoso y Mahnhein, 2021) menciona que el tiempo de uso que el individuo permanece en las redes sociales tiene un efecto significativo ya sea positivo o negativo en el bienestar psicológico, es decir mientras más sea el tiempo de uso de las redes sociales, los niveles de bienestar psicológico serán bajos, o viceversa.

Valerio y Serna (2018), en su investigación demostraron que el número de horas que el individuo se mantiene conectado, podría ser un indicador de una percepción negativa del bienestar. Es decir, los individuos que suelen invertir mayor tiempo en línea lo hacen como una forma de encauzar sentimientos de insatisfacción. Así mismo destacan uno de los componentes del bienestar psicológico de la teoría de Ryff (relaciones positivas con otros), explicando que a través de este componente se podría estar dando un primer acercamiento al uso de las redes sociales, ya que estas son herramientas que permiten que el individuo establezca relaciones con otros individuos.

Ortiz (2010, como se citó en Fabeiro, 2019) manifiesta que diversos autores han realizado estudios sobre el bienestar psicológico en las etapas críticas del desarrollo de los individuos, como son la adolescencia y la juventud. Según Echeburúa y Requesens (2012), el grupo con mayor riesgo de realizar un uso inadecuado de las redes sociales son los adolescentes, esto por las características propias de esta etapa del desarrollo, así mismo, por la adaptación y simplicidad con la que pueden manejar estos aparatos, la facilidad de acceso y por las ventajas que facilitan hoy en día el uso de internet y las redes sociales.

Por su parte Dominguez e Ybañez (2016) expresan que aquellos individuos, en especial adolescentes que tienen mejor autocontrol, mejores habilidades para interactuar con los demás, enfrentar situaciones de estrés y mejores habilidades de planificación (para plantearse metas y objetivos, tomar decisiones, y ejecutar diferentes acciones para el logro de los mismos, priorizando el desarrollo de tareas según las necesidades, el orden y la importancia que se haya planteado); estarán tan enfocados en estas tareas y habilidades que menores serán sus deseos de conectarse a las redes sociales.

2.2. Definición conceptual

Bienestar Psicológico

Es un conjunto de elementos que permiten al individuo alcanzar sus potencialidades (florecer), estos elementos son: emoción positiva, compromiso, logro, las relaciones positivas con los demás y el significado (Seligman, 2014).

Redes Sociales

Es “una estructura formada por personas que están interconectadas por Internet por diferentes tipos de vínculos (afectivos, familiares, laborales, sexuales, de amistad, etcétera)” (Echeburúa y Requesens, 2012).

Adicción

Enfermedad física y psicoemocional en la que se presenta una gran necesidad de consumir una sustancia o de realizar alguna actividad, caracterizada por un descontrol continuo o uso desordenado, distorsiones cognitivas y negación de la enfermedad (OMS, s.f., como se citó en Achulli y Vino, 2020).

Riesgo de Adicción

Echeburúa y Requesens (2012) manifiestan que cualquier tendencia desmedida hacia la práctica de alguna actividad podría traer como consecuencia una adicción., la cual generará dependencia, hará que el individuo centre más su atención en el estímulo que le genera la actividad, restringiendo sus intereses.

Por todo lo definido en los párrafos anteriores, la presente investigación se enmarca en la especialidad de Psicología Educativa.

Capítulo III

Hipótesis y Variables

3.1. Formulación de Hipótesis

3.1.2. *Hipótesis General*

H_i: La relación entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales es inversa significativa en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac, 2022.

H₀: La relación entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales no es inversa significativa en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac, 2022.

3.1.3. *Hipótesis Específicas*

H1: Sí existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el sexo.

H0: No existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el sexo.

H2: Sí existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el lugar de procedencia.

H0: No existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el lugar de procedencia.

H3: Sí existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el tipo de familia (monoparental y biparental).

H0: No existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el tipo de familia (monoparental y biparental).

H4: La relación entre las dimensiones del bienestar psicológico (control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, proyectos) y el riesgo de adicción a redes sociales es inversa significativa en la población estudiada.

H0: La relación entre las dimensiones del bienestar psicológico (control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, proyectos) y el riesgo de adicción a redes sociales no es inversa significativa en la población estudiada.

3.2. Variables

3.2.2. *Identificación de Variables*

V1: Bienestar psicológico

V2: Riesgo de adicción a redes sociales

3.2.3. *Operacionalización*

Tabla 2*Operacionalización de la variable bienestar psicológico*

V1	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición Escala de calificación Niveles
Bienestar psicológico	Es el grado de satisfacción que siente el individuo respecto a su vida. Este estado de satisfacción está compuesto por los estados emocionales (de acuerdo a su presente inmediato) y el componente cognitivo (resultado de la evaluación que hace en función a sus logros y fracasos) (Casullo y Castro, 2000).	Se define el bienestar psicológico como el puntaje total obtenido a través de las respuestas expresadas por los estudiantes en la Escala de Bienestar Psicológico. (Casullo y Castro, 2000; Cortez, 2016)	Control de situaciones	- Hacerse cargo de las consecuencias de sus acciones. -Adaptarse a los contextos que se le presenten o adecuarse a ellos según sus necesidades.	1, 5, 10, 13	Ordinal
			Aceptación de sí mismo	-Aceptar y reconocer sus características positivas y negativas	4, 7, 9	
			Vínculos psicosociales	-Cultivar y poseer relaciones positivas con los demás. -Tener confianza, calidez y ser empático.	2, 8, 11	Nivel alto Nivel medio Nivel bajo
			Proyectos	-Plantearse metas y proyectos a corto y largo plazo.	3, 6, 12	

Tabla 3*Operacionalización de la variable riesgo de adicción a redes sociales*

V2	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición Escala de calificación Niveles
Riesgo de adicción a las redes sociales	Es el uso reiterado de redes sociales relacionado a la aparición de problemas en el área social, psicológico y ocupacional, lo cual podría afectar o generar cambios en los objetivos personales, familiares o profesionales del individuo (Astonitas, 2005).	Se define el riesgo de adicción a redes sociales como el puntaje total obtenido a través de las respuestas expresadas por los estudiantes en el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales. (Escurra & Salas, 2014; Moreno, 2018)	Obsesión por las redes sociales	-Pensar constantemente en las redes sociales. -Incrementar el tiempo de uso de redes sociales. -Sentir enojo, aburrido o impaciente cuando no se usa las redes sociales.	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Ordinal Siempre (4) Casi siempre (3) A veces (2) Raras veces (1) Nunca (0)
			Falta de control personal	-Sentir preocupación al no poder controlar el uso prolongado de las redes sociales. -Descuidar responsabilidades y actividades académicas.	4, 11, 12, 14, 20, 24	El ítem 13 se califica de manera inversa.
			Uso excesivo de las redes sociales	-Permanecer conectado a las redes sociales por tiempos prolongados. -Usar redes sociales para evitar el enojo y la preocupación; sentirse aliviado o relajado.	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	Nivel alto Nivel medio Nivel bajo

Capítulo IV

Metodología

4.1. Enfoque de la Investigación

La investigación responde al enfoque cuantitativo, Hernández y Mendoza (2018) describen a este enfoque como “un conjunto de procesos organizado de manera secuencial para comprobar suposiciones” (pp. 5-6). Además, Hernández, et. al. (2014) este enfoque “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base a la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p.4).

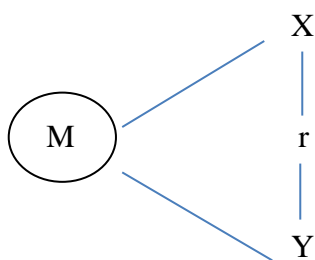
4.2. Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo correlacional – comparativa, porque según Cazau (2006), Hernández y Mendoza (2018) tiene como objetivo conocer la relación que podría existir entre dos o más variables, de qué tipo es y cuan correlacionadas están. Además, realiza comparaciones para identificar diferencias o semejanzas con respecto a la presencia de una variable en dos o más grupos o situaciones diferentes (Hurtado, 2000).

4.3. Diseño de Investigación

Según Hernández y Mendoza (2018) la investigación corresponde al diseño no experimental de corte transversal y correlacional, ya que para su realización no se manipularon las variables, el estudio de ambas se realizó tal y como se presentan en su ambiente natural y la recolección de datos se llevó a cabo en un momento determinado (un solo momento). Así mismo, se realizaron comparaciones (sin atribuir causalidad) con la

finalidad de describir las diferencias de la presencia de las variables dentro del grupo encuestado. A continuación, presentamos el diagrama de estudio:



Donde:

M = Representa la muestra de estudiantes del distrito de Pisac, 2022.

X = V1, Bienestar psicológico

Y = V2, Riesgo de adicción a redes sociales

r = Correlación entre ambas variables

4.4. Población y Muestra

4.4.1. Población

La población está constituida por todos los estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac matriculados durante el año 2022, la cual cuenta con 445 estudiantes. A continuación, se muestra su distribución:

Tabla 4

Población de estudio

Sexo	Masculino		Femenino		Total	
Grado	F	%	F	%	F	%
1°	40	9.0%	48	10.8%	88	19.8%
2°	61	13.7%	42	9.4%	103	23.1%
3°	43	9.7%	48	10.8%	91	20.4%
4°	47	10.6%	32	7.2%	79	17.8%
5°	40	9.0%	44	9.9%	84	18.9%
Total	231	51.9%	214	48.1%	445	100.0%

Nota. Elaboración propia en base a la nómina de estudiantes matriculados en la Institución Educativa, proporcionada por la sub directora.

4.4.1.1. Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión

- Estudiantes que estén matriculados durante el año 2022 en la I.E. Bernardo Tambohuacso del distrito de Pisac.
- Estudiantes que pertenezcan al nivel secundario.
- Estudiantes entre los 13 y 17 años de edad.
- Estudiantes que asistan de manera presencial a la I.E.
- Estudiantes que cuenten con el consentimiento informado de sus padres.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no estén matriculados durante el año 2022 en la I.E. Bernardo Tambohuacso del distrito de Pisac.
- Estudiantes que pertenezcan al nivel primario.
- Tener menos de 13 y más de 17 años de edad.
- Estudiantes que no asistan a la I.E. de manera presencial por motivos personales.
- Estudiantes que no cuenten con el consentimiento informado de sus padres.
- Estudiantes que marquen más de una alternativa, o dejen en blanco alguno de los ítems.
- Estudiantes que pertenezcan a la muestra piloto

4.4.2. Muestra Censal

Tamayo (2003) menciona que cuando la población es pequeña y finita es recomendable el censo o muestra censal, esto permite que los datos de una muestra representen el total del universo.

McGuigan (1996) expresa que, si el número de participantes de la población es finito, es posible estudiar a todos los elementos, ya que mientras sea mayor el número de participantes, mayor será la confiabilidad que se obtengan en los resultados.

Por su parte Hurtado (2000) manifiesta que no todas las investigaciones requieren del procedimiento de muestreo, para esta autora este se lleva a cabo cuando la investigación no se puede realizar con la población completa; también dependerá del criterio del investigador, si este cuenta con el acceso a toda la población, tiene disponibilidad de tiempo, dinero y si así lo requieren los objetivos de su investigación realizará el estudio con todos los elementos de la población con el propósito de obtener una mayor fiabilidad de los resultados. Hernández y Mendoza (2018) también afirman esta postura expresando que generalmente las investigaciones se llevan a cabo mediante el muestreo por cuestiones de ahorrar tiempo y dinero, también dependerá de los objetivos de la investigación.

Por ende, después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión a continuación presentamos la distribución de la muestra censal:

Tabla 5

Distribución de la muestra censal

Sexo	Masculino		Femenino		Total	
	F	%	F	%	F	%
1°	15	10.3%	21	16.4%	36	13.1%
2°	43	29.5%	30	23.4%	73	26.6%
3°	32	21.9%	33	25.8%	65	23.7%
4°	30	20.5%	17	13.3%	47	17.2%
5°	26	17.8%	27	21.1%	53	19.3%
Total	146	100%	128	100%	274	100%

4.5. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

4.5.1. Técnicas

Observación. – Fue mediante esta técnica que se identificó la presencia de ambas variables dentro de la población estudiada. Hernández y Mendoza (2018) la definen como una técnica de recolección de datos, la cual consiste en recopilar y registrar información

confiable de manera sistemática o espontánea sobre comportamientos y situaciones observables tal y como ocurren en su ambiente natural.

Entrevista. – Fue mediante esta técnica que se pudo recolectar testimonios orales de la población estudiada, así como de aquellos individuos que tenían relación con los estudiantes y percibían esta problemática. De la Torre y Accostupa (2013) conceptualizan a la entrevista como una técnica de interrogatorio que requiere una comunicación cara a cara entre el investigador y la población de estudio o aquellos individuos que tengan relación y conozcan la problemática, todo esto con el objetivo de adquirir información amplia y minuciosa. En la presente investigación se desarrolló la entrevista libre o no estructurada, ya que no se contó con una guía de preguntas definidas, por lo que los datos significativos fueron recogidos a medida que se desarrollaba la conversación, a inicios del proceso investigativo (Sánchez y Reyes, 2015).

4.5.2. Instrumentos

4.5.2.1. Escala de Bienestar Psicológico.

a. Ficha Técnica.

- **Nombre del instrumento:** Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J)
- **Autores:** María Martina Casullo (2002)
- **Procedencia:** Argentina
- **Aplicación:** Individual o Colectiva
- **Ámbito de aplicación:** Adolescentes de entre 13 y 18 años
- **Duración:** 10 y 15 minutos aproximadamente
- **Finalidad:** Medir los niveles de bienestar psicológico
- **Validez:** Se obtuvo la validez de constructo mediante el análisis factorial
- **Confiabilidad:** Los resultados de fiabilidad (alfa de Cronbach) arrojaron un valor de 0.74, considerándose aceptable.

b. Adaptación del Instrumento en Perú.

- **Autor:** Marilia Sibebe Cortez Vidal (2017)

- **Muestra:** Conformada por 1017 adolescentes de Trujillo de entre 13 y 18 años.

- **Validez:** La escala cuenta con validez de constructo y validez concurrente, donde los coeficientes de correlación fueron significativos al $p < 0.01$.

- **Confiabilidad:** La evaluación de la consistencia interna se llevó a cabo mediante el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach, obteniéndose un nivel de fiabilidad de 0.729.

- **Corrección e Interpretación:** La escala de Bienestar Psicológico para jóvenes consta de 13 ítems los cuales están diseñados para conocer de manera general los niveles de bienestar psicológico, estos ítems están agrupados en cuatro dimensiones las cuales son: Control de situaciones (ítems 1,5,10,13); aceptación de sí mismo (4,7,9); vínculos psicosociales (2,8,11) y proyectos (3,6,12).

El sistema de puntuación y calificación es a través de una escala Likert de 1 a 3 puntos, se califica en la medida en que correspondan desde en desacuerdo hasta de acuerdo acerca de la percepción que tienen los estudiantes sobre su bienestar psicológico, donde: En desacuerdo = 1, ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2 y de acuerdo = 3, obteniendo como resultado puntajes directos desde 24 hasta 39 puntos, los cuales en la conversión a percentiles se clasifican en las siguientes categorías: de 1 a 25, niveles bajos; de 30 a 75, niveles medios y de 80 a 99, niveles altos de bienestar psicológico.

c. Ajuste a la Población Investigada.

Para la presente investigación se calculó la validez a través del juicio de expertos y la confiabilidad a través de un estudio piloto a la población investigada. Sánchez y Reyes (2015) manifiestan que todos los instrumentos de medida deben cumplir con dos propiedades: Validez y Confiabilidad y que realizar el ajuste de estos es necesario para evidenciar que el

instrumento mide lo que pretende medir en las diferentes poblaciones en las que sea aplicado, y que los resultados sean consistentes en distintos tiempos de aplicación.

-Validez del instrumento. – Para hallar la validez de contenido se contó con la calificación de 5 jueces expertos (véase perfiles en Apéndice E), los cuales evaluaron cada uno de los 13 ítems de la prueba y a través del coeficiente V de Aiken se obtuvo el siguiente resultado:

Tabla 6

Puntajes obtenidos de los jueces expertos para la Escala de Bienestar Psicológico

Ítem	Jueces Expertos																			
	RMF				EMIC				FRAF				FCV				JMUA			
	P	R	C	T	P	R	C	T	P	R	C	T	P	R	C	T	P	R	C	T
1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
2	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	0	2
3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	0	2
4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
5	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	0	2
6	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
7	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
8	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	0	2
9	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
10	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
11	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
12	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
13	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3

Nota. La variación de la respuesta es de 0 a 1, siendo 1 la conformidad de que el ítem posee pertinencia (P), relevancia (R) y claridad (C); y 0 la ausencia de los mismos; haciendo un total (T) de entre 0 a 3 puntos por cada ítem.

En la tabla 6 se observa los puntajes obtenidos mediante juicio de expertos, en el cual se califica tres puntos importantes: pertinencia, relevancia y claridad. Así mismo, a través del

procesamiento del coeficiente V de Aiken se obtuvo el puntaje de 0.97 lo cual según Sabaruddin (2022) indica que el instrumento posee una validez y concordancia buena como se muestra en la tabla 7.

Tabla 7

Criterios de Validez de contenido V de Aiken

Escala para V de Aiken	Categoría
$V > 0.80$	Validez y concordancia buena
$0.4 < V \leq 0.80$	Validez y concordancia aceptable
$V \leq 0.4$	Validez y concordancia inaceptable

Nota: Tomado de Sabaruddin (2022, p. 939)

- **Confiabilidad del instrumento.** – Se obtuvo mediante el coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbach en una muestra piloto de 30 estudiantes, para ello se aplicaron los instrumentos dos semanas antes de la aplicación de la prueba a la población en general; por cada aula se seleccionó a 2 participantes previo sorteo en la página web Sortea2 (véase lista de participantes en el apéndice H). Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa Excel, utilizando la siguiente fórmula:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Donde:

α = coeficiente de confiabilidad de Cronbach

k = número de ítems

$\sum S_i^2$ = sumatoria de varianzas de los ítems

S_T^2 = varianza de la suma de los ítems

Obteniéndose un valor de 0.78 el cual según De la Torre y Accostupa (2013) se ubica en un nivel alto como lo veremos en la tabla 9.

Tabla 8*Confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico*

Muestra piloto	Alfa de Cronbach	N° de Ítems
30	0.78	13

Tabla 9*Rangos para la interpretación del coeficiente de confiabilidad*

Escala para alfa de Cronbach	Confiabilidad
$\alpha > 0.89$	Muy alta
$0.70 \leq \alpha \leq 0.89$	Alta
$0.60 \leq \alpha \leq 0.69$	Aceptable
$0.40 \leq \alpha \leq 0.59$	Moderada
$0.30 \leq \alpha \leq 0.39$	Baja
$0.10 \leq \alpha \leq 0.29$	Muy baja
$0 \leq \alpha \leq 0.09$	Despreciable

Nota: Tomado de De la Torre y Acostupa (2013, p. 24)

4.5.2.2. Cuestionario de Riesgo de Adicción a Redes Sociales.

A) Ficha Técnica.

- **Nombre del instrumento:** Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)
- **Autores:** Miguel Escurra Mayute y Edwin Salas Blas (2014)
- **Procedencia:** Lima – Perú
- **Aplicación:** Individual o Colectiva
- **Ámbito de aplicación:** Adolescentes desde los 16 años y jóvenes universitarios
- **Duración:** 15 minutos aproximadamente
- **Finalidad:** Evaluar los niveles de Riesgo de Adicción a Redes Sociales
- **Validez:** Se obtuvo la validez de constructo mediante el análisis factorial
- **Confiabilidad:** Los resultados de fiabilidad (alfa de Cronbach) en cada dimensión arrojaron valores mayores al 0.85.

B) Adaptación del Instrumento para Adolescentes desde los 12 años.

- **Autor:** Sandra Raquel Moreno Álvarez (2018)

- **Muestra:** Conformada por 699 adolescentes de Lima de entre 12 y 17 años de edad.

- **Validez:** Se obtuvo la validez de contenido a través del juicio de expertos obteniendo un valor de 0.80, así mismo se obtuvo la validez de constructo a través del análisis factorial.

- **Confiabilidad:** La evaluación de la consistencia interna se llevó a cabo mediante el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach, obteniéndose un nivel de fiabilidad alto de 0.922.

- **Corrección e Interpretación:** El cuestionario de Adicción a redes sociales consta de 24 ítems los cuales están agrupados en tres dimensiones: Obsesión por las redes sociales (ítems 2,3,5,6,7,13,15,19,22,23) falta de control personal (4,11,12, 14,20,24) y uso excesivo de las redes sociales (1,8,9,10,16,17,18,21).

El sistema de puntuación y calificación es a través de una escala Likert de 0 a 4 puntos, donde: Nunca = 0, Rara vez = 1, A veces = 2, Casi siempre = 3 y Siempre = 4. El ítem 13 se califica de manera inversa. Obteniendo como resultado puntajes directos desde 11 hasta 67 puntos, los cuales en la conversión a percentiles se clasifican en las siguientes categorías: de 1 a 26 niveles bajos, de 27 a 75 niveles medios y de 76 a 99 niveles altos de riesgo de adicción a las redes sociales.

C) Ajuste a la Población Investigada.

Para la presente investigación se calculó la validez a través del juicio de expertos y la confiabilidad a través de un estudio piloto a la población investigada.

- **Validez del instrumento.** – Para hallar la validez de contenido se contó con la calificación de 5 jueces expertos (véase perfiles en Apéndice E), los cuales evaluaron cada uno de los 24 ítems de la prueba y a través del coeficiente V de Aiken se obtuvo el siguiente resultado:

Tabla 10*Puntajes obtenidos de los jueces expertos para el cuestionario de adicción a redes sociales*

Ítem	Jueces Expertos																			
	RMF				EMIC				FRAF				FCV				JMUA			
	P	R	C	T	P	R	C	T	P	R	C	T	P	R	C	T	P	R	C	T
1	1	1	0	2	1	1	0	2	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
2	1	1	1	3	0	0	0	0	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
5	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
6	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
7	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
8	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
9	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
10	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
11	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
12	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
13	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
14	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
15	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
16	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	0	2
17	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
18	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
19	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
20	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
21	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
22	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
23	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
24	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3

Nota. La variación de la respuesta es de 0 a 1, siendo 1 la conformidad de que el ítem posee pertinencia (P), relevancia (R) y claridad (C); y 0 la ausencia de los mismos; haciendo un total (T) de entre 0 a 3 puntos por cada ítem.

En la tabla 10 se observa los puntajes obtenidos mediante juicio de expertos, en el cual se califica tres puntos importantes: pertinencia, relevancia y claridad. Así mismo, a través del procesamiento del coeficiente V de Aiken se obtuvo el puntaje de 0.98 lo cual según Sabaruddin (2022) indica que el instrumento posee una validez y concordancia buena como se muestra en la tabla 7.

- Confiabilidad del instrumento. – Se obtuvo mediante el coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbach en una muestra piloto de 30 estudiantes, para ello se aplicaron los instrumentos dos semanas antes de la aplicación de la prueba a la población en general; por cada aula se seleccionó a 2 participantes previo sorteo en la página web Sortea2 (véase lista de participantes en el apéndice H). Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa Excel, utilizando la siguiente fórmula:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Donde:

α = coeficiente de confiabilidad de Cronbach

k = número de ítems

$\sum S_i^2$ = sumatoria de varianzas de los ítems

S_T^2 = varianza de la suma de los ítems

Obteniéndose un valor de 0.86 el cual según De la Torre y Accostupa (2013) se ubica en un nivel alto como se aprecia en la tabla 9.

Tabla 11*Confiabilidad del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales*

Muestra piloto	Alfa de Cronbach	N° de Ítems
30	0.86	24

4.6. Recolección y Procesamiento de Datos**4.6.1. Procedimiento Para la Recolección de Datos**

Para la presente investigación primero se solicitó el permiso para la recolección de datos mediante una solicitud hacia el director de la Institución Educativa Bernardo Tambohuacso, seguidamente se hizo la coordinación con cada uno de los tutores responsables de cada aula para que nos faciliten el horario de tutoría para la aplicación de los instrumentos. Con los permisos concedidos se envió el consentimiento informado a los padres de familia de los estudiantes indicando el objetivo de la investigación, el tiempo de duración y la confidencialidad, así mismo se les indicó que para cualquier consulta se podían comunicar con la investigadora; la aplicación de los instrumentos se realizó durante una semana en la que también se obtuvo el asentimiento informado de los participantes.

4.6.2. Técnica de Procesamiento de Datos

Primero se construyó una base de datos en el programa Excel a partir de las respuestas extraídas de los instrumentos aplicados a los estudiantes, luego se realizó la suma de ítems por dimensión y por cada variable en general para la categorización correspondiente en relación a los baremos. Seguidamente, se exportó la base de datos al programa SPSS, en el cual se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, para conocer el estadístico a utilizar y establecer las correlaciones correspondientes, como se muestra en el siguiente capítulo.

4.7. Matriz de Consistencia

Tabla 12

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Técnica de recolección de datos
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	V1	
¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac, 2022?	Establecer cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac, 2022.	<p>H_i: Hipótesis general</p> <p>La relación entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales es inversa significativa en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac, 2022.</p> <p>H₀: Hipótesis general nula</p> <p>La relación entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales no es inversa significativa en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac, 2022.</p>	Bienestar psicológico	Escala de bienestar psicológico (Casullo y Castro 2000)
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	V2	
-¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac, 2022?	-Describir los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa nacional del distrito de Pisac, 2022.	No requiere por ser descriptiva	Riesgo de adicción a redes sociales	Cuestionario de adicción a redes sociales (Escurra y Salas 2014)

¿Existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el sexo?	Comparar los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el sexo.	<p>H1: Primera hipótesis específica alterna. Sí existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el sexo.</p> <p>H0: Primera hipótesis nula No existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el sexo.</p>
¿Existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el lugar de procedencia?	Comparar los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el lugar de procedencia.	<p>H2: Segunda hipótesis específica alterna. Sí existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el lugar de procedencia.</p> <p>H0: Segunda hipótesis nula No existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el lugar de procedencia.</p>
¿Existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el tipo de familia (monoparental y biparental)?	Comparar los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el tipo de familia (monoparental y biparental).	<p>H3: Tercera hipótesis específica alterna Sí existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el tipo de familia (monoparental y biparental).</p> <p>H0: Tercera hipótesis nula No existen diferencias en los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el tipo de familia (monoparental y biparental).</p>
¿Cuál es la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico (control de situaciones,	Determinar cuál es la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico (control de	<p>H4: Cuarta hipótesis específica alterna La relación entre las dimensiones del bienestar psicológico (control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, proyectos) y el riesgo de</p>

aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, proyectos) y el riesgo de adicción a las redes sociales en la población estudiada?	situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, proyectos) y el riesgo de adicción a las redes sociales en la población estudiada.	adicción a redes sociales es inversa significativa en la población estudiada. H0: Cuarta hipótesis nula La relación entre las dimensiones del bienestar psicológico (control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, proyectos) y el riesgo de adicción a redes sociales no es inversa significativa en la población estudiada.
--	---	--

Capítulo V

Resultados

A continuación, se describen los resultados sociodemográficos, descriptivos e inferenciales de la investigación.

5.1.Descripción Sociodemográfica de los Sujetos Muestrales

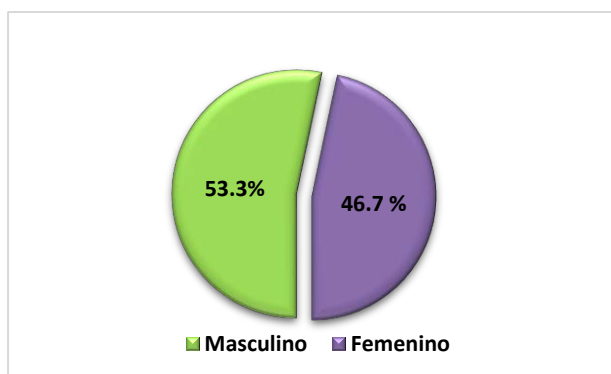
Tabla 13

Distribución de la muestra censal según sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	146	53.3%
Femenino	128	46.7%
Total	274	100%

Figura 1

Distribución de la muestra censal según sexo



En la Tabla 13 y Figura 1 se observa que un 53.3% de la población pertenece al sexo masculino, mientras que un 46.7% pertenece al sexo femenino.

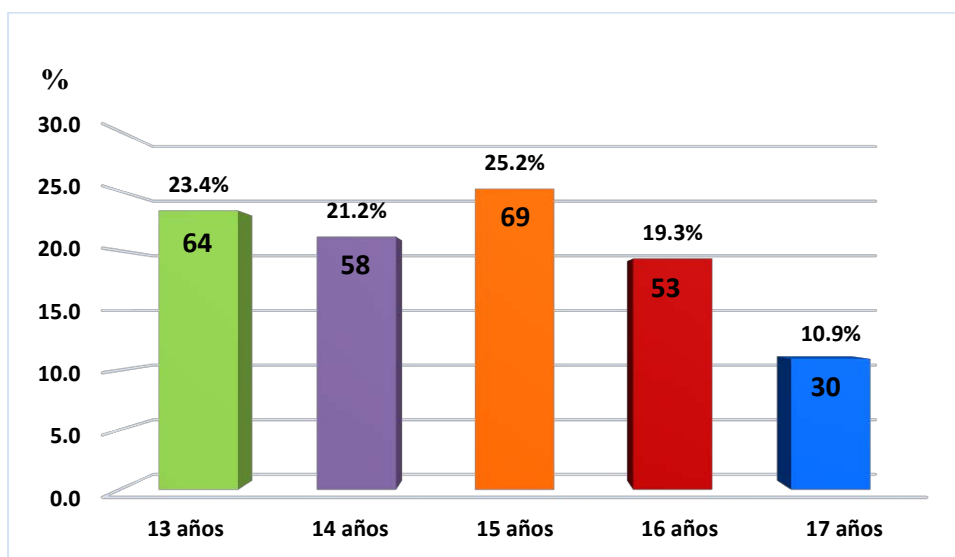
Tabla 14

Distribución de la muestra censal según edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
13 años	64	23.4%
14 años	58	21.2%
15 años	69	25.2%
16 años	53	19.3%
17 años	30	10.9%
Total	274	100%

Figura 2

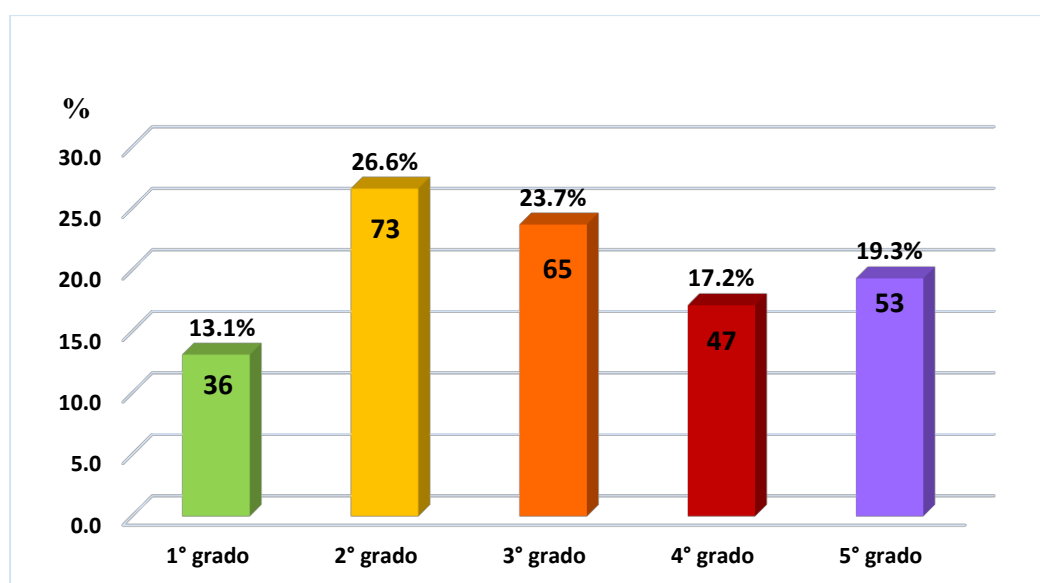
Distribución de la muestra censal según edad



En la Tabla 14 y Figura 2 se visualiza que 69 estudiantes que representa el 25.2% de la población tiene 15 años, 64 que representa el 23.4% tiene 13 años, 58 que representa el 21.2% tiene 14 años, 53 que representa el 19.3% tiene 16 años y 30 que representa el 10.9% tiene 17 años.

Tabla 15*Distribución de la muestra censal según grado*

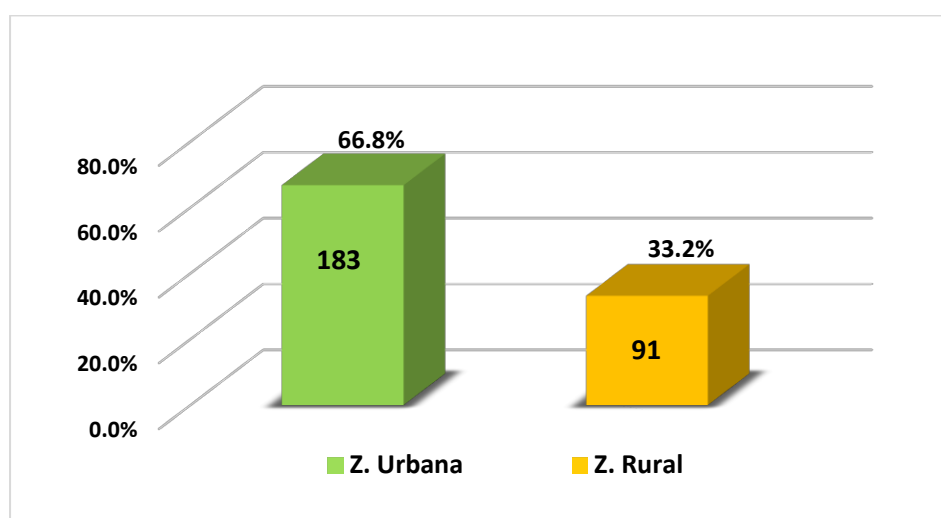
Grado	Frecuencia	Porcentaje
1° grado	36	13.1%
2° grado	73	26.6%
3° grado	65	23.7%
4° grado	47	17.2%
5° grado	53	19.3%
Total	274	100%

Figura 3*Distribución de la muestra censal según grado*

En la Tabla 15 y Figura 3 se visualiza que 73 estudiantes que representa el 26.6% de la población pertenece al 2° grado, 65 que representa el 23.7% pertenece al 3° grado, 53 que representa el 19.3% pertenece al 5° grado, 47 que representa el 17.2% pertenece al 4° grado y 36 que representa el 13.1% pertenece al 1° grado de nivel secundaria.

Tabla 16*Distribución de la muestra censal según el lugar de procedencia*

Procedencia	Frecuencia	Porcentaje
Z. Urbana	183	66.8%
Z. Rural	91	33.2%
Total	274	100%

Figura 4*Distribución de la muestra censal según el lugar de procedencia*

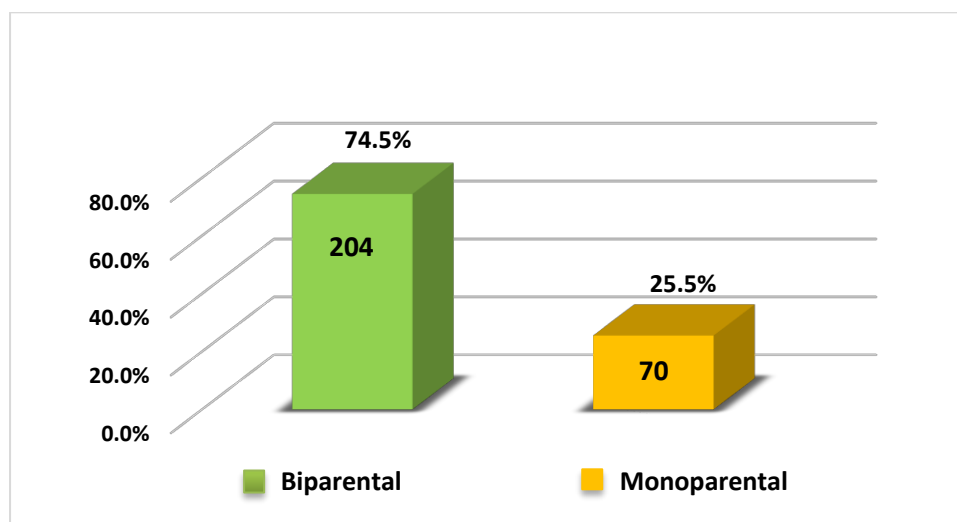
En la Tabla 16 y Figura 4 se observa que 183 estudiantes que representa el 66.8% de la población tiene como lugar de procedencia la zona urbana, mientras que 91 estudiantes que representan el 33.2% proviene de zonas rurales.

Tabla 17*Distribución de la muestra censal según el tipo de familia (biparental y monoparental)*

Con quien vive	Frecuencia	Porcentaje
Biparental	204	74.5%
Monoparental	70	25.5%
Total	274	100%

Figura 5

Distribución de la muestra censal según el tipo de familia (biparental y monoparental)



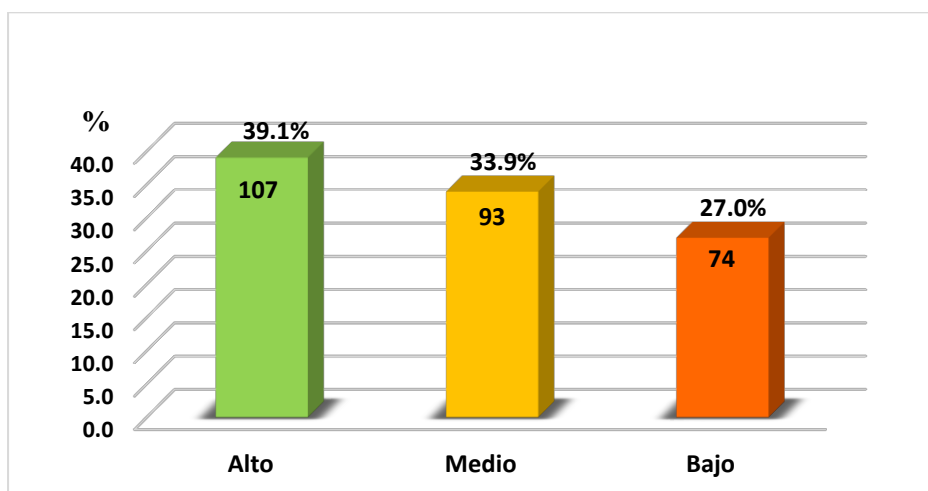
En la Tabla 17 y Figura 5 se observa que 204 estudiantes que representa el 74.5% de la población provienen de familias biparentales (viven con ambos padres), mientras que 70 estudiantes que representa el 25.5% proviene de familias monoparentales (vive con un solo padre).

5.2. Estadística Descriptiva Aplicada al Estudio

Tabla 18

Niveles de bienestar psicológico

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bienestar psicológico	Alto	107	39.1%
	Medio	93	33.9%
	Bajo	74	27.0%
	Total	274	100%

Figura 6*Niveles de bienestar psicológico*

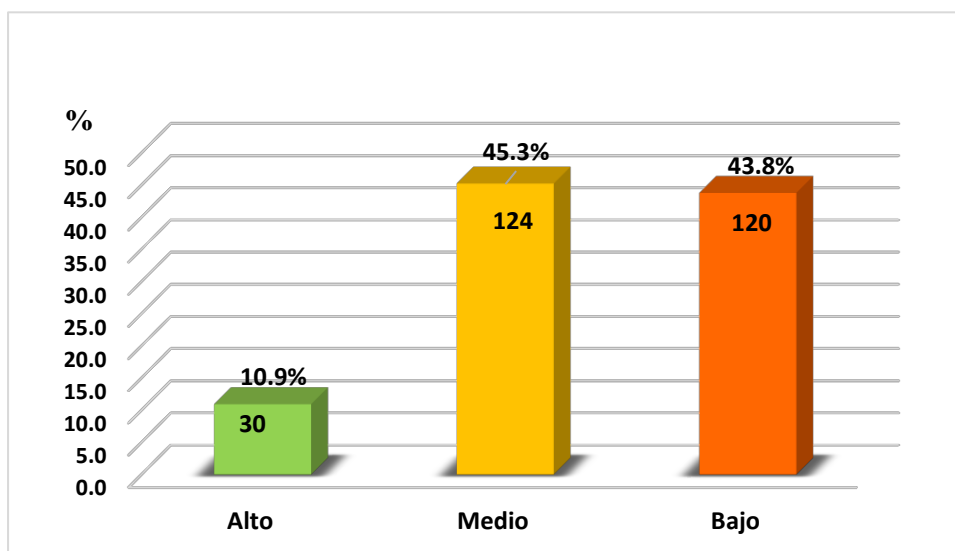
En la Tabla 18 y Figura 6 se observa que 107 estudiantes que representan el 39.1% presenta niveles altos de bienestar psicológico, 93 estudiantes que representa el 33.9% presenta niveles medios y 74 que representa el 27.0% presenta niveles bajos.

Tabla 19*Niveles de riesgo de adicción a redes sociales*

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Riesgo de adicción a redes sociales	Alto	30	10.9%
	Medio	124	45.3%
	Bajo	120	43.8%
	Total	274	100%

Figura 7

Niveles de riesgo de adicción a redes sociales



En la Tabla 19 y Figura 7 se observa que 124 estudiantes que representan el 45.3% presenta niveles medios de riesgo de adicción a redes sociales, 120 estudiantes que representa el 43.8% presenta niveles bajos y 30 que representa el 10.9% presenta niveles altos.

5.3. Estadística Inferencial Aplicada al Estudio

Para obtener el estadístico adecuado para conocer la correlación entre ambas variables se realizó la prueba de normalidad de datos, mediante la prueba estadística de Kolmogorov Smirnov ($n > 30$).

Tabla 20

Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov

	Estadístico	gl.	p
Bienestar psicológico	0,154	274	0,000
Riesgo de adicción a redes sociales	0,105	274	0,000

En la tabla 20 se presentan los datos obtenidos a través de la aplicación de la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov para las variables Bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales, en donde ambas expresan un p-valor (significancia) de 0.000, el

cual es menor a 0.05 ($p < 0.05$) por lo tanto se acepta que ambas variables tienen una distribución no normal o distribución “libre”. Por ende, en la presente investigación se emplea la estadística no paramétrica a través del coeficiente de correlación no paramétrico: Rho de Spearman (Hernandez y Mendoza, 2018).

5.3.1. Correlación entre la Variable Bienestar Psicológico y Riesgo de Adicción a Redes Sociales.

Utilizando el estadístico Rho de Spearman se obtuvo el siguiente resultado.

Tabla 21

Análisis de la relación entre el bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales.

		Riesgo de adicción a redes sociales
Bienestar Psicológico	Correlación de Rho de Spearman	-0.184**
	Sig. (bilateral)	0.002
	N	274

Nota. **. La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

En la tabla 21 evidenciamos el resultado de nuestro objetivo general: Establecer cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de una Institución Educativa Nacional del distrito de Pisac, 2022, obteniéndose una relación negativa débil de -0.184 (Rho de Spearman) con un nivel de significancia del 99% ya que p , es menor a 0.01. (Hernandez y Mendoza, 2018). Por lo tanto, se acepta la hipótesis general planteada en la presente investigación y se rechaza la hipótesis nula, por consiguiente, se afirma que la relación entre ambas variables es inversa significativa en la población estudiada. Es decir, a mayor bienestar psicológico habrá menor riesgo de adicción a las redes sociales y viceversa.

Para visualizar esta afirmación, describir las frecuencias y los respectivos porcentajes de ambas variables se utilizó una tabla de contingencia (véase Apéndice J).

5.3.2. Resultados de la Comparación entre los Niveles de Bienestar Psicológico y Riesgo de Adicción a Redes Sociales Según Sexo

Tabla 22

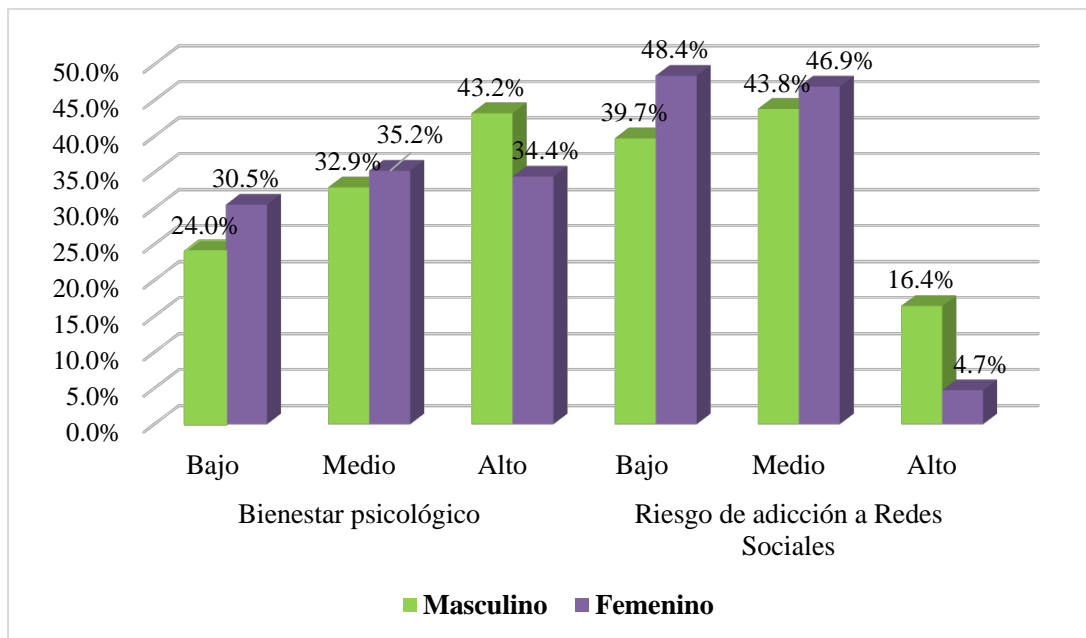
Comparación de los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el sexo.

		Sexo		Prueba U de Mann Whitney	
		Masculino	Femenino		
Bienestar psicológico	Bajo	F	35	39	UMW = 8579.0 p = 0.240
		%	24.0%	30.5%	
	Medio	f	48	45	
		%	32.9%	35.2%	
	Alto	f	63	44	
		%	43.2%	34.4%	
Riesgo de adicción a Redes Sociales	Bajo	f	58	62	UMW = 7809 p = 0.019*
		%	39.7%	48.4%	
	Medio	f	64	60	
		%	43.8%	46.9%	
	Alto	f	24	6	
		%	16.4%	4.7%	
Total		f	146	128	
		%	100.0%	100.0%	

Los resultados de la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney, muestran que el bienestar psicológico no presenta diferencias estadísticamente significativas de acuerdo al sexo, dado que $p = 0.240 > 0.05$; sin embargo, respecto al riesgo de adicción a redes sociales se aprecia diferencias significativas de acuerdo al sexo, ya que $p = 0.019 < 0.05$. Es así que el 48.4% de las mujeres presenta bajo riesgo para la adicción a redes sociales en comparación del 16.4% de los varones que presentan riesgo alto de adicción a las redes sociales.

Figura 8

Comparación de los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el sexo.



5.3.3. Resultados de la Comparación entre los Niveles de Bienestar Psicológico y Riesgo de Adicción a Redes Sociales Según el Lugar de Procedencia

Tabla 23

Comparación de los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el lugar de procedencia

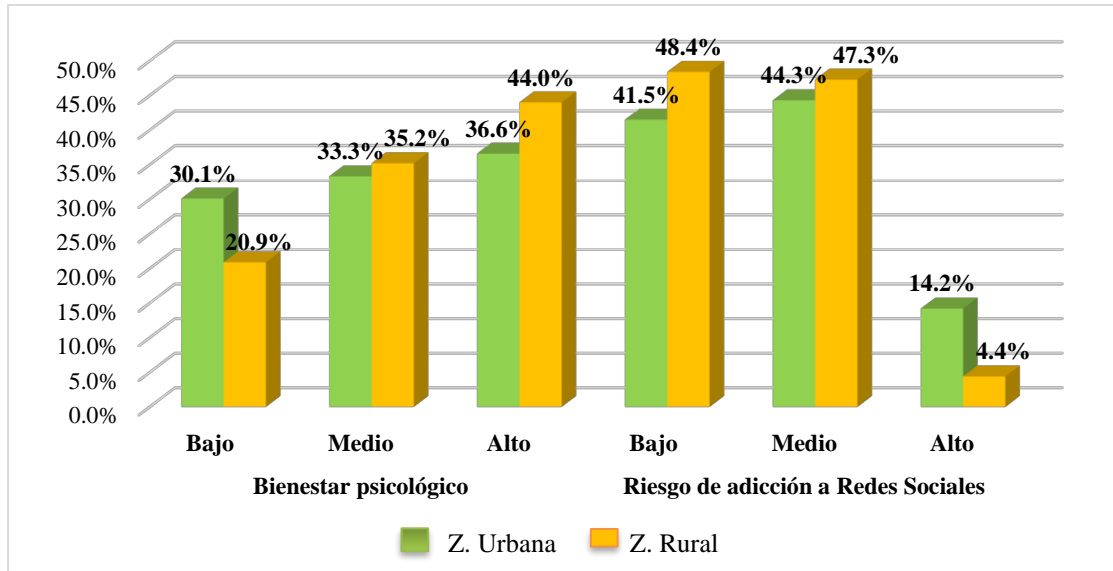
			Procedencia		U de Mann Whitney
			Z. Urbana	Z. Rural	
Bienestar psicológico	Bajo	f	55	19	UMW = 7454.5 p = 0.156
		%	30.1%	20.9%	
	Medio	f	61	32	
		%	33.3%	35.2%	
	Alto	f	67	40	
		%	36.6%	44.0%	
Riesgo de adicción a Redes Sociales	Bajo	f	76	44	UMW = 7104.0 p = 0.048*
		%	41.5%	48.4%	
	Medio	f	81	43	
		%	44.3%	47.3%	
	Alto	f	26	4	
		%	14.2%	4.4%	
Total	f	183	91		
	%	100.0%	100.0%		

Los resultados de la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney, muestran que el bienestar psicológico no presenta diferencias estadísticamente significativas de acuerdo al lugar de procedencia, dado que $p = 0.156 > 0.05$; sin embargo, respecto al riesgo de adicción a redes sociales se aprecia diferencias significativas de acuerdo al lugar de procedencia $p = 0.048 < 0.05$, es así que el 48.4% de los que viven en zona rural presentan bajo riesgo de adicción a redes sociales, en comparación al 14.2% que viven en zona urbana que presentan riesgo alto de adicción a redes sociales.

Figura 9

Comparación de los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales

según el lugar de procedencia



5.3.4. Resultados de la Comparación entre los Niveles de Bienestar Psicológico y Riesgo de Adicción a Redes Sociales Según el Tipo de Familia (Biparental y Monoparental)

Tabla 24

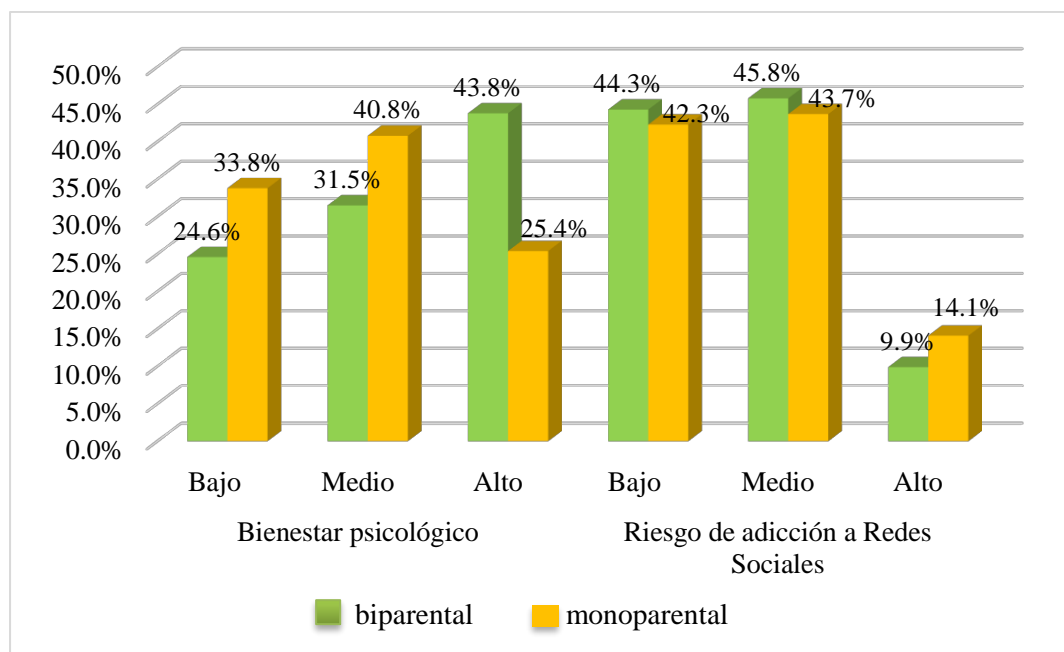
Comparación de los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el tipo de familia (biparental y monoparental)

			Familia		U de Mann
			Biparental	Monoparental	Whitney
Bienestar psicológico	Bajo	f	50	24	UMW = 6068.5 p = 0.047*
		%	24.6%	33.8%	
	Medio	f	64	29	
		%	31.5%	40.8%	
	Alto	f	89	18	
		%	43.8%	25.4%	
Riesgo de adicción a Redes Sociales	Bajo	f	90	30	UMW = 6698.5 p = 0.377
		%	44.3%	42.3%	
	Medio	f	93	31	
		%	45.8%	43.7%	
	Alto	f	20	10	
		%	9.9%	14.1%	
Total	f	203	71		
	%	100.0%	100.0%		

Los resultados de la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney, muestran que el bienestar psicológico presenta diferencias estadísticamente significativas según el tipo de familia (biparental y monoparental), dado que $p = 0.047 < 0.05$, es así que la mayor proporción de estudiantes que viven con la presencia de un solo padre presentan niveles medios y bajos de bienestar psicológico; mientras que el 43.8% de los estudiantes que viven con ambos padres presentan niveles altos de bienestar psicológico; respecto al riesgo de adicción a redes sociales no existen diferencias significativas según el tipo de familia (biparental y monoparental), dado que $p = 0.377 > 0.05$.

Figura 10

Comparación de los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según el tipo de familia (biparental y monoparental)



5.3.5. Resultado de la Relación entre las Dimensiones del Bienestar Psicológico (Control de Situaciones, Aceptación de sí Mismo, Vínculos Psicosociales, Proyectos) y el Riesgo de Adicción a Redes Sociales

Tabla 25

Relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales

Bienestar psicológico	Riesgo de adicción a las Redes Sociales	
	Rho de Spearman	P
Control de situaciones	-,190**	0.002
Aceptación de sí mismo	-,179**	0.003
Vínculos psicosociales	-0.017	0.783
Proyectos	-,188**	0.002
N	274	

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

Los resultados de la prueba no paramétrica Rho de Spearman muestran que las dimensiones: Control de situaciones ($p = 0.002 < 0.05$), Aceptación de sí mismo ($p = 0.003 < 0.05$), y Proyectos ($p = 0.002 < 0.05$) presentan una relación significativa con la variable riesgo de adicción a redes sociales; todas estas dimensiones presentan una relación negativa/inversa débil lo que quiere decir que, a mayor nivel de control de situaciones, aceptación de sí mismo y proyectos, menor será el riesgo de adicción a redes sociales o viceversa. En cuanto a la dimensión vínculos psicosociales se halló el valor de $p = 0.783 > 0.05$ por lo tanto, no existe relación significativa entre esta dimensión y el riesgo de adicción a redes sociales.

Capítulo VI

Discusión de Resultados

En el presente capítulo se procede con la discusión de los resultados de acuerdo a los objetivos planteados en la presente investigación.

En primer lugar, para cumplir con el objetivo general: Establecer cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Nacional del distrito de Pisac, 2022. Los resultados obtenidos muestran la existencia de una relación significativa inversa débil, lo que quiere decir que a mayores niveles de bienestar psicológico se presentarán menores niveles de riesgo de adicción a redes sociales, sin embargo, no podemos afirmar que existe causalidad entre ambas variables. Por lo cual entendemos al bienestar psicológico como un factor predictivo, mas no determinante, el cual en niveles altos predispone la presencia de que exista niveles bajos de riesgo de adicción a redes sociales y viceversa.

Los datos obtenidos concuerdan con la teoría de Casullo y Castro (2000) quienes manifiestan que aquellas personas más felices y satisfechas presentan menos malestar, es decir, las percepciones sobre sí mismos son positivas, desarrollan mejor sus habilidades sociales para relacionarse con los demás y dominio del entorno y de las situaciones que se les presenta es adecuado, por lo que existe menos probabilidad de desarrollar hábitos negativos como el riesgo de adicción a redes sociales. Este hallazgo reafirma lo encontrado por Go et al. (2021) quienes hallaron una relación negativa débil entre ambas variables en una muestra

de 128 estudiantes de Filipinas, así mismo Iyer y Sharma (2020) en su investigación concluyeron que aquellos adolescentes que hacían un uso excesivo de internet, presentaban niveles bajos de bienestar psicológico, por su parte Ccorahua (2022) también evidenció una relación inversa significativa entre las variables en una muestra de 303 estudiantes de secundaria; Valerio y Serna (2018); Capilla y Cubo (2017), en sus investigaciones también hallaron una relación inversa entre ambas variables en estudiantes universitarios.

Caso contrario a lo obtenido por Rodríguez et al. (2021) quienes encontraron una relación positiva débil entre ambas variables, concluyendo que, a mayor uso de redes sociales, mayores niveles de bienestar psicológico, resultados que son sustentados por Huaranga y Cerrón (2019) quienes afirman que el uso de las redes sociales además de facilitar la comunicación y el aprendizaje de nuevas habilidades, permite que los usuarios perciban un apoyo social por parte de sus amistades cuando estos interactúan y aprueban las fotos, estados y enlaces que comparten; y mientras más interacciones y aceptación reciba un individuo, existirán niveles más altos de bienestar psicológico.

En lo que respecta al primer objetivo específico, describir los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Pisac, 2022; en relación al bienestar psicológico se encontró que la mayor parte de los estudiantes presentan niveles altos de bienestar psicológico 39.1%, seguido del 33.9% que presenta niveles medios y en su minoría el 27% presentan niveles bajos. Resultados similares fueron obtenidos por Caballero y Huaman (2023) quienes evidenciaron que el 51.9% presentaba niveles altos de bienestar psicológico, 22.4% niveles moderados, 21% niveles elevados y 4.7% niveles bajos, esto en una muestra 214 adolescentes de nivel secundario de Huayopata - Cusco; así mismo, Carreón (2022) encontró que el 52.5% presentaba niveles altos de bienestar, el 42.5% niveles moderados y el 5% niveles bajos en una muestra de 120 estudiantes de segundo de secundaria

del Cusco; por su parte Turpo (2020) en su estudio encontró que el 82.6% de su muestra de estudiantes de secundaria del Cusco presentaba niveles altos, seguido de un 13.8% con niveles medio y un 3,7% niveles bajos; mientras que Capilla y Cubo (2017) en su investigación evidenciaron que el 88.6% presentaba niveles altos y el 11.4% niveles bajos de bienestar psicológico esto en una muestra de estudiantes españoles.

Estos resultados difieren a los obtenidos por Iyer y Sharma (2020) quienes encontraron que el 48.9% presentaba niveles medios, el 27.2% niveles altos y el 23.9% niveles bajos en una muestra de 448 adolescentes de la India; Ccorahua en el 2022 encontró que el 47.2% presentaba niveles medios, el 34% niveles bajos y el 18.8% niveles altos en una muestra de estudiantes de secundaria en San Juan de Miraflores, Lima; por su parte Olivera (2021) en su muestra de adolescentes calqueños en Cusco encontró que el 37.2% presentaba niveles medios, el 38.5% niveles bajos y el 27% niveles altos. Así mismo, Carbajal et al. (2021) evidenció que el 51.6% de su muestra presentaba niveles bajos de bienestar psicológico, 36.6% niveles medios y 3.2% niveles altos en estudiantes de superior, Huancayo; a su vez Neira y Flores (2021) hallaron que el 34.9% presentaba niveles medios, seguido del 32% con niveles altos y el 28.6% niveles bajos en una muestra de estudiantes universitarios.

Por lo cual podemos afirmar lo propuesto por Castro y Casullo (2000) quienes sostienen que la percepción de Bienestar Psicológico que tengan los individuos no dependerá del contexto cultural, social o demográfico, sino de la evaluación que realice el individuo de acuerdo a las situaciones que vaya atravesando en su presente, y de acuerdo a los logros y fracasos que haya vivenciado.

En referencia al de riesgo de adicción a redes sociales se observa que el 45.3% presenta niveles de riesgo medios, el 43.8% presenta niveles bajos y el 10.9% niveles altos. Resultados similares fueron obtenidos por Iyer y Sharma (2020) en su muestra que estuvo

constituida por 448 adolescentes de la India encontraron que el 44.4% presentaba niveles moderados, 29.9% niveles leves y el 25.7% no mostraba signos de adicción; Ccorahua (2022) encontró que el 78.5% presentaba niveles moderados, el 7.9% en riesgo y el 0.7% en un nivel problemático en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima; así mismo, Venero y Masco en el año 2022 evidenciaron que el 94.6% presentaba niveles de riesgo medios, 5% niveles bajos y el 0.3% riesgo alto esto en su muestra que estuvo constituida por 298 estudiantes de secundaria del distrito de Cusco; Lope y Concha (2021) en su muestra de estudiantes de entre 14 a 19 años de 4to y 5to de secundaria de una I.E. de Sicuani hallaron que el 99.6% presentaba niveles medios y el 0.4% niveles altos; por su parte Choque (2021) en su muestra de estudiantes de 3ro a 5to de secundaria del distrito de Saylla encontró que la mayor parte de su población (82.5%) presentaba niveles medios de riesgo de adicción.

Los resultados obtenidos en la presente investigación y en los antecedentes demuestran niveles medios de riesgo de adicción, lo que significa que si no se tomen las medidas correspondientes para disminuir el uso excesivo que se viene dando a las redes sociales, estos niveles podrían incrementar, así como lo manifiestan Escurra y Salas (2014) que para que existan niveles altos de riesgo de adicción primero se darán comportamientos repetitivos los cuales en un principio son gratificantes, pero cuando se convierten en hábitos, el individuo siente la necesidad de realizar la acción para evitar los niveles de ansiedad que le produce el hecho de no realizarlo.

A diferencia de Rojas (2021) quien en su muestra de 167 estudiantes de 3° a 5° de secundaria (Ayacucho) encontró que el 49% presentaba niveles bajos, el 43% niveles medios y el 8% niveles altos; así mismo, Quispe y Champi en el 2023 encontraron que el 64.7% presentaba niveles bajos de riesgo de adicción, seguido del 34.2% con niveles moderados y el 1% con niveles altos en su muestra de 292 estudiantes de 5to de secundaria del Cusco. Por otro lado, Carbajal (2021) evidenció que el 51.6% presentaba niveles altos y el 9.7% niveles

bajos en su muestra de 93 estudiantes de un Instituto de Huancayo; Achulli y Vino en el 2020 encontraron que el 59.1% presentaba niveles altos y el 38.5% niveles bajos en su muestra conformada por 374 estudiantes universitarios del Cusco; así mismo, Clemente et al. (2018) evidenciaron que el 45.1% presentaba niveles bajos, el 42.2% niveles medios y el 12.7% niveles altos en su muestra de 566 estudiantes universitarios del Cusco.

En relación al segundo objetivo específico, comparar los niveles de bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales según sexo en la población estudiada, se encontró que el bienestar psicológico no presenta diferencias estadísticamente significativas de acuerdo al sexo. Casullo (2002) y Gonzáles et. al (2017) manifiestan que los resultados de diversas investigaciones realizadas muestran que no existen diferencias significativas en el bienestar psicológico general según el sexo; y de manera similar a lo que ocurre con la edad, las diferencias se encuentran en las dimensiones. Investigaciones como la Del Valle et al. (2015) concluyeron que las mujeres presentan niveles más altos en las dimensiones relaciones positivas y crecimiento personal, mientras que los varones presentan niveles más altos en la dimensión autonomía, aceptación de sí mismo y proyectos.

En lo referente al riesgo de adicción a redes sociales sí se aprecian diferencias significativas respecto al sexo, es así que el 48.4% de las mujeres presenta bajo riesgo para la adicción a redes sociales en comparación del 16.4% de los varones que presenta niveles altos de riesgo de adicción. Resultados similares fueron encontrados por Espantoso y Mannheim (2021) quienes evidenciaron que los varones presentaban puntajes mayores que las mujeres respecto a la adicción a redes sociales; así mismo Clemente et al. (2018) en su investigación encontraron que los varones presentaban las mayores puntuaciones en lo referente a esta variable. Así mismo el INEI en su encuesta realizada en el año 2022, evidenció que el 74.4% eran usuarios varones, a diferencia del 70.5% que eran mujeres y a pesar de que en su última encuesta realizada en el primer trimestre del año 2023 las cifras se incrementaron, la

diferencia entre varones (76.8%) y mujeres (72.8%) se mantiene. Con lo cual afirmamos lo planteado por Astonitas (2005) quién manifiesta que son los varones los que prefieren invertir más tiempo en el uso de internet y las redes sociales, dejando a un lado y disminuyendo sus relaciones interpersonales, a diferencia de las mujeres quienes por su naturaleza son más sociables, es decir prefieren dedicar más tiempo a las relaciones interpersonales y no tienen dificultades para mantenerse sin conexión durante tiempos prolongados. A diferencia de Lope y Concha (2021) quienes en su investigación encontraron que no existían diferencias significativas en cuanto a edad, sexo y grado.

En relación al tercer objetivo específico, comparar los niveles de bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales según el lugar de procedencia en la población estudiada, se encontró que el bienestar psicológico no presenta diferencias estadísticamente significativas, lo que quiere decir que, el lugar de procedencia no es un factor asociado a la percepción que tiene el individuo sobre su bienestar psicológico, con lo cual reiteramos lo planteado por Castro y Casullo (2000) quienes sostienen que la percepción de Bienestar Psicológico que tengan los individuos no dependerá del contexto cultural, social o demográfico, sino de la evaluación que realice el individuo de acuerdo a las situaciones que vaya atravesando en su presente, y a los logros y fracasos que haya vivenciado.

En lo referente al riesgo de adicción a redes sociales sí se aprecian diferencias significativas respecto al lugar de procedencia, es así que el 48.4% de los que viven en zonas rurales presenta niveles bajos de riesgo de adicción a redes sociales, en comparación del 14.2% que viven en zonas urbanas que presentan niveles altos de riesgo de adicción a redes sociales. Los datos obtenidos afirman lo planteado por Marca et al. (2020) quienes manifiestan que muchas de las personas que viven en zonas rurales viven una vida plena, en la que se encuentran satisfechos con su forma de vida y las actividades a las que se dedican, por lo que no le dan mucha importancia al uso de las redes sociales, o lo ven como algo

innecesario en sus vidas, mientras que otra parte de esta población no tiene mucho acceso a las redes sociales porque no cuentan con el mismo poder adquisitivo que los demás. A diferencia de los que habitan en zonas urbanas, quienes están informados constantemente sobre las actualizaciones de las redes sociales y de la tecnología, además, porque estas forman parte del día a día de estos individuos (estudio, trabajo, centros comerciales, etc.).

En relación al cuarto objetivo específico, comparar los niveles de bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales según el tipo de familia de los estudiantes: biparental (ambos padres) o monoparental (padres separados), se evidenció que el bienestar psicológico presenta diferencias estadísticamente significativas, es así que el 43.8% de los estudiantes que viven con ambos padres presentan niveles altos de bienestar psicológico, frente al 33.8% de los estudiantes que viven con padres separados y presentan niveles bajos de bienestar psicológico. Lo cual afirma lo planteado por Valdés et al. (2011) quienes manifiestan que aquellos estudiantes que viven en hogares monoparentales con padres separados presentan disminución en los niveles de bienestar psicológico, problemas emocionales y de conducta, pero estas disminuyen o desaparecen a largo plazo. La presencia de estos efectos negativos también estaría asociado a la presencia de otros factores como la situación socioeconómica de la familia, el tiempo de la separación, el conflicto entre los padres y la frecuencia del contacto entre el hijo y el padre no cuidador. Por lo cual podemos concluir que el hecho de que los estudiantes que vivan en familias biparentales (ambos padres) o monoparentales de padres separados es un factor predictivo del bienestar psicológico, más no determinante.

Mientras que para el riesgo de adicción a redes sociales no se hallaron diferencias significativas respecto a si los estudiantes viven en familias biparentales (ambos padres) o monoparentales (padres separados). Datos similares fueron encontrados en la investigación realizada por Rojas (2021) quien concluyó que el ambiente familiar no es determinante para

que exista el riesgo de adicción a redes sociales, es decir, ambas variables son independientes. A diferencia de Flores (2021) quien en su estudio encontró una relación inversa entre ambas variables, concluyendo que a mayor funcionalidad familiar, menor será el riesgo de adicción a redes sociales y viceversa; reafirmando así lo propuesto por Toro (2010, en Flores 2021) y Echeburúa y Requesens (2012) quienes expresan que el ambiente familiar en que se desenvuelve el individuo es un factor relacionado al riesgo de adicción a redes sociales, ya que al atravesar dificultades como la separación o ausencia de los padres, violencia familiar, poca comunicación entre sus integrantes, entornos familiares permisivos o donde no existe coherencia en el cumplimiento de sus normas, etc. Podría traer consigo consecuencias negativas, como por ejemplo las conductas de riesgo.

En lo que refiere al quinto objetivo específico determinar cuál es la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico (control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, proyectos) y el riesgo de adicción a redes sociales en la población estudiada. Respecto a la primera dimensión del bienestar psicológico se halló una correlación inversa significativa entre control de situaciones y el riesgo de adicción a redes sociales (-0.190 , $p = 0.002$), es decir, a menor control de situaciones habrá mayores niveles de riesgo de adicción a redes sociales y viceversa. Resultados similares fueron obtenidos por Padín (2022), Huaranga y Cerrón (2019) quienes en su investigación también encontraron una relación significativa inversa entre ambas variables, afirmando así lo planteado por Challco et al. (2016) y quienes manifiestan que el control de situaciones es un factor relacionado al riesgo de adicción a redes sociales, ya que el desarrollo de este dependerá de la fuerza de voluntad y el esfuerzo que realice el individuo para controlar sus acciones, en este caso el uso de las redes sociales.

Respecto a la segunda dimensión del bienestar psicológico, se halló una correlación inversa significativa entre la aceptación de sí mismo y el riesgo de adicción a redes sociales ($-$

0.179, $p = 0.003$); es decir, a mayor aceptación a sí mismo, habrá menores niveles de riesgo de adicción a redes sociales y viceversa. Estos hallazgos reafirman lo encontrado por Arias e Isidro (2022), Carbajal (2021), Neira y Flores (2021) quienes en su investigación también encontraron una relación significativa inversa entre la aceptación a sí mismo y el riesgo de adicción a redes sociales. Estos datos guardan relación con lo planteado por Echeburúa y Requesens (2012) y Challco et al. (2016) quienes manifiestan que dentro de los factores de riesgo personales que incrementan la vulnerabilidad del individuo para que desarrolle el riesgo de adicción a redes sociales se encuentran los niveles bajos de autoestima, el rechazo o la insatisfacción consigo mismo.

En tanto a la tercera dimensión del bienestar psicológico, no se halló relación entre los vínculos psicosociales y el riesgo de adicción a redes sociales, por lo que la relación entre ambas variables no es inversa significativa, es decir, las relaciones positivas o negativas que sostengan los estudiantes de la población investigada con los individuos de su entorno no se asocia al riesgo de adicción a redes sociales. Caso contrario a lo encontrado por Padín (2022), Arias e Isidro (2022) quienes encontraron una relación inversa entre ambas variables; manifestando que malas relaciones con el entorno, problemas familiares, u otros aspectos negativos relacionados al entorno, hace que los individuos sean más vulnerables a desarrollar conductas de riesgo. Lo que concuerda con lo planteado por Echeburúa y Requesens (2012), quienes dentro de los factores de riesgo familiares y sociales mencionan que un individuo con relaciones sociales pobres, hogares con familias disfuncionales o donde no existe la comunicación corren el riesgo de presentar niveles altos de un riesgo de adicción. Por su parte Toro (2010, como se citó en Flores, 2021) también manifiesta que si dentro de la familia existiesen relaciones disfuncionales podría traer consigo consecuencias negativas como las conductas de riesgo.

En referencia a la cuarta dimensión del bienestar psicológico, se encontró una relación inversa significativa entre proyectos y el riesgo de adicción a redes sociales ($-0.188, p = 0.002$) lo que quiere decir que, mientras el individuo se establezca propósitos y proyectos para su vida, habrá menores niveles de riesgo de adicción a redes sociales. Resultados similares fueron encontrados por Padín (2022), Arias e Isidro (2022), Neira y Flores (2021), quienes en su investigación encontraron una relación negativa entre ambas variables. Estos datos corroboran lo planteado por Domínguez e Ybañez (2016) quienes expresan que mientras el individuo tenga mayor habilidad para tomar decisiones, plantearse metas y objetivos, y dedicarse a la realización y logro de estos mediante el desarrollo de tareas según el orden y la importancia que se haya planteado, menor será el deseo de mantenerse conectado a las redes sociales.

Capítulo VII

Conclusiones y Recomendaciones

7.1. Conclusiones

1. Existe relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de Pisac 2022, es decir, a mayor bienestar psicológico existirá menor riesgo de adicción a redes sociales y viceversa; por lo tanto, se afirma la hipótesis general de la investigación.
2. Se halló que existe mayor presencia de niveles altos de bienestar psicológico (39.1%), seguido de niveles medios (33.9%) y niveles bajos (27.0%). En cuanto a los niveles de riesgo de adicción a redes sociales se encontró mayor presencia de niveles moderados (45.8%), seguido de niveles medios (43.8%) y niveles bajos (10.9%) de riesgo de adicción a redes sociales.
3. El bienestar psicológico no presenta diferencias significativas de acuerdo al sexo ($p = 0.240 > 0.05$); respecto a riesgo de adicción a redes sociales sí se hallaron diferencias significativas ($p = 0.019 < 0.05$).
4. El bienestar psicológico no presenta diferencias significativas de acuerdo al lugar de procedencia ($p = 0.156 > 0.05$); respecto al riesgo de adicción a redes sociales sí se hallaron diferencias significativas ($p = 0.048 < 0.05$).

5. Se encontró que el bienestar psicológico sí presenta diferencias significativas de acuerdo al tipo de familia: monoparental o biparental de los estudiantes ($p = 0.047 < 0.05$); respecto al riesgo de adicción a redes sociales no se encontraron diferencias significativas ($p = 0.377 > 0.05$).
6. Referente a la relación entre cada una de las dimensiones del bienestar psicológico y el riesgo de adicción a redes sociales se concluye que:
 - Las dimensiones control de situaciones ($p = 0.002 < 0.05; 0.01$), aceptación de sí mismo ($p = 0.003 < 0.05; 0.01$) y proyectos ($p = 0.002 < 0.05; 0.01$), presentan una correlación inversa baja significativa con el riesgo de adicción a redes sociales.
 - La dimensión vínculos psicosociales no presenta relación con el riesgo de adicción a redes sociales dado que ($p = 0.783 > 0.05$).

7.2. Recomendaciones

1. A futuros investigadores, realizar más investigaciones con ambas variables considerando otras poblaciones para identificar el grado de relación existente entre ellas, y profundizar el estudio de factores asociados (sexo, edad, lugar de procedencia, entre otros) que abarquen ambas variables.
2. En cuanto a la Institución Educativa, los resultados obtenidos nos demuestran niveles medios de riesgo de adicción a redes sociales, por lo que se recomienda emplear estrategias a nivel educativo para la prevención del incremento de esta variable. En referencia al bienestar psicológico se encontraron niveles altos, por lo que se deben seguir empleando estrategias para mantener e incrementar esta variable en los estudiantes.
3. A la asociación de padres de familia (APAFA) gestionar el desarrollo de programas con Instituciones aliadas (centros de salud, DEMUNA, etc.) en los cuales los estudiantes puedan desarrollar diversos oficios como carpintería, maquinaria pesada, cosmetología, servicio al cliente, etc. o actividades recreativas como el deporte, música, danza, teatro, entre otros.
4. A los profesionales de la salud mental, informar y sensibilizar a los estudiantes y padres de familia de zonas urbanas y rurales sobre las ventajas de un uso adecuado de las redes sociales y las consecuencias que pueden traer los usos inadecuado de estas.
5. A los padres de familia, tomar conciencia sobre la importancia del rol que cumplen en el desarrollo de los hijos, mediante el afecto y el tiempo de calidad que les dedican, la comunicación asertiva, la gestión de emociones, los límites y las normas dentro del hogar, para así fortalecer el bienestar psicológico y disminuir el uso inadecuado de internet y las redes sociales.
6. A la comunidad educativa, en especial a los docentes encargados del comité de Tutoría y Orientación Educativa (TOE), gestionar talleres para los estudiantes, orientados al

desarrollo de una autoestima adecuada, de estrategias para enfrentar de manera óptima las situaciones que se les presenten, plantearse metas y desarrollar un proyecto de vida.

Referencias

- Achulli, M. y Vino, M. (2020). *Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio Digital Universidad Andina del Cusco. https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/3803/Maria_Bridly_Tesis_bachiller_2020.PDF?sequence=1&isAllowed=y
- Almansa, A., Fonseca, O. y Castillo, A. (2013). Redes sociales y jóvenes. Uso de Facebook en la juventud colombiana y española. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 40, 127-134. <http://dx.doi.org/10.3916/C40-2013-03-03>
- Arias, K. e Isidro, D. (2022). *Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en la generación Z de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura. Universidad San Martín de Porres]. Repositorio Académico USMP. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/11506/ARIAS_SKM_ISIDRO_ADS.pdf?sequence=11
- Astonitas, L. (2005). Personalidad, hábitos de consumo y riesgo de adicción al Internet en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología de la PUCP*, 13(1), 65-112. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/981/946>
- Barros, S., Hernandez, Y., Venegas, O., Cedillo, M., Alvarado, H., y Cabrera, J. (2017). Adolescentes de Básica superior con adicción a internet y redes sociales y redes interpersonales. *Revista Electrónica de Psicología Iztalaca*, 20(3), 42-68. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173d.pdf>
- Borras, T. (2014). Adolescencia: Definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 05-07. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002

- Caballero, M., y Ccorimanya, Y. (2019). *Estilos de Socialización parental y adicción a redes sociales en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de las instituciones educativas públicas del distrito de Sicuani, 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio Institucional UNSAAC.
<https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/5210>
- Calvillo, C. y Jasso, D. (2018). Las redes sociales, sus efectos psicológicos consecuencias en la salud mental. *Revista Alternativas Cubanas en Psicología*, 6(18), 100–110.
<https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-ymca/cultura/10-las-redes-sociales-y-sus-efectos-calvilloc-jassod/23649342>
- Capilla, E. y Cubo, S. (2017). Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Revista de medios y Educación. Universidad de Extremadura*, 50, 173-185.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/pixel/article/view/61768/37776>
- Carbajal, O., Fernández, Y., Mera, G., Vivar, J., Matta, C., Vasquez, O., y Quiza, C. (2022). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, Horizontes*, 6(22), 147-162. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.323>
- Carreon, A. (2022). *Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educativa Comercio 41 del Cusco, 2021*. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81445/Carreon_SAG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Casullo, M., y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 35-68.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531342.pdf>

- Casullo, M., Brenlla, M., Castro, A., Cruz, M., Gonzales, R., Maganto, C., Martín, M., Martínez, P., Montoya, I., y Morote, R. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Challco, K., Rodríguez, S. y Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9 – 15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Choque, C. (2021). *Adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria en la Institución Educativa Antonio Raymondy – Saylla, 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio Institucional UNSAAC. <https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/6085/253T20210338.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Clemente, L., Guzman, I., y Salas, E. (2018). Adicción a redes sociales e impulsividad en universitarios de Cusco. *Revista De Psicología*, 8(1), 13–37. <http://35.161.26.73/index.php/psicologia/article/view/119>
- Ccorahua, S. (2022). *Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas de San Juan de Miraflores, 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2436/Ccorahua%20Estrada%2c%20Samira%20Mariori.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cortez, M. (2017). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo. *Ciencia y Tecnología*, 12(4), 101–112. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/1518/1523>

- Davis, R.A. (2001). Un modelo cognitivo - conductual del uso patológico de Internet. *Computadoras en el comportamiento humano*, 17(2), 187 – 195. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563200000418>
- De la Torre, C. y Accostupa, Y. (2013). *Estadística Inferencial para la investigación en Ciencias de la Salud*. Cusco.
- Del Bosque, A. y Aragón L. (2008). Nivel de Adaptación en Adolescentes Mexicanos. *Revista Interamericana de Psicología*, 42(2), 287-297. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28442210.pdf>
- Del Valle, M., Hormaechea, F., y Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 6-13. <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333443343003.pdf>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Domínguez, J. e Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181-230. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>
- Domínguez, R. e Ibarra, E., (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>.
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2000). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores*. Ediciones Pirámide.

Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(1), 73-91.

<https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>

Espantoso, D., y Mannheim, E. (2021). *Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de Ciencias de la Salud*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC.

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/657809/Espantoso_PD.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Fabeiro, P. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J en alumnos del nivel secundario de Instituciones Educativas estatales del distrito de Comas*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la UCV.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37626/Fabeiro_CPB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Flores, Y. (2021). *Funcionalidad familiar y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma de Ica.

<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1143/1/TESIS%20YENNY%20FLORES%20SUAREZ.pdf>

Fossum I, Nordnes L, Storemark SS, Bjorvatn B, Pallesen S. (2014). The association between use of electronic media in bed before going to sleep and insomnia symptoms, daytime sleepiness, morningness, and chronotype. *Behav Sleep Med*. 343–57.

<http://dx.doi.org/10.1080/15402002.2013.819468>

- García, R., Cáceres, M., y Bautista, M. (2019). Convivencia y bienestar: Categorías necesarias para la educación positiva. *Universidad y Sociedad*, 11(4), 177-183.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v11n4/2218-3620-rus-11-04-177.pdf>
- García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*, 8(16), 13-29. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013
- Griffiths MD. (2005). A componets model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use*.191–7. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/14659890500114359>
- Go B., Garces k., Garganera J., Garganta M., Garrido K., Gaspar I., Gaspar P., Gaw S., Hipólito J., Hoa J., Inciong K., & Juangco J. (2021). Correlation of internet addiction to psychological well-being among high school students from private schools in Metro Manila. *Health Sciences Journal*, 10(1), 10-15.
<https://library.uerm.edu.ph/kohaimages/UERM/repository/Health%20Sciences%20Journal/Vol10%20No1%20January-June%202021/HSJ%20vol.10no.1%202021-15-20.pdf>
- Gómez, K., y Marín, J. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años*. [Tesis de titulación, Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga].
 Repositorio Institucional UCC. <https://docplayer.es/47336000-Impacto-que-generan-las-redes-sociales-en-la-conducta-del-adolescente-y-en-sus-relaciones-interpersonales-eniberoamerica-los-ultimos-10-anos.html>
- Gonzáles, J., Veray, J., y Rosario, A. (2017). Diferencias sociodemográficas en el Bienestar Psicológico de Adultos Puertorriqueños: Un estudio preliminar. *Revista Griot*, 10(1), 15-27. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7047991.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*.

McGrawHill.

Huarca, P. (2016). *Satisfacción laboral y bienestar psicológico en trabajadores obreros de empresas de intermediación laboral del sector minero en Arequipa*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio UNSA.

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3524/Pshuhupa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huaranga y Yactayo. (2019). *Uso problemático de redes sociales, bienestar psicológico y soledad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. USIL Repositorio Institucional.

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/70df03c9-0cb1-4b4f-933e-6311d4d40c8c/content>

Hurtado, J. (2000). *Metodología de la Investigación Holística. 3ed.* Fundación Sypal Servicios y Proyecciones para América Latina.

Iyer, M. & Sharma, R. (2020). Impact of internet overuse on pshychological well-being of adolescents during COVID 19 shutdown. *Journal of critical reviews*, 7(9), 2832- 2839.

<https://www.bibliomed.org/mnsfulltext/197/197-1598351249.pdf?1638996258>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022). *Informe técnico N°02. Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los hogares*.

<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-tic-i-trimestre-2022.pdf>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). *Informe técnico N°02. Estadísticas de las Tecnologías de la Información y Comunicación en los hogares*.

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4785209/Las%20Tecnolog%C3%AD>

as%20de%20Informaci%C3%B3n%20y%20Comunicaci%C3%B3n%20en%20los%20Hogares%3A%20Abr-May-Jun%202023.pdf

Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur Perú. (2021). *Redes sociales 2021*

[Infografía]. Ipsos. <https://www.ipsos.com/es-pe/redes-sociales-2021>

Karaiskos D, Tzavellas E, Balta G, Paparrigopoulos T. (2010). Social network addiction: a

new clinical disorder? *Eur Psychiatr.*25: 855. [https://doi.org/10.1016/S0924-](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(10)70846-4)

9338(10)70846-4Koc M, Gulyagci S. (2013). Facebook addiction among Turkish

college students: the role of psychological health, demographic, and usage

characteristics. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 279–84.

<https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>

Lope Florez, S. y Concha, M. (2021). *Adicción a redes sociales y tipos caracterológicos de*

personalidad en estudiantes de 4to y 5to de secundaria del Colegio Emblemático

Mateo Pumacahua de Sicuani, 2020. [Tesis de licenciatura, Universidad Andina del

Cusco]. Repositorio Digital Universidad Andina del Cusco.

[https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4251/Sheily_Marcel](https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4251/Sheily_Marcelina_Tesis_bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[ina_Tesis_bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4251/Sheily_Marcelina_Tesis_bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

McGuigan F. (1996). *Psicología experimental. Métodos de investigación. 6 ed.* México:

Prentice Hall

Marca, J., Mejía, A. y Picón, C. (2020). *Lo rural y lo urbano: Influencia de las redes*

sociales. Editorial Abya Yala. [https://books.scielo.org/id/c2j3b/pdf/torres-](https://books.scielo.org/id/c2j3b/pdf/torres-9789978105771-04.pdf)

[9789978105771-04.pdf](https://books.scielo.org/id/c2j3b/pdf/torres-9789978105771-04.pdf)

Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Meléndez J. (2016). Bienestar psicológico en

función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico, 14(2),*

101-112. <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v14n2/v14n2a08.pdf>

- Matute, H. (2016). *¿Adicción, abuso o uso problemático de Internet?* En Echeburúa, E. (Ed.), *Abuso de Internet: ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* Cap. 1. Ediciones Pirámide.
- Medina, M., Gutierrez, C. y Blázquez, F. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana. *Revista de Educación y desarrollo*, 27(1), 25-30.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/27/027_Padros.pdf
- Moreno, S. (2018). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS) en adolescentes del distrito de Comas, 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25628/Moreno_ASR.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Nava, J. (2018). *La relación entre el bienestar psicológico y la actividad física*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Institucional de la UNAM. <http://132.248.9.195/ptd2018/enero/0769483/0769483.pdf>
- Neira, E. y Flores, V. (2021). *Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte*. [Tesis de maestría en Psicología, Universidad Femenina Del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional UNIFÉ.
<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/915>
- Olivera, K. (2021). *Violencia familiar y bienestar psicológico en adolescentes de Instituciones educativas públicas del distrito de Calca- Cusco, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/82834>
- Padin, F. (2022). *Influencia de la adicción a redes sociales sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad

- San Ignacio de Loyola]. USIL Repositorio Institucional.
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/429a23a5-287b-4abe-9086-6c9bd2db4dd9/content>
- Pal, D. (2017). *Relationship between problematic internet use and psychological wellbeing among adolescents in Sweden*. [Master's Thesis, Lunds University].
<https://core.ac.uk/download/pdf/289960145.pdf>
- Papalia, D., Wenkos, S. y Duskin, R. (2009). *Psicología del Desarrollo. De la infancia a la adolescencia. 11ed.* McGraw-Hill
- Paredes, S. (2010). *El bienestar psicológico del adulto mayor. Estudio realizado con los integrantes del grupo del CEAMEN*. [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/903/15/UPS-QT00269.pdf>
- Pineda, S., y Aliño, M. (1999). *Manual de prácticas para la atención integral a la salud de la adolescencia. El concepto de adolescencia*. Ministerio de salud Pública, Cuba.
<https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>
- Rodríguez, C., Jáquez, M. y Reyes, R. (2021). *La frecuencia de uso de las redes sociales en estudiantes universitarios y su relación con el bienestar psicológico*. [Trabajo de grado, Universidad Iberoamericana UNIBE de Santo Domingo]. Repositorio UNIBE.
<https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/handle/123456789/531>
- Rojas, E. (2021). *Clima social familiar y la adicción a redes sociales en estudiantes del VII ciclo del colegio Jean Piaget, Ayacucho 2020*. [Tesis de Maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio USMP.
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8902/rojas_rem.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Romero, A., Brustad, R., y García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52.

<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

Ryan T, Chester A, Reece J, Xenos S. (2014). The uses and abuses of Facebook: a review of Facebook addiction. *J Behav Addict*.133–48. *This article provides a systematic database review and comparison of 24 studies concerning uses and gratifications of Facebook, and nine studies of Facebook addiction.*

<https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.016>

Sabaruddin, S., Nur, M., Fadli, M., & Mazlan, M. (2022). Content validity of KIP-K scholarship instruments at Higher Education using AiKeN's Coefficient Validity Scale. *Al-Tanzim : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(3), 934–947.

<https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v6i3.3680>Seligman, M. (2014). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.

Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. (5ª ed.). Business Support Aneth SRL.

Schultz, D. y Schultz, S. (2010). *Teorías de la personalidad*. (9ª ed.). Cengage Learning.

Tamayo, M. y Tamayo. (2003). *El proceso de la investigación científica*. (4ª ed.). Limusa Noriega Editores.

Turpo, J. (2020). *Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020*. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/58768>

- Valdés, A., Martínez, E., Urías, M., e Ibarra, B. (2011). Efectos del divorcio de los padres en el desempeño académico y la conducta de los hijos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(2), 295 – 308. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29222521006.pdf>
- Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28. <https://www.scielo.org.mx/pdf/redie/v20n3/1607-4041-redie-20-03-19.pdf>
- Vásquez, D., y Santamaría, N. (2020). *Frecuencia de uso de redes sociales en relación a rasgos de personalidad, ansiedad y bienestar psicológico en jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín*. [Trabajo de grado III. Tecnológico de Antioquía]. <https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/1233/Usos%20redes%20sociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Veenhoven, R., (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116. <https://repub.eur.nl/pub/16195/>
- Venero, R., y Masco, P. (2022). *Autoconcepto y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas mixtas del distrito de Cusco, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio Institucional UNSAAC. <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/6348>

Apéndices

Apéndice A Ficha diagnóstica del estudiante

PERÚ Ministerio de Educación

FICHA DIAGNÓSTICA DEL ESTUDIANTE

I. DATOS GENERALES:

APellidos y Nombres	Vep	EDAD	15
GRADO	3°	SECCIÓN	"A"
CORREO ELECTRÓNICO		LUGAR DE RESIDENCIA	Pisac
SEXO	F (X) M ()	TELÉFONO CEL / Fijo	41
FECHA DE NACIMIENTO	DÍA: 01 MES: 05 AÑO: 2001	LUGAR DE NACIMIENTO	
DOMICILIO	Calle	DISTRITO	Pisac
EN CASO DE EMERGENCIA A QUIEN ACCIONAR	Hermana 9	TELÉFONO LUGAR	

II. ASPECTO FAMILIA:

PARENTESCO	APELLIDOS Y NOMBRES	EDAD	GRADO DE INSTRUCCIÓN	OCCUPACIÓN	TELÉFONO	¿VIVEN? SI-NO
PADRE	P.	49	Primaria Completa	Construcción	-	SI
MADRE		52	Primaria Completa	Ama de ca	-	SI
HERMANOS		28	Superior	Contabilidad		SI
		30	Superior	Ingeniería		SI
OTROS						

2.2. ¿Con quién vives?

AMBOS PADRES	SOLO MADRE	SOLO PADRE	SOLO ABUELOS
HERMANOS	MADRE Y PADRASTRO	PADRE Y MADRASTRA	
TIOS	OTROS		

2.3. Las relaciones familiares en tu hogar son:

ARMONIOSAS	REGULARMENTE ARMONIOSAS	CONFLICTIVAS	VIOLENTAS
-----------------------	-------------------------	--------------	-----------

2.4. ¿Qué problemas presenta el hogar?

VIOLENCIA FAMILIAR	ESCALA COMUNICACION	PROBLEMAS ECONÓMICOS	PROBLEMAS DE SALUD
OTRO			

2.5. Generalmente la dificultad de comunicarte con tu familia es por:

FALTA DE TIEMPO DE TUS PADRES	DES INTERÉS	FALTA DE COMPRENSIÓN	TEMOR	NO HAY DIFICULTADES
-------------------------------	-------------	----------------------	-------	--------------------------------

2.6. Cuando haces tus tareas ¿Quiénes te apoyan?

MAMA	PAPA	HERMANOS	TIOS
HAGO SOLO MI TAREA	PROFESOR PARTICULAR	NO TENGO A MADRE A QUIEN ME APOYE	ABUELOS
TIOS	OTROS		

ASPECTO DE SALUD:

5.1. Presenta dificultades físicas en la:

VISIÓN	AUDITIVA	FÍSICO	CARDIACA
--------	----------	--------	----------

5.2. Está asegurado en

ESSALUD	SEGURO ESCOLAR SIS	<input checked="" type="checkbox"/> NO ESTOY ASEGURADO	OTROS
---------	--------------------	--	-------

5.3. ¿Sufres de alguna enfermedad que requiere tratamiento?

VI. ASPECTO DE ALIMENTACIÓN:

6.2. Consumes al día:

DESAYUNO	REFRIGERIO	ALMUERZO	CENA
----------	------------	----------	------

6.3. Al colegio vas:

HABIENDO TOMADO DESAYUNO	<input checked="" type="checkbox"/> SIN TOMAR DESAYUNO	CON DINERO PARA TOMAR DESAYUNO	LLEVANDO MI DESAYUNO
--------------------------	--	--------------------------------	----------------------

6.4. Prefieres gastar tu propina en:

GOLOSINAS	GASEOSAS	FRUTAS	<input checked="" type="checkbox"/> COMIDA PREPARADA
-----------	----------	--------	--

6.5. Consumes productos de la localidad o la región:

NO	<input checked="" type="checkbox"/> SI	¿CUALES?	Para, maíz, haba
Si es NO, diga por qué.			

VII. ASPECTO ACADÉMICO:

7.1. ¿Eres repitente?

NO	<input checked="" type="checkbox"/> SI	¿POR QUÉ?
----	--	-----------

7.2. ¿Has elaborado tu horario de estudio en tu casa?

NO	<input checked="" type="checkbox"/> SI	¿POR QUÉ?
----	--	-----------

¿Lo cumples?

NO	<input checked="" type="checkbox"/> SI
----	--

7.3. ¿Cumples tus tareas?

NO	<input checked="" type="checkbox"/> SI	¿POR QUÉ?
----	--	-----------

- 7.4. ¿Tienes un ambiente adecuado en tu casa para el estudio?
- 7.5. ¿Te resulta fácil concentrarte cuando estás estudiando?
- 7.6. ¿Elaboras un esquema organizado de los que estás estudiando?
- 7.7. ¿Te pones nervioso en el momento de dar examen?
- 7.8. ¿Te distraes con facilidad?
- 7.9. ¿Te olvidas fácilmente lo que estudias?
- 7.10. ¿Tienes miedo a expresarte delante de tus compañeros?
- 7.11. ¿Te gusta salir a exponer tus trabajos?
- 7.12. ¿Logras exponer?
- 7.13. ¿Tus profesores te enseñaron, cómo realizar una exposición oral?
- 7.14. ¿Comprendes lo que lees?
- 7.15. ¿Comprendes cuando escuchas en clases?
- 7.16. ¿Tienes temor preguntar tus dudas al docente?
- 7.17. ¿Tienes confianza en tus docentes?
- 7.18. ¿Cuál es el área que menos te gusta?
- 7.19. ¿Cuál es el área que más te gusta?
- 7.20. ¿Cómo desearías que fuesen tus docentes?
- 7.21. ¿Cómo no desearías que sea tus docentes?
- 7.22. Los docentes te hacen conocer los las capacidades a desarrollar al inicio de las clases.

SI	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	
SI	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	
SI		NO	<input checked="" type="checkbox"/>
SI	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	
SI	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	
SI		NO	<input checked="" type="checkbox"/>
SI	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	
SI		NO	<input checked="" type="checkbox"/>
SI	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	
SI		NO	<input checked="" type="checkbox"/>
SI	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	
SI		NO	<input checked="" type="checkbox"/>

Matemática

Comprendidos

Comunicación

Aburridos

Algunos

ASPECTO EMOCIONAL:

- 8.1. ¿Eres nervioso?
- 8.2. ¿Eres muy tímido?
- 8.3. ¿Sientes que nadie te quiere?
- 8.4. ¿Tienes más de un amigo o amiga?
- 8.5. ¿Frecuentemente te llaman la atención por interrumpir las clases?
- 8.6. ¿Obedeces a las instrucciones o indicaciones?
- 8.7. ¿Te alteras con facilidad?
- 8.8. ¿Tienes algún familiar que ha fallecido? ¿Quién?.....
- 8.9. ¿Te sientes triste por el fallecimiento de algún familiar?

SI	X	NO	
SI	X	NO	
SI		NO	X
SI	X	NO	
SI		NO	X
SI	X	NO	
SI	X	NO	
SI	X	NO	
SI		NO	X

X. ASPECTO SOCIAL:

- 9.1. Cuando no te gusta la clase ¿te evades del colegio?
- 9.2. ¿Te gustan las clases de tus docentes?
- 9.3. ¿Cuándo te sientes agredido pierdes el control de tus emociones?
- 9.4. ¿Consumiste algún estimulante por curiosidad? (droga, terokal)
- 9.5. ¿Si te invitan una copa de licor quieres seguir tomando?
- 9.6. ¿Das iniciativas y compartes tus conocimientos?
- 9.7. ¿Te gusta ser quien dirige el trabajo en equipo?
- 9.8. ¿Te gusta ir al internet porque te gusta ingresar a los juegos?
- 9.9. ¿Te gusta el internet porque bajas información para tu estudio?
- 9.10. ¿Te gusta ir al internet porque ves pornografía?

SI		NO	X
SI	X	NO	
SI		NO	X
SI		NO	X
SI	X	NO	X
SI	X	NO	
SI		NO	X
SI	X	NO	
SI		NO	X

X. ASPECTO PERSONAL:

- 10.1. ¿Frecuentemente tus compañeros no te brindan afecto y comprensión?
- 10.2. ¿En algún momento pensaste en quitarte la vida?
- 10.3. ¿Continuamente tienes problemas que has pensado en irte de tu casa?
- 10.4. ¿Te gustaría ser mejor que tus padres?
- 10.5. ¿Te interesa cuidar tu aspecto personal?
- 10.6. ¿Recibes orientación vocacional de los docentes?
- 10.7. Cuando tienes problemas ¿Los compartes con?
- 10.8. ¿Qué carrera profesional te gustaría estudiar?
- 10.9. ¿Qué valores son más importantes para ti?

SI		NO	X
SI		NO	X
SI		NO	X
SI	X	NO	
SI	X	NO	X
SI		NO	X
mi mamá			
Derecho			
Respeto			

Est me

XI. TUS HABILIDADES:

- 11.1. ¿Qué deporte practicas? ninguno
- 11.2. ¿En qué actividades participas?

CANTO	DECLAMACION	TEATRO	DANZA	X	PINTURA
-------	-------------	--------	-------	---	---------

Apéndice B Autorización de la Institución Educativa para la aplicación de los instrumentos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Cusco, 28 de noviembre del 2022.

OFICIO: N° 01-2022-KEA-EPPs- FDCS-UNSAAC.

Sr. Prof. Wilbert Zagarra Salas.

Director de la IE. "Bernardo Tambohuacso"

PRESENTE.

ASUNTO : SOLICITA AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS (TEST) AL ALUMNADO DE LA INSTITUCIÓN QUE UD. DIRIGE.

Por el presente y anteponiendo mi saludo y las más claras consideraciones de estima personal recurro a su autoridad con la finalidad de que tenga a bien autorizar a la **Bach. Flor de Primavera Kcapa Hermoza**, la aplicación de instrumentos de evaluación psicológica, conforme lo descrito en el asunto a los alumnos de primer a quinto grado de educación secundaria.

La mencionada se halla desarrollando la tesis titulada "**Bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de una Institución Educativa del distrito de Pisac, 2022**" para optar al título de Licenciada en Psicología, por este motivo y tratando de que su formación profesional en esta última etapa se desenvuelva de cara a nuestra realidad es que recurrimos a Ud. en aras de alcanzar la licencia que le permita recoger la información que amerita este trabajo.

Siendo la docente que tendrá a su cargo el asesoramiento de este tramo, la suscrita; Mgt. Karola Espejo Abarca.

Sin otro particular y esperando la apertura y apoyo correspondiente.

Atentamente.


Mgt. Karola Espejo Abarca.


Dr. Wilbert Zagarra Salas
DIRECTOR

20 B°
28/11/22

Apéndice C Consentimiento informado

Consentimiento informado para padres de familia

Propósito del estudio

El presente consentimiento informado es para brindar a los padres de familia una clara explicación del estudio que se viene llevando a cabo, cuyo propósito es recolectar información sobre el bienestar psicológico y el mal uso o uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de la I.E.. Es por eso que solicitamos su autorización para que su menor hijo pueda participar en la investigación titulada **"Bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de una Institución Educativa del distrito de Pisac, 2022"**.

Procedimiento

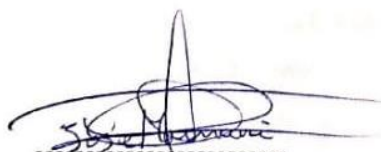
En este estudio se les aplicará dos cuestionarios que nos permitirán conocer la relación entre ambas variables, así como también los niveles de bienestar psicológico y los niveles del riesgo de adicción a redes sociales. Cada cuestionario tiene un tiempo promedio de aplicación entre 10 a 15 minutos.

Confidencialidad

Los datos facilitados serán de uso exclusivo y confidencial para la investigadora y los fines académicos. El nombre del participante no será revelado porque los datos serán guardados con códigos, además los cuestionarios no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Yo, [Redacted], con número de DNI 24477902, en representación legal del estudiante [Redacted] do, doy mi consentimiento para que mi hijo participe en la investigación que será realizada por la señorita Flor de Primavera Kcapa Hermoza, con código 141355 de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Pisac, noviembre 2022.



Firma del padre de familia

Apéndice D Asentimiento informado

Asentimiento informado del estudiante

Propósito del estudio

El presente asentimiento informado es para brindarte una clara explicación del estudio que se viene llevando a cabo, cuyo propósito es recolectar información sobre el bienestar psicológico y el mal uso o uso excesivo de las redes sociales. Es por eso que te invitamos a participar en la investigación titulada **“Bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de una Institución Educativa del distrito de Pisac, 2022”**.

Procedimiento

En este estudio se te aplicará dos cuestionarios que nos permitirán conocer la relación entre ambas variables, así como también los niveles de bienestar psicológico y los niveles del riesgo de adicción a redes sociales. Cada cuestionario tiene un tiempo promedio de aplicación entre 10 a 15 minutos.

Confidencialidad

Los datos facilitados serán de uso exclusivo y confidencial para la investigadora y los fines académicos. Tu nombre no será revelado porque los datos serán guardados con códigos, además los cuestionarios no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

¡Desde ya agradezco tu participación!

Marque su decisión

He decidido participar en el estudio He decidido NO participar en el estudio

En constancia de mi decisión, escribo en líneas abajo mi nombre completo:

Yo, N. [REDACTED] P., acepto de manera voluntaria participar en la investigación que será realizada por la señorita Flor de Primavera Kcapa Hermoza, con código 141355 de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Pisac, noviembre 2022.

Apéndice E Perfiles de Jueces Expertos

Juez N° 01

Graduado	Grado o Título	Institución
MASIAS FIGUEROA, Roxana DNI 24005223	Bachiller en Psicología 28/09/2001	Universidad Andina del Cusco
	Licenciada en Psicología 25/01/2002	Universidad San Martín de Porres
	Maestra en Psicología Clínica 07/09/2022	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Juez N° 02

Graduado	Grado o Título	Institución
IBARRA CABRERA, Eliana Magda DNI 45869512	Bachiller en Psicología 01/04/2011	Universidad Andina del Cusco
	Psicóloga 10/07/2014	Universidad Andina del Cusco
	Maestra en Psicología Educativa 15/07/2019	Universidad César Vallejo S.A.C.

Juez N° 03

Graduado	Grado o Título	Institución
ALVAREZ FRISANCHO, Fátima Rosario DNI 46545895	Bachiller en Psicología 09/05/2018	Universidad Andina del Cusco
	Psicóloga 10/12/2018	Universidad Andina del Cusco

Juez N°04

Graduado	Grado o Título	Institución
CARDOSO	Bachiller en Psicología 01/04/1996	Universidad Andina del Cusco
VILLACORTA, Flora	Bachiller en Educación 29/11/2005	Universidad Alas Peruanas S.A.
DNI 23862885	Licenciado en Psicología 16/10/2001	Universidad Andina del Cusco
	Licenciado en Educación en el nivel de Educación Primaria y Educación Bilingüe Intercultural 19/06/2006	Universidad Alas Peruanas S.A.
	Segunda Especialidad en Educación Especial 11/05/2009	Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco
	Magister en Administración de la Educación 24/06/2014	Universidad Privada César Vallejo

Juez N°05

Graduado	Grado o Título	Institución
USCAMAYTA	Bachiller en Psicología 27/10/2008	Universidad Andina del Cusco
AYVAR, Marucela Juana	Psicóloga 09/11/2012	Universidad Andina del Cusco
DNI 25001967	Maestría en Ciencias, Ciencias Médicas, Clínica e Investigación Traslacional 2016	Universidad del Sur de Florida - Estados Unidos
	Doctor en Ciencias Médicas y Neurociencias 2023	Universidad de Buenos Aires - Argentina

Apéndice F Ficha de jueces expertos para la Escala de Bienestar Psicológico

FORMATO DE VALIDACIÓN**Instrumento: Escala de Bienestar psicológico**

	Dimensiones / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Control de situaciones								
1	(1) Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	X		X		X		
2	(5) Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	X		X		X		
3	(10) Si estoy molesto(a) por algo, soy capaz de pensar en como cambiarlo.	X		X		X		
4	(13) Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	X		X		X		
Dimensión 2: Aceptación de si mismo								
5	(4) En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	X		X		X		
6	(7) Generalmente caigo bien a la gente.	X		X		X		Creo que faltarían más ítems para esta dimensión
7	(9) Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	X		X		X		
Dimensión 3: Vínculos psicosociales								
8	(2) Tengo amigos/as en quienes confiar.	X		X		X		
9	(8) Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		
10	(11) Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		
Dimensión 4: Proyectos								
11	(3) Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		
12	(6) Me importa pensar que haré en el futuro.	X		X		X		
13	(12) Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: MASIAS FIGUEROA ROXANA

DNI: 24005223

Especialidad del validador: Psicóloga



Roxana Masías Figueroa
C.P.S.P. 0518

FORMATO DE VALIDACIÓN

Instrumento: Escala de Bienestar psicológico

	Dimensiones / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: Control de situaciones								
1	(1) Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	X		X		X		
2	(5) Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	X		X		X		Si algo me sale mal, puedo aceptarlo, admitirlo.
3	(10) Si estoy molesto(a) por algo, soy capaz de pensar en como cambiarlo.	X		X		X		
4	(13) Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	X		X		X		
Dimensión 2: Aceptación de si mismo								
5	(4) En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	X		X		X		
6	(7) Generalmente caigo bien a la gente.	X		X		X		
7	(9) Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	X		X		X		
Dimensión 3: Vinculos psicosociales								
8	(2) Tengo amigos/as en quienes confiar.	X		X		X		
9	(8) Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		Cuento con personas que me ayudan cuando lo necesito.
10	(11) Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		
Dimensión 4: Proyectos								
11	(3) Creo que se lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		Sé lo que quiero hacer con mi vida
12	(6) Me importa pensar que hare en el futuro.	X		X		X		
13	(12) Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Ibarra Cabrera Eliana Magda

DNI: 45869512

Especialidad del validador: Maestría en Psicología Educacional



Ps. Eliana M. Ibarra Cabrera
C. Ps. P. 22761

FORMATO DE VALIDACIÓN

Instrumento: Escala de Bienestar psicológico

	Dimensiones / items	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: Control de situaciones								
1	(1) Creo Me que me hago cargo de lo que digo o hago.	x		x		x		Me hago cargo...
2	(5) Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	x		x		x		
3	(10) Si estoy molesto(a) por algo, soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	x		x		x		
4	(13) Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	x		x		x		
Dimensión 2: Aceptación de si mismo								
5	(4) En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	x		x		x		
6	(7) Generalmente caigo bien a la gente.							
7	(9) Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	x		x		x		
Dimensión 3: Vinculos psicosociales								
8	(2) Tengo amigos/as en quienes confiar.	x		x		x		
9	(8) Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	x		x		x		
10	(11) Creo que en general me llevo bien con la gente.	x		x		x		En general...
Dimensión 4: Proyectos								
11	(3) Creo que se lo que quiero hacer con mi vida.	x		x		x		Sé lo que...]
12	(6) Me importa pensar que haré en el futuro.	x		x		x		
13	(12) Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	x		x		x		

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [**X**] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

DNI: 46545895

Especialidad del validador: Psicólogo



Fatima X. Alvarez Fisanche
PSICÓLOGA
C.P.S.P. 39673

Juez Experto

FORMATO DE VALIDACIÓN

Instrumento: Escala de Bienestar psicológico

	Dimensiones / items	Pertinencial		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1:								
Control de situaciones								
1	(1) Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	X		X		X		
2	(5) Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	X		X		X		
3	(10) Si estoy molesto(a) por algo, soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	X		X		X		
4	(13) Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	X		X		X		
Dimensión 2:								
Aceptación de sí mismo								
5	(4) En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	X		X		X		
6	(7) Generalmente caigo bien a la gente.	X		X		X		
7	(9) Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	X		X		X		
Dimensión 3:								
Vínculos psicosociales								
8	(2) Tengo amigos/as en quienes confiar.	X		X		X		
9	(8) Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		
10	(11) Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		
Dimensión 4:								
Proyectos								
11	(3) Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		
12	(6) Me importa pensar que haré en el futuro.	X		X		X		
13	(12) Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Flora Cardoso Villacorta

DNI: 23862885

Especialidad del validador: Magister y Lic. en Psicología.



Ac
Vp

FORMATO DE VALIDACIÓN**Instrumento: Escala de Bienestar psicológico**

	Dimensiones / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: Control de situaciones								
1	(1) Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	X		X		X		
2	(5) Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	X		X			X	Seria mas claro si se añade "y también" antes de "admitirlo."
3	(10) Si estoy molesto(a) por algo, soy capaz de pensar en como cambiarlo.	X		X			X	1. Para indicar el genero en algunos adjetivos utilizados, uniformizar el uso de (,) o /. 2. Por los otros items de esta dimension, entiendo que este item se refiere a la posibilidad de cambiar el propio estado de ánimo, siendo así seria mejor especificarlo.
4	(13) Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	X		X		X		
Dimensión 2: Aceptación de si mismo								
5	(4) En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	X		X			X	Seria mas claro si se cambia "cuerpo" por "aspecto fisico", ya que abarca todos los rasgos fisicos.
6	(7) Generalmente caigo bien a la gente.	X		X		X		
7	(9) Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	X		X		X		
Dimensión 3: Vinculos psicosociales								
8	(2) Tengo amigos/as en quienes confiar.	X		X			X	1* uniformizar el uso de () o /.
9	(8) Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		
10	(11) Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		
Dimensión 4: Proyectos								
11	(3) Creo que se lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		
12	(6) Me importa pensar que haré en el futuro.	X		X		X		
13	(12) Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []
 No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Marucela Juana

Uscamayta Ayvar.

DNI: 25001967

Especialidad del validador: Neuro/Psicóloga



Juez Experto

Apéndice G Ficha de jueces expertos para el Cuestionario de Riesgo de Adicción a Redes Sociales

Instrumento: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

	Dimensiones / items	Pertinencial		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1								
Obsesión por las redes sociales								
1	(2) Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	X		X			X	Cada vez necesito de más tiempo para estar en las redes sociales
2	(3) El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	X		X		X		
3	(5) No se que hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	X		X		X		
4	(6) Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
5	(7) Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
6	(13) Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	X		X		X		
7	(15) Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	X		X		X		
8	(19) Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
9	(22) Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	X		X		X		
10	(23) Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	X		X		X		
Dimensión 2:								
Falta de control personal								
11	(4) Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	X		X		X		
12	(11) Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	X		X		X		
13	(12) Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
14	(14) Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso	X		X		X		

	prolongado e intenso de las redes sociales.						
15	(20) Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
16	(24) Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	X		X		X	
	Dimensión 3: Uso excesivo de las redes sociales						
17	(1) Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
18	(8) Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	X		X		X	
19	(9) Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	X		X		X	
20	(10) Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	X		X		X	
21	(16) Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	X		X		X	
22	(17) Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
23	(18) Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	X		X		X	
24	(21) Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	X		X		X	

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. MASIAS FIGUEROA ROXANA

DNI: 24005223

Especialidad del validador: Psicóloga



Roxana Masías Figueroa
C.P.S.P. 0516

⊕ Instrumento: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

	Dimensiones / ítems	Pertinencial		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1								
Obsesión por las redes sociales								
1	(2) Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	X		X			X	Siento que necesito cada vez más tiempo para pasar en redes sociales
2	(3) El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.		X		X		X	Id a pregunta (2)
3	(5) No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	X		X		X		
4	(6) Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
5	(7) Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
6	(13) Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	X		X		X		
7	(15) Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	X		X		X		Estoy pendiente de las redes sociales
8	(19) Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
9	(22) Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	X		X		X		Mi pareja, amigos o familiares
10	(23) Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	X		X		X		
Dimensión 2:								
Falta de control personal								
11	(4) Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	X		X		X		
12	(11) Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	X		X		X		
13	(12) Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
14	(14) Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso	X		X		X		

	prolongado e intenso de las redes sociales.						
15	(20) Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
16	(24) Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	X		X		X	
Dimensión 3:							
Uso excesivo de las redes sociales							
17	(1) Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
18	(8) Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	X		X		X	Siento que entrar y usar las redes sociales, me relaja
19	(9) Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	X		X		X	
20	(10) Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	X		X		X	Planeado.
21	(16) Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	X		X		X	
22	(17) Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
23	(18) Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	X		X		X	
24	(21) Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	X		X		X	

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Ibarra Cabrera Eliana Magda

DNI: 45869512

Especialidad del validador: Maestría en Psicología Educativa



Ps. Eliana M. Ibarra Cabrera
C. Ps. P. 22761

Instrumento: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

	Dimensiones / items	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1								
Obsesión por las redes sociales								
1	(2) Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	x		x		x		
2	(3) El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	x		x		x		
3	(5) No se que hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	x		x		x		
4	(6) Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	x		x		x		
5	(7) Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	x		x		x		
6	(13) Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	x		x		x		
7	(15) Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	x		x		x		
8	(19) Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	x		x		x		
9	(22) Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	x		x		x		
10	(23) Cuando estoy en clases sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	x		x		x		
Dimensión 2:								
Falta de control personal								
11	(4) Apenas despierto ya estoy conectandome a las redes sociales.	x		x		x		
12	(11) Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	x		x		x		
13	(12) Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	x		x		x		
14	(14) Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso	x		x		x		

	prolongado e intenso de las redes sociales.						
15	(20) Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	x		x		x	
16	(24) Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	x		x		x	
Dimensión 3:							
Uso excesivo de las redes sociales							
17	(1) Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	x		x		x	
18	(8) Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	x		x		x	
19	(9) Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	x		x		x	
20	(10) Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	x		x		x	
21	(16) Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	x		x		x	
22	(17) Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	x		x		x	
23	(18) Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	x		x		x	
24	(21) Aun cuando estoy en clases , me conecto con disimulo a las redes sociales.	x		x		x	

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [**X**] Aplicable después de corregir [] |

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

DNI: 46545895

Especialidad del validador: Psicólogo



Fatima K. Alvarez Prasadhe
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 39673

Juez Experto

Instrumento: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

	Dimensiones / Items	Pertinencial		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1								
Obsesión por las redes sociales								
1	(2) Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	X		X		X		
2	(3) El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	X		X		X		
3	(5) No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	X		X		X		
4	(6) Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
5	(7) Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
6	(13) Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	X		X		X		
7	(15) Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	X		X		X		
8	(19) Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
9	(22) Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	X		X		X		
10	(23) Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	X		X		X		
Dimensión 2:								
Falta de control personal								
11	(4) Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	X		X		X		
12	(11) Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	X		X		X		
13	(12) Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
14	(14) Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso	X		X		X		

	prolongado e intenso de las redes sociales.						
15	(20) Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
16	(24) Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	X		X		X	
	Dimensión 3: Uso excesivo de las redes sociales	X		X		X	
17	(1) Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
18	(8) Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	X		X		X	
19	(9) Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	X		X		X	
20	(10) Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	X		X		X	
21	(16) Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	X		X		X	
22	(17) Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
23	(18) Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	X		X		X	
24	(21) Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	X		X		X	

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Flora Cardoso Villacorta.

DNI: 23862885

Especialidad del validador: Magister y Lic. Psicologa



⊕ Instrumento: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

	Dimensiones / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1								
Obsesión por las redes sociales								
1	(2) Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	X		X		X		
2	(3) El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	X		X		X		
3	(5) No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	X		X		X		
4	(8) Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
5	(7) Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
6	(13) Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	X		X		X		
7	(15) Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	X		X		X		
8	(19) Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
9	(22) Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	X		X		X		
10	(23) Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	X		X		X		
Dimensión 2:								
Falta de control personal								
11	(4) Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	X		X		X		
12	(11) Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	X		X		X		
13	(12) Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
14	(14) Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	X		X		X		

15	(20) Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
16	(24) Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	X		X			X	Daria mas claridad a este ítem definir a que se refiere con "intensidad", ¿se refiere a la importancia excesiva que el sujeto da a las publicaciones que revisa y a las que hace? ¿se refiere a una conducta impulsiva al comentar publicaciones?
	Dimensión 3: Uso excesivo de las redes sociales							
17	(1) Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
18	(8) Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	X		X		X		
19	(9) Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	X		X		X		
20	(10) Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente habia destinado.	X		X		X		
21	(16) Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	X		X		X		
22	(17) Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
23	(18) Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	X		X		X		
24	(21) Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	X		X		X		

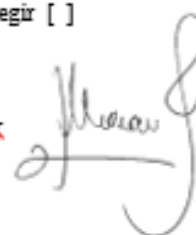
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: ~~Marucela Juana Uscamayta Asyar~~

DNI: 25001967

Especialidad del validador: Neuro Psicóloga



Apéndice H Fundamentos de validación de instrumentos mediante Juicio de Expertos

Juez N° 01**Para la Escala de Bienestar Psicológico**

En lo referente a **pertinencia**, todos los ítems presentan relación lógica con la dimensión que pretende medir el instrumento.

En lo que refiere a **relevancia**, todos los ítems son esenciales para medir cada una de las dimensiones y la variable en general, por lo que no es necesario eliminar ninguno.

En cuanto a **claridad**, todos los ítems se comprenden fácilmente, es decir, sintáctica y semánticamente son adecuados para el tipo de población a evaluar.

Finalmente, en la dimensión "aceptación de sí mismo" se recomienda incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente, esto dependiendo del criterio de la investigadora y de las recomendaciones que hagan los demás jueces expertos.

Para el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

En lo referente a **pertinencia**, todos los ítems presentan relación lógica con la dimensión que pretende medir el instrumento.

En lo que refiere a **relevancia**, todos los ítems son esenciales para medir la variable de manera general, así como también cada una de las dimensiones, por lo que no es necesario eliminar ningún ítem.

En cuanto a **claridad**, el ítem N°1 de la dimensión "obsesión por las redes sociales", no presenta claridad, por lo que se sugiere realizar una modificación en cuanto al orden de la estructura de la proposición.

Por lo tanto, después del levantamiento de las observaciones, se concluye que la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, son aplicables.

Apellidos y nombres del juez validador: MASÍAS FIGUEROA, ROXANA

DNI: 24005223

Especialidad del validador: Psicóloga



Juez N° 02**Para la escala de Bienestar Psicológico**

En cuanto a **pertinencia**, cada uno de los ítems se ajusta al concepto teórico propuesto, por lo que, existe relación lógica entre la totalidad de los ítems con cada una de las dimensiones que pretende medir el instrumento.

En cuanto a **relevancia**, todos los ítems son imprescindibles para la cuantificación de la variable, por lo que ningún ítem de la escala debe ser eliminado.

En cuanto a **claridad**, los siguientes ítems; el ítem N°2 de la dimensión CONTROL DE SITUACIONES, el ítem N°9 correspondiente a la dimensión ACEPTACIÓN A SÍ MISMO y el ítem N°11 de la dimensión PROYECTOS, presentan ambigüedad, por lo que se requiere especificidad en cada una de las afirmaciones.

Para el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

En cuanto a **pertinencia**, todos los ítems excepto el ítem N°2 de la dimensión OBSESIÓN POR LAS REDES SOCIALES, guardan relación lógica con cada una de las dimensiones que pretende medir el instrumento.

En cuanto a **relevancia**, el ítem N°2 de la dimensión OBSESIÓN POR LAS REDES SOCIALES no presenta mucha relevancia, dado que, el ítem N°1 incluye lo expresado en esta misma dimensión. Por lo que se sugiere considerar la inclusión de este ítem teniendo en cuenta el criterio de la investigadora y la evaluación de los restantes jueces expertos, este ítem podría no ser incluido y no afectaría la medición de esta dimensión.

En cuanto a **claridad**, el ítem N°1, el ítem N°7, el ítem N°9 de la dimensión OBSESIÓN POR LAS REDES SOCIALES; el ítem N°18 y el ítem N°20, requieren clarificación, por lo que se sugiere ser más precisión en cada una de las afirmaciones, con el objetivo de adecuarlos tanto sintáctica como semánticamente.

En conclusión, cumpliendo con cada uno de los criterios que corresponden a la evaluación del juicio de expertos y después de la mejora de los ítems incluyendo las sugerencias correspondientes y presentados por la investigadora, ambos instrumentos son aplicables.

Apellidos y nombres del juez validador: Ibarra Cabrera Eliana Magda

DNI: 45869512

Especialidad: Maestra en Psicología Educacional



Juez N° 03

Para la escala de Bienestar Psicológico

Pertinencia: De manera global todos los ítems presentan relación lógica, por lo tanto, el instrumento psicológico es consistente.

Relevancia: Cada uno de los ítems son relevantes para medir la variable y cada una de sus dimensiones, por lo que ningún ítem de la escala deberá ser eliminado.

Claridad: Todos los ítems son claros, por lo que no se requiere modificar, puesto que, son sintáctica y semánticamente adecuados.

Para el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

Pertinencia: De manera global todos los ítems presentan relación lógica, por lo tanto, el instrumento mide la variable en general.

Relevancia: Cada uno de los ítems son relevantes para medir la variable y cada una de sus dimensiones, por lo que ningún ítem de la escala deberá ser eliminado.

Claridad: Todos los ítems son claros, por lo que no se requiere modificar, puesto que, son sintáctica y semánticamente adecuados.

Por consiguiente, la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales son óptimos para su aplicación.

Apellidos y nombres del juez validador: Flora Cardoso Villacorta

DNI: 23862885

Especialidad del validador: Magister y Lic. en Psicología.



Juez N° 04

Para la Escala de Bienestar Psicológico

En cuanto a **pertinencia**, todos los ítems se ajustan al concepto teórico planteado, dado que todos los ítems se encuentran completamente relacionados con cada una de las dimensiones que se desea medir, por consiguiente, con la variable en general.

En cuanto a **relevancia**, todos los ítems son significativos, dado que, representan a todas las dimensiones de la variable. Por ende, todos los ítems seguirán siendo incluidos en la escala.

En cuanto a **claridad**, el ítem N°1 de la dimensión control de situaciones, el ítem N°10 de la dimensión vínculos psicosociales y el ítem N°11 de la dimensión proyectos, no son precisos, por lo que se necesita mayor concisión en cada uno de estos enunciados.

Para el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

En cuanto a **pertinencia**, todos los ítems se ajustan al concepto teórico planteado, dado que todos los ítems se encuentran completamente relacionados con cada una de las dimensiones que se desea medir, por consiguiente, con la variable en general.

En cuanto a **relevancia**, todos los ítems son significativos, dado que, representan a todas las dimensiones de la variable. Por ende, todos los ítems seguirán siendo incluidos en la escala.

En cuanto a **claridad**, el ítem N°10 de la dimensión control de situaciones, el ítem N°16 de la dimensión falta de control personal y el ítem N°24 de la dimensión uso excesivo de las redes sociales, no son precisos, por lo que se necesita mayor concisión en cada uno de estos enunciados, así como una mejor adecuación sintáctica.

En relación a lo antes expuesto, y con el cumplimiento de las sugerencias realizadas, se concluye que la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales son aplicables.

Apellidos y nombres del juez validador.

DNI: 46545895

Especialidad: Psicóloga



Juez N° 05**Para la escala de Bienestar Psicológico**

En lo referente a **pertinencia**, todos los ítems presentan relación lógica con la dimensión que pretende medir el instrumento.

En lo que refiere a **relevancia**, todos los ítems son esenciales para medir cada una de las dimensiones y la variable en general, por lo que no será necesario eliminar ningún ítem de la escala.

En lo referente a **claridad**, el ítem N°2 de la dimensión control de situaciones y el ítem N°5 correspondiente a la dimensión aceptación de sí mismo, no son muy claros, por lo que se requiere más precisión en cada una de las afirmaciones. Así mismo, en el ítem N°2 de la dimensión control de situaciones y el ítem N°8 de la dimensión vínculos psicosociales se requiere uniformizar el uso de los signos de puntuación para una mayor claridad de los enunciados.

Para el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

En lo referente a **pertinencia**, todos los ítems presentan relación lógica con la dimensión que pretende medir el instrumento.

En lo que refiere a **relevancia**, todos los ítems son esenciales para medir cada una de las dimensiones y la variable en general, por lo que no será necesario eliminar ningún ítem de la escala.

En lo referente a **claridad**, el ítem N°16 de la dimensión falta de control personal, no es claro, por lo que se requiere mayor precisión de los conceptos (mejorar la semántica). Todos los demás ítems son de fácil comprensión, es decir poseen sintaxis y semántica adecuada.

En conclusión, cumpliendo con cada uno de los criterios que corresponden a la evaluación del juicio de expertos y después de la mejora de los ítems con las sugerencias correspondientes, ambos instrumentos son aplicables.

Apellidos y nombres del juez validador: Marucela Juana Uscamayta Ayvar

DNI: 25001967

Especialidad del validador: Neuro Psicóloga



Apéndice I Lista de estudiantes de la muestra piloto

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO BIEPS-J, Casullo y Castro 2000/ Cortez 2016										
2	N°	NOMBRES	GRADO	EDAD	SEXO	Proced	VIVE CO	TRABA	PD	Percent	Nivel
3	1	AAKM	1A	13	F	C	ambos	no	32	25	Bajo
4	4	CCMF	1A	13	F	P	ambos	no	38	95	Alto
5	19	FMM	1 B	13	F	P	ambos	no	33	30	Medio
6	25	SCYF	1 B	13	F	P	ambos	no	26	5	Bajo
7	33	FQVR	1 C	13	M	P	separad	no	38	95	Alto
8	36	HULA	1 C	13	M	P	ambos	no	35	60	Medio
9	64	QANJ	2A	14	M	C	ambos	no	33	30	Medio
10	65	QHJT	2A	14	M	P	ambos	no	37	85	Alto
11	79	MHU	2B	14	F	P	separad	no	25	5	Bajo
12	90	SQCJ	2B	13	M	P	separad	si	36	80	Alto
13	102	HMDR	2C	14	M	P	ambos	no	39	99	Alto
14	107	MQEL	2C	14	F	P	ambos	no	35	60	Medio
15	140	PGLD	3A	14	F	P	ambos	no	30	10	Bajo
16	142	RHZC	3A	15	F	P	ambos	no	21	1	Bajo
17	158	MCYR	3B	14	F	P	ambos	no	36	80	Alto
18	169	CSAA	3B	15	F	C	ambos	no	32	25	Bajo
19	173	CGHB	3C	14	F	P	separad	no	28	5	Bajo
20	177	HCHP	3C	14	M	P	separad	no	31	15	Bajo
21	197	CCF	4A	16	F	C	separad	si	32	25	Bajo
22	203	MCRM	4A	16	F	C	ambos	no	39	99	Alto
23	211	BYLS	4B	16	M	P	ambos	no	36	80	Alto
24	227	THFF	4B	16	F	P	ambos	no	31	15	Bajo
25	230	ASA	4C	16	M	P	ambos	no	35	60	Medio
26	244	QSW	4C	15	M	C	ambos	no	34	40	Medio
27	257	MHMY	5A	16	M	C	ambos	si	35	60	Medio
28	263	SAGM	5A	17	M	C	ambos	no	37	85	Alto
29	276	LCGB	5B	17	F	C	ambos	no	37	85	Alto
30	280	ONLN	5B	17	F	P	ambos	no	36	80	Alto
31	294	MQEL	5C	17	F	C	ambos	no	36	80	Alto
32	300	QMC	5C	16	F	P	ambos	no	34	40	Medio

Apéndice J Escala de bienestar psicológico aplicado

Escala de bienestar psicológico BIEPS-J

(Casullo, M y Castro, A - 2000)

Apellidos y Nombres: Perez
 Edad: 16 Sexo: (F) (M) Institución Educativa: Bernardo Tambohuaco
 Grado y sección: 4^{to} C Fecha: 01/12/22

Vive con: Ambos padres () Solo madre Solo padre ()

Padre y Madrastra () Madre y Padrastro () Otros _____

Trabaja: Sí No () Donde: Restaurante La plaza

Te pedimos que leas con atención las siguientes frases. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **ESTOY DE ACUERDO - NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO - ESTOY EN DESACUERDO**, no hay respuesta buenas o malas. Todas sirven, no dejes frases sin responder.

Marca tu respuesta con una cruz o aspa en uno de los tres espacios.

N°	Ítems	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo
1	Me hago cargo de lo que digo o hago.		X	
2	Tengo amigos(as) en quienes confiar.	X		
3	Sé lo que quiero hacer con mi vida.	X		
4	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	X		
5	Si algo me sale mal, puedo aceptarlo y admitirlo.	X		
6	Me importa pensar que haré en el futuro.	X		
7	Generalmente caigo bien a la gente.		X	
8	Cuento con personas que me ayudan cuando lo necesito.		X	
9	Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	X		
10	Si algo me molesta, soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	X		
11	En general me llevo bien con la gente.		X	
12	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		
13	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	X		

Apéndice K Cuestionario de riesgo de adicción a redes sociales aplicado

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)
(Escurra y Salas, 2014; Moreno, 2018)

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace: S=Siempre, CS=Casi siempre, AV=Algunas veces, RV=Rara vez y N=Nunca.

Nombre(s) y apellidos: [Redacted] oito

Edad: 16

Sexo: Masculino

Grado: 4to

Sección: C

N° ITEM	Descripción	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.				X	
2.	Cada vez necesito de más tiempo para estar conectado a las redes sociales.				X	
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					X
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					X
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.				X	
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					X
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					X
8.	Siento que entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					X
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.				X	
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había planeado.					X
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					X
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.				X	
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.		X			
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.				X	
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en las redes sociales.					X
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					X
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					X
18.	Estoy atento(a) a las notificaciones que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					X
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					X
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					X
21.	Aun cuando estoy en clases, me conecto con disimulo a las redes sociales.				X	
22.	Mi pareja, amigos o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					X
23.	Cuando estoy en clases sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					X
24.	Es un problema la frecuencia con la que entro y uso la red social.					X

Apéndice L Tabla de contingencia entre el bienestar psicológico y riesgo de adicción a redes sociales

Bienestar psicológico	Riesgo de adicción a Redes Sociales						Total	
	Alto		Medio		Bajo		<i>f</i>	%
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%		
Alto	11	4.0%	42	15.3%	54	19.7%	107	39.0%
Medio	7	2.6%	48	17.5%	38	13.9%	93	34.0%
Bajo	12	4.4%	34	12.4%	28	10.2%	74	27.0%
Total	30	11.0%	124	45.2%	120	43.8%	274	100.0%
<i>Correlación de Spearman = -0.184</i>							<i>p = 0.002</i>	