REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO NACIONAL DE AREQUIPA 2023

Tesis presentada por las Bachilleres:

Juli Otazú, Evelin Margaret

López Bobbio, Bianca Kristel

para optar el Título Profesional de:

Licenciada en Psicología

Asesor (a):

Dr. Martínez Carpio, Héctor Emilio

Arequipa - Perú

2024

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 01 de Diciembre del 2023

Dictamen: 010376-C-EPSIC-2023

Visto el borrador del expediente 010376, presentado por:

2017601402 - LOPEZ BOBBIO BIANCA KRISTEL
2017245312 - JULI OTAZU EVELIN MARGARET

Titulado:

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO NACIONAL DE AREQUIPA, 2023.

Nuestro dictamen es:

APROBADO

29606304 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY
DICTAMINADOR

29724747 - ALARCON FARFAN VERONICA ELIZABETH
DICTAMINADOR

10141900 - CHIRINOS CASTILLO JOL MILTON
DICTAMINADOR

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO NACIONAL DE AREQUIPA 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%	12%	5%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	creativecommons.org Fuente de Internet	2%
2	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.umch.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
5	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	Gabriel Valerio Ureña, River Serna Valdivia. "Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario", Revista Electrónica de Investigación Educativa, 2018 Publicación	1%
7	revistas.ulima.edu.pe Fuente de Internet	1%

repository.usta.edu.co

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios, que siempre estuvo a mi lado dándome fortaleza e impulso para seguir adelante y completar con sabiduría cada paso y no rendirme ante las dificultades que se presentaron en el camino, enseñándome a afrontar con resiliencia las adversidades. A mi padre Zoilo Paúl López del Carpio, por apoyarme en mis decisiones, en mis metas, por brindarme su amor, compasión y ayuda en los momentos difíciles y apoyarme con los recursos necesarios para mis estudios; a mi madre Giannina Viviana Bobbio, por siempre darme de su ternura y apoyo incondicional que sólo una madre puede brindar, por forjar mis valores, mis principios y mi perseverancia y alcanzar mis metas; finalmente, a mis hermanas Neismy y Jennifer, que son mis compañeras de vida y amigas, por acompañarme en todo el proceso desde que ingresé a la universidad y con sus palabras de aliento llegar hasta la meta final.

Bianca Kristel López Bobbio

Dedico esta investigación de tesis, en primer lugar, a Dios, por haberme guiado en cada paso que doy y por mantenerme siempre con salud para seguir concluyendo cada una de mis metas, para continuar, a mi familia en especial a mis padres Henry Chavarría y Delia Otazú, quienes son las personas más importantes de mi vida, ellos que con su amor y carisma estuvieron todo el tiempo motivándome para seguir luchando para conseguir mis propósitos de vida, por brindarme su entera confianza, apoyo continuo gracias por ser parte de este proceso para lograr esta meta anhelada, por ustedes llegare a ser una gran profesional.

Evelin Margaret Juli Otazú

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

AGRADECIMIENTO

Agradecer a los asesores quienes fueron parte de la realización de este proyecto, cada una de sus enseñanzas y recomendaciones para ir mejorando, sus comentarios constructivos, que impulsaron a mejorar cada vez nuestra tesis. Así mismo, a nuestra Universidad Católica de Santa María y a la escuela profesional de psicología por habernos permitido que nos formemos de manera integral y profesional.

A los directores y docentes de la institución educativa Inmaculada Concepción por habernos permitido acceder al establecimiento escolar y darnos el consentimiento para realizar nuestra aplicación de las pruebas en los estudiantes de secundaria.

A nuestras familias por el apoyo continuo en todo este proceso de investigación.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la correlación que existe entre bienestar psicológico y adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa. Para esto se empleó una metodología de tipo cuantitativa, con alcance correlacional, y de diseño no experimental y transversal. La muestra estuvo conformada por 244 estudiantes del primer al quinto año de secundaria, los cuales fueron elegidos mediante la técnica de muestreo estratificada. Así también, se emplearon con instrumentos para la recolección de datos, la ficha sociodemográfica, la escala de bienestar psicológico y el cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6). Para hallar los resultados se empleó la correlación de *Rho de Spearman*, obteniendo como resultado principal que, existe correlación negativa entre bienestar psicológico y adicción de redes sociales en los estudiantes ($p < .05$, $rho = -.200$). De lo que se puede concluir que, mientras menor sea el bienestar psicológico que presente el estudiante, mayor será el uso adictivo que realice hacia las redes sociales.

Palabras claves: Bienestar, Bienestar psicológico, Adicción a redes sociales, Red social, Estudiantes

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ABSTRACT

The objective of this research was to identify the relationship that exists between psychological well-being and addiction to social networks in students of a national school in the city of Arequipa. For this, a quantitative methodology was used, with a correlational scope, and a non-experimental and transversal design. The sample was made up of 244 students from the first to fifth year of high school, who were chosen using the stratified sampling technique. Likewise, instruments for data collection were used, the sociodemographic sheet, the psychological well-being scale and the brief questionnaire on addiction to social networks (ARS-6). To find the results, *Spearman's Rho* correlation was used, obtaining as the main result that there is a negative relationship between psychological well-being and social network addiction in students ($p < .05$, *rho* = -.200). From which it can be concluded that the lower the psychological well-being of the student, the greater the addictive use of social networks.

Key Words: Well-being, Psychological well-being, Addiction to social networks, Social network, Students

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ÍNDICE

Dedicatoria iii

Agradecimiento iv

Resumen v

Abstract vi

CAPÍTULO I. PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO 1

Introducción 1

Pregunta de Investigación 4

Variables 4

Definición operacional de las variables 4

Objetivos 5

Antecedentes Teórico-Investigativos 6

Hipótesis 25

CAPITULO II. MÉTODO 26

Método 26

Instrumentos 26

Participantes 28

Procedimiento 31

Consideraciones Éticas 31

Análisis de Datos 32

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPITULO III. RESULTADOS 33

Discusión 41

Conclusiones 50

Sugerencias 52

Limitaciones 54

Referencias Bibliográficas 55

Anexos 66

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Índice de tablas

Tabla 1. Dimensiones de la escala de Bienestar Psicológico **28**

Tabla 2. Características sociodemográficas de la muestra de estudio **30**

Tabla 3. Bienestar psicológico en estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa **33**

Tabla 4. Niveles de Adicción a Redes Sociales en estudiantes **34**

Tabla 5. Relación entre la dimensión autoaceptación y la adicción a redes sociales **35**

Tabla 6. Relación entre la dimensión autonomía y la adicción a redes sociales..... **36**

Tabla 7. Relación entre la dimensión propósito de vida y la adicción a redes sociales..... **37**

Tabla 8. Relación entre la dimensión crecimiento personal y la adicción a redes sociales **38**

Tabla 9. Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov **39**

Tabla 10. Relación entre bienestar psicológico y adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa **40**

Tabla 11. Puntuaciones por alternativa de respuesta **74**

Tabla 12. Interpretación del puntaje total por percentiles..... **74**

Tabla 13. Puntaje asignado por alternativa de respuesta **75**

Tabla 14. Niveles de bienestar psicológico..... **75**

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO I. PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

Introducción

La educación secundaria en el Perú ha tenido grandes avances durante los últimos tiempos, sin embargo tras los dos años de haber adoptado la educación virtual como consecuencia de la pandemia ocasionada por la COVID-19 y posteriormente su reincorporación paulatina a la presencialidad se han identificado dos grandes retos, el retroceso en la adquisición de aprendizajes y de las habilidades socioemocionales; esto sobre todo en colegios nacionales, quienes a diferencia de los privados, han sido más afectados por el abandono escolar causado por la condición de pobreza, puesto que no contaban con las herramientas necesarias para continuar su aprendizaje en una metodología virtual o híbrida (Consejo Nacional de Educación [CNE], 2022; Castro, 2023).

En el contexto mencionado, los estudiantes se han visto afectados por problemas de salud mental como la ansiedad en un 82%, estrés en un 79% y violencia en un 52%, afectaciones que incrementaron a raíz de las clases virtuales. Así también se reportan otros problemas que los perjudican, como las dificultades de aprendizaje (se estima su presencia en un 64,9% de los escolares) y el incremento de casos de bullyng o ciberbullying. Resultando en todos estos casos disminuido el bienestar psicológico del estudiante (Ministerio de Salud [MINSA], 2021; *Salud Mental: Minedu y Minsa trabajan con 21 universidades públicas*, 2019; Cedillo-Ramírez, 2020) (Instituto Nacional de Salud Mental [INSM], 2021).

En los últimos años las investigaciones sobre el bienestar psicológico han incrementado, puesto que este se relaciona con la calidad de vida de la persona. Un estudiante con bajo bienestar psicológico puede presentar altos niveles de estrés, ansiedad, baja autoestima, disgusto con su apariencia física; lo que le genera como consecuencias problemas sociales y familiares

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

tales como la poca interacción con otros adolescentes, confinamiento en sus hogares, inadecuada comunicación familiar, irritabilidad con los padres y bajo rendimiento académico (Carranza-Esteban et al., 2017).

En la ciudad de Lima, Chare (2019), realizó una investigación sobre el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario, donde el principal objetivo fue determinar cuáles eran los niveles de bienestar psicológico que tenían los adolescentes de un colegio nacional y particular; con una muestra de 162 estudiantes la investigadora encontró que, si existen diferencias significativas en cuanto a la variable, asimismo hay consideraciones importantes en cuanto al sexo, grado y edad.

Las redes sociales son herramientas tecnológicas que facilitan la comunicación entre las personas, a las cuales se puede acceder fácilmente desde cualquier ordenador o teléfono móvil, y a semejanza de otras tecnologías no hay límites ni control externo, por eso es que los estudiantes abusan de esto, lo que genera como consecuencias un bajo rendimiento académico, desaprobación de un curso o varios, limitaciones para entablar relaciones sociales, falta de higiene personal y sobre todo afectación a su bienestar psicológico (Amador-Ortíz, 2021). Al respecto, en el Perú en un estudio que hizo Carrasco y Pinto (2021) en un grupo de estudiantes de una institución educativa de 3ro y 4to de secundaria de Lima y Arequipa, encontraron que en una muestra total de 100% de estudiantes un 46,8% muestran un alto nivel de adicción a redes sociales, mientras que un 35,2% presenta un nivel medio de adicción por las redes sociales, y por último un 17,9% indican un nivel bajo en la adicción a las redes sociales.

Así también, Martínez (2022), en estudiantes de un colegio nacional, reportó que los estudiantes que hacen uso las redes sociales de manera descontrolada, sin supervisión y guía de sus padres, tienen un bienestar psicológico disminuido, causando muchas limitaciones en el

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

desarrollo de sus habilidades sociales, puesto que no mantienen una buena relación ni con su familia ni con sus pares.

Por todo ello, en la actualidad ha aumentado el uso de redes sociales, sobre todo se atribuye a la emergencia sanitaria, debido a que los adolescentes y jóvenes se han visto obligados a acceder a las herramientas tecnológicas, ya sea para sus clases virtuales, actividades grupales, distracciones, entre otros; y se ha dado una mayor importancia el acceso de las redes sociales. Sin embargo, el uso no responsable de estas nuevas tecnologías podría ocasionar graves conductas, conduciendo a la adicción y en consecuencia perjudicando gravemente el bienestar psicológico de adolescentes y jóvenes, puesto que estos tienen mayor consumo a los medios tecnológicos (Ccorahua, 2022).

La investigación es de relevancia teórica, debido a que son escasos los estudios en los cuales se busca conocer la relación entre bienestar psicológico y adicción a redes sociales, al respecto es más usual encontrar investigaciones que estudien estas variables asociadas al rendimiento académico; sin embargo, es necesario el conocer más sobre este problema puesto que se amerita dotar de información a los docentes a fin de que puedan implementar estrategias que les permitan orientar a sus estudiantes en acciones para el uso adecuado de redes sociales cuidando su bienestar psicológico.

En esa misma línea, el estudio posee relevancia social debido a que los estudiantes son una población que se ve afectada por la tecnología de la nueva era, cómo son las redes sociales entre otras, y no disponen de ciertas estrategias que los ayuden a no sucumbir a la adicción por las redes sociales, teniendo en cuenta que se ha afrontado una pandemia como la COVID-19 y se han reportado casos en los cuales los adolescentes tienden a refugiarse en las redes sociales por el confinamiento y que ha perdurado hasta la actualidad. Es por ello que en el presente estudio se

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

busca generar un impacto positivo en la comunidad brindando un aporte a la sociedad científica de un tema que no ha sido analizado con profundidad en los escolares.

Pregunta de Investigación

¿Existe relación entre bienestar psicológico y adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa, 2023?

Variables

Variable 1: Bienestar Psicológico

Ryff (1989, como se citó por Carrasco et al., 2007) define que el bienestar psicológico puede ser entendido como el esfuerzo que hace la persona por perfeccionarse y mejorar su potencial; teniendo para ello un propósito en la vida el cual le permita que esta tenga sentido para sí; afrontando desafíos que le permitan lograr metas valiosas para su desarrollo personal.

Variables 2: Adicción a Redes Sociales

Para Escurra y Salas (2014), definen la adicción a redes sociales como comportamientos repetitivos que realiza la persona con el propósito de obtener place; los cuales, tras convertirse en hábitos, generan dependencia, puesto que ya no pueden controlarlos y la ausencia de estos le provocan altos niveles de ansiedad. Siendo que, la persona realizar el comportamiento adictivo ya no en la búsqueda de placer sino para evitar sentir ansiedad.

Definición operacional de las variables

Bienestar Psicológico

Esta variable será medida mediante la Escala de bienestar psicológico la cual está compuesta por doce ítems los cuales conforman cuatro dimensiones que son: Autoaceptación (Ítems 1, 4 y 7), Autonomía (Ítems 2,5 y 11), Propósito (Ítems 3,6 y 9) y Crecimiento (Ítems 8, 10 y 12). Así también, se utiliza una escala de respuesta de tipo Likert cuyas alternativas son: 1 =

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

nunca, 2 = casi nunca, 3 = casi siempre y 4 = Siempre. El puntaje total obtenido puede interpretarse en los siguientes niveles: alto (42-48), medio (36-41) y bajo (12-35) (Díaz et al., 2020).

Adicción a Redes Sociales

Esta variable será medida mediante el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-6), el cual está conformado por 6 ítems. Se utiliza una escala de respuesta tipo likert con las siguientes opciones de respuesta: 1 = nunca, 2 = rara vez, 3 = algunas veces, 4 = casi siempre y 5 = siempre. El puntaje total obtenido puede interpretarse en los siguientes niveles: Ocasional, regular, en riesgo y problemática (Escurra y Salas, 2014; Salas-Blas et al., 2020).

Objetivos

Objetivo general

Identificar la relación entre bienestar psicológico y adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa, 2023**.**

Objetivos específicos

Definir los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa, 2023

Precisar los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa, 2023

Identificar la relación entre la dimensión autoaceptación y la adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa, 2023**.**

Determinar la relación entre la dimensión autonomía y la adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa, 2023**.**

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Identificar la relación entre la dimensión propósito y la adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa, 2023**.**

Determinar la relación entre la dimensión crecimiento y la adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa, 2023**.**

Antecedentes Teórico-Investigativos

Bienestar Psicológico

La psicología positiva dio comienzo al estudio diferentes conceptos como lo es la satisfacción vital, el bienestar psicológico y subjetivo, por lo que García (2014) indica que la psicología positiva consiste, exactamente, en el estudio teórico de la emoción positiva, del compromiso con la vida, pero especialmente el estilo de vida que llevan las personas y como es su bienestar, es decir cómo se sienten con ellos mismos ya que el bienestar psicológico se centra en el estudio del crecimiento personal, propósito en la vida (p. 17).

Por otro lado, también Rosa y Quiñones (2014), mencionan posee un espacio extenso de investigación orientada a buscar las potencialidades de las personas y es ahí donde surge la idea o el interés de abarcar y estudiar aquellos constructos que hacen que fomenten diversas teorías para explicar el bienestar psicológico.

Históricamente, el bienestar se vincula a estados emocionales positivos, sin embargo, el bienestar es un constructo bastante extenso que la simple estabilidad positiva del ser humano a lo largo del tiempo. Es un aspecto evaluativo, que conecta la valoración que cada persona hace de acuerdo con el estilo de vida, si bien es cierto el bienestar psicológico es más reconocido como la predominancia de actitudes positivas, ya que tiene más equilibrio hacia los sentimientos de satisfacción (Canchari, 2019).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Por esta razón, para definir el bienestar psicológico es importante que se vea el panorama completo, el constructo de bienestar psicológico se remonta hasta hace más de tres décadas cuando se fue perfeccionando por Carol Ryff, es así que el concepto se da desde una dirección relacional en la cual se especifica seis elementos tales como la autoaceptación, efecto de independencia, potestad sobre el exterior, relaciones sociales gratas, propósito en la vida y el efecto de evolución personal; estas dimensiones están orientadas a la mejora de un funcionamiento mental duradero en la vida de las personas (García et al., 2020).

En la Ciudad de Lima, Ccorahua (2022) realizó una investigación para conocer cuál era la relación entre adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundaria de dos instituciones educativas, teniendo en cuenta que se recolecto 303 cuestionario de ARS-6 y SPWB de Ryff donde los participantes se dividen en 125 hombres y 178 mujeres, se pudo encontrar que los adolescentes que tuvieron mayores conductas excesivas a las redes sociales y le dedican mayor tiempo de su día a ello tienden a experimentar bajos niveles de bienestar psicológico, no se sienten cómodos con ellos mismos, suelen tomar malas decisiones, son más propensos a la imposición social y no tienen objetivos claros en su vida indicando baja satisfacción.

Por lo mencionado con anterioridad es importante recalcar que en el último siglo la psicología se ha impuesto grandes desafíos para extender el conocimiento sobre los módulos de la salud mental y poder implementar acciones, recursos y estrategias que mejoren la calidad de vida de los seres humanos. Teniendo en cuenta este punto, el bienestar psicológico promueve en la población retos como el crecimiento personal siendo la base para afrontar problemas cotidianos como el estrés, el correcto desarrollo de la personalidad, la satisfacción personal, entre otros (Carrasco et al., 2007).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Una de las causas en las que el bienestar psicológico se ve afectado en poblaciones más vulnerables es en cuanto a la adicción a las redes sociales; por ello, Sharifi et al. (2023) realizaron una investigación sobre necesidades psicológicas básicas y bienestar psicológico: el papel mediador de la adicción a Instagram, en dónde se aplicó la Escala de Adicción a Instagram, Escala de Bienestar Psicológico y la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas a 660 participantes de Ardabil, Irán. En los resultados que encontraron los investigadores se halló que a mayor adicción a la red social Instagram hay falta de satisfacción en cuanto a la autonomía, competencias y relaciones por lo que se concluye que hay una disminución significativa en el bienestar psicológico.

A grandes rasgos el bienestar psicológico por lo general se define como una actitud de la persona ya se negativa o positiva, en la que se basa en un análisis de las propias características, los pensamientos y sentimientos de satisfacción, es decir que el bienestar psicológico es manejado por cada persona de acuerdo con su vida tanto cotidiana y social, ya que influyen bastante en su salud mental (Canchari, 2019).

Marly et al. (2019) mencionan en términos generales que el bienestar de los adolescentes se observa desde una perspectiva integral donde se considera la satisfacción con uno mismo, la autonomía y el control, así mismo las metas, los logros y la satisfacción con las relaciones personales, tema vinculado a las necesidades y exigencias presentadas en esta fase del ciclo vital, en la cual se caracterizan por la falta de desarrollo de las capacidades que le concedan al adolescente alcanzar la autonomía y autoafirmación para independizarse de las figuras parentales o adultas. Por otro lado, también los investigadores realizaron un estudio para poder analizar el bienestar psicológico explorando las estrategias recurrentes usadas para su potenciación en los adolescentes, en la cual se indicó la existencia de estrategias de interacción social, hedonistas, de

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

control, redefinición y la proyección subjetiva positiva en los adolescentes. Pudieron detectar la capacidad de los adolescentes con considerables medidas de bienestar para que pueda detectar los elementos susceptibles de mejora y la reconstrucción de sí mismo para convertirse en torno a ello, además de la habilidad para fomentar la vivencia de las emociones positivas para sí mismo esto para una fuente de bienestar. Por último, ellos mencionan que el bienestar psicológico ha tomado importancia en los últimos diez años, a causa de la magnitud en el desarrollo y potencialidad de la persona, asimismo, el término se ha relacionado con el nacimiento de la felicidad, en ese contexto la psicología lo trata teniendo en cuenta que las personas felices tienden a trabajar para sobresalir colectivamente, y así obtener óptimos objetivos y controlar adecuadamente su entorno.

Cahua (2021) refiere que en los tiempos de pandemia del COVID-19 que se propagó en marzo del 2020, los gobiernos a nivel mundial procedieron al cierre de todas las instituciones educativas, esto con el propósito de parar la propagación de la enfermedad lo que ha iniciado un efecto de manera directa sobre la educación, por lo que esta incidencia cae sobre los estudiantes, docentes, padres de familia y sobre la población general, este impacto se ha observado reflejado en la salud mental de esta comunidad, hoy en día se habla de la virtualidad que ha causado daño en la salud mental, ya que se ha incrementado el miedo, la preocupación, dificultades en el sueño y problemas en el rendimiento académico, y esto afectó terriblemente al bienestar psicológico de los adolescentes, esto trajo repercusiones en el tema de afrontar las nuevas exigencias a los estudiantes.

Además, menciona que el bienestar psicológico, referente a los distintos estudios como en el ámbito de la psicología es no enfocarse en la salud mental como elemento de estudios sino relativamente en el aspecto positivo de las personas. De este modo el bienestar psicológico se

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

enfocará en la forma en cómo los adolescentes se desenvuelven, para poder alcanzar una meta, el bienestar es determinado como la percepción que las personas tienen del entorno que los rodea de manera positiva; del tal modo se piensa que los sujetos contentos y felices perciben un reducido sufrimiento y disponen de un buen autoconcepto y buenas habilidades sociales.

Seligman y la Teoría del Bienestar. En sus inicios la psicología como ciencia se ha puesto a estudiar o investigar los diferentes aspectos patológicos en las personas, ciertamente orientando a los tratamientos o al proceso de llevar una enfermedad mental, dicho esto también nace el bienestar y este enfoque une lo que es el ámbito social, físico, y sobre todo mental y es así donde se piensa dar otra mirada a la psicología, es decir, una que se focalice en remediar sucesos terribles en la vida de las personas, sino también en aportar cualidades positivas a la persona. Y por medio de este nuevo paradigma entender las diferentes emociones tanto positivas como negativas, además de aumentar las fortalezas y virtudes, y así seguir promoviendo el potencial humano y la búsqueda de la excelencia (Hernández, 2020).

Para Seligman en el año 1998 se recalca que desde sus inicios de la psicología positiva no ha intentado reemplazar a la psicología tradicional, mucho menos tratar de hacer entender los trastornos mentales, si no propone una psicología equilibrada, en la que se pueda tomar en consideración el estudio de las fortalezas como las debilidades en la vida de las personas, que se conozca su bienestar, de cómo se siente en el ámbito de su salud mental y físico, también su entorno social y familiar, se trata de una psicología que considere el bienestar psicológico, es decir los problemas que uno tiene como todo aquello que funcione de forma positiva y negativa, por otro lado, lo que hace que la vida tenga sentido y valga la pena (Domínguez e Ibarra, 2017).

Martin Seligman suscita que existen tres posibles elementos en la que las personas puedan percibir una vida plena: En primer lugar, se encuentra y tiene mucho que ver con las

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

emociones positivas, por lo que se quiere es sentir una vida placentera, en la que consista tener episodios de felicidad en nuestras vidas, siempre gozando y disfrutando los momentos dados en ese instante. En segundo lugar, que considera Seligman está conectado al compromiso por lo que para esto se necesita disfrutar lo que uno hace o está haciendo, reconociendo sus propias fortalezas, y es ahí donde se puede lograr el Flow, flujo o fluir. Y por último en tercer lugar, está el elemento que tiene que ver con el sentido que las personas le dan a su vida, y es ahí donde se adapta las fortalezas personales para poder ayudar a los demás. Es importante decir que Seligman agregó estos elementos de estudio para que todo sea vinculado, tales como la vida social, los vínculos positivos y las interacciones que hace la persona (Noriega y Arjona, 2011).

Psicología Positiva. Al mencionar a la psicología positiva posiblemente se nos venga muchos conceptos de felicidad a la mente, como también todo lo espiritual, así mismo en los últimos años se ha estado publicando en los diferentes medios que es un método de autoayuda, cosa que está alejado de la realidad. Ciertamente la psicología positiva estudia el comportamiento psíquico positivo de las personas, lo cual se inicia por el psicoanálisis, la cual nos habla sobre la unión de un control y la conexión de la orientación de los estudios y las aplicaciones psicológicas que dichamente están sumergidas en la patología con aspectos positivos de que la persona experimente (Gancedo, 2008).

La psicología positiva se ha transformado es una corriente bastante amplia y variado, con diferentes enfoques y matices que puede ocasionar diferentes opiniones hasta llegar a debates, sin embargo, indudablemente involucra al bienestar psicológico porque de alguna manera quiere ayudar a la compresión de la psique del ser humano como también favorecer el mejoramiento de los problemas de salud mental para así tener una muy buena calidad de vida y bienestar (Mariñelarena, 2012).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Modelo PERMA. El modelo PERMA de Seligman tiene sus primeros conceptos en la felicidad auténtica, pero con el pasar del tiempo se le van modificando elementos para transformarse en la teoría P.E.R.M.A, se divide en cinco componentes que son las emociones positivas, el compromiso, las relaciones sociales, significado y el logro. El principal objetivo de este modelo es utilizar los componentes mencionados para que la persona pueda complementar el florecimiento como persona y deleite hacia la vida (Seligman, 2011, citado por Espin, 2019).

Es importante recalcar que para que el modelo PERMA tenga una mayor eficacia debe desarrollarse cada uno de sus elementos y para ello todos comparten objetivos precisos que son contribuir al bienestar, se indagan por libre albedrío y son medidos independientemente de cada elemento (Domínguez e Ibarra, 2017).

Teoría Multidimensional de Bienestar Psicológico. Para Ryff (1989), el modelo multidimensional está compuesto por seis elementos indispensables para su desarrollo en el que la persona debe ir evaluando sus capacidades, primeramente, se encuentra la auto aceptación que está referida al examen positivo que hace el individuo de su pasado y presente, como segundo elemento encontramos la autonomía la cual se refiere en cómo una persona tiene conocimiento de lograr independencia y autodeterminación en distintas actividades, como tercer elemento se encuentra el crecimiento personal que está definido como el progreso de la persona, logro de metas personales y el camino hacia el futuro, el cuarto elemento es el bienestar psicológico el cual está conceptualizado como el designio de vida, referido a las afirmaciones que tiene la persona sobre su vida y cuál es el propósito que debe alcanzar, el quinto elemento son las relaciones positivas que el individuo forma en su entorno social de manera positiva y agradables, finalmente el sexto elemento se refiere a la capacidad de controlar el ambiente donde se ubica el sujeto y cómo de manera efectiva puede alcanzar las oportunidades situacionales que se le da.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Dimensiones.

Autoaceptación. La autoaceptación ha sido definida por varios autores a lo largo del tiempo, para el reconocido psicólogo Carls Rogers (1961, citado por Flecha, 2019), conceptualiza la autoaceptación como lo más importante de la personalidad, la persona tiene que elevar sus expectativas de uno mismo a un nivel positivo, de esta manera se hará más propensa a aceptar las inconformidades de uno mismo sin llegar al extremo negativo y de esta manera una buena valoración de su aceptación logrará que la autorrealización sea principalmente su centro de atención y la autoestima en un segundo plano.

Para Ryff (1989), la autoaceptación es una dimensión de su modelo sobre el bienestar psicológico en donde es descrita como el punto central del bienestar mental de las personas y está desligada a la autoestima, es decir; para la investigadora la autoaceptación no es sólo quererse así mismo, sino que se tenga plena consciencia de sus aptitudes, características, fortalezas, virtudes y de esta manera poder lograr metas positivas de su persona.

Autonomía. La Autonomía ha sido concebida como un conjunto de valores importante que rigen el desarrollo de la persona, por ejemplo, cuando se habla de autonomía se refiere a la independencia individual del individuo, el ejercicio del pensamiento crítico, responsabilidad y a diferenciarse de los demás en cuanto a creencias y costumbres. La autonomía busca que las personas no sigan el mismo paradigma mental de otros y tomen sus decisiones de acuerdo a lo ético y moral. En la misma línea, se recalca que la autonomía es la habilidad que tienen los seres humanos, algunas personas han desarrollado con mayor satisfacción la autonomía, pero ello no quiere decir que alguien no tenga dicha capacidad, ya que todos nacen con esta importante habilidad, claramente hay un proceso que es determinada por factores intrínsecos, extrínsecos, sociales, ambientales, etc. (Álvarez, 2015).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Propósito. Ryff (2014) indica que el sentido en la vida o propósito es la dimensión que define la capacidad de poseer metas en la vida y un fin de direccionalidad; es decir empiezan las preguntas como ¿Qué quiero ser en la vida? ¿Qué metas tengo? ¿Tengo confianza en mí mismo? ¿Hacia dónde en un futuro?, darle sentido a lo que está viviendo como a lo que sucedió, en caso contrario una persona que no tiene una dirección hacia la vida tiene pocas metas, quiere decir que no sabe lo que quiere en un futuro y tampoco disfruta de sus momentos vividos.

Crecimiento. En esta dimensión de crecimiento personal Ryff (2014) refiere que es el proceso de la persona que está desarrollando sus capacidades, todo esto a través de nuevas expectativas y experiencias, es decir crecer como persona tanto en el ámbito personal como también en el social y familiar, una persona con alto crecimiento personal tiene una percepción de un continuo desarrollo, y es ahí donde se ve como alguien crece y se expande a nivel personal, caso contrario las personas que carecen de un sentido de mejoramiento se sienten incompetentes para desarrollar nuevas experiencias, actitudes y comportamientos.

Bienestar psicológico en estudiantes. Si bien es cierto la adolescencia es una etapa que se caracteriza por los continuos desafíos, por la que constituye un periodo de intensas transformaciones en distintos ámbitos, ya que ellos como adolescentes enfrentan una secuencia de situaciones que ponen en riesgo su capacidad adaptativa, por lo que será fundamental la incorporación de comportamientos racionales, el bienestar psicológico en los adolescentes actúa como indicio positivo de la conexión consigo mismo y con su entorno, incorporando rasgos valorativos y afectivos que se une en la proyección futura y en el sentido de su vida. Esta etapa de la adolescencia es primordial para reforzar y conservar las prácticas sociales y emocionales que son esenciales para el bienestar psicológico y mental. Así mismo, se incorporan patrones de conductas saludables como los son: dormir las 8 horas completas, alimentarse sanamente,

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

realizar actividad física, hacer crecer las habilidades de afrontamiento, resolver, aprender y gestionar los conflictos y emociones (Rodríguez y Barajas, 2020).

Los adolescentes son una población que se caracteriza por estar expuesta a situaciones que ponen en peligro su integridad, de acuerdo con Solórzano (2019), el 73,2% de adolescentes en el Perú están proclives a la ingesta de alcohol, el 46,1% cigarrillos, el 7,5% cannabis, y el 3,4% drogas ilícitas, dichos problemas también se relacionan con los diferentes tipos de violencia psicológica y física en un 69,5% siento la psicológica predominante. Para los escolares las situaciones más problemáticas son las relaciones sociales, familiares y autónomas lo que desencadena negativamente en el bienestar psicológico. A causa de dichas problemáticas, la seguridad de sí mismos declina al presentarse problemas que influencian en su personalidad, autoconocimiento y autoestima, por esta razón es importante darle solución a las situaciones que ponen en riesgo su bienestar psicológico.

Adicciones a Redes Sociales

Concepto y Antecedentes. Las redes sociales nacen en el 2004 con el gran Facebook con una utilidad totalmente gratuita para poder conectar a las personas con el internet. Como menciona Espiritusanto (2016), los cibernautas usaban Facebook para poder estar en contacto con el círculo social, también familiar, conseguir ciertas informaciones que les interesen y compartir alguna cosa. Todo esto comienza como una red para universitarios de Harvard, a la que era cedida por invitación de otro miembro, sin embargo, como su gran éxito se expandía, fueron uniéndose diversas universidades de EE. UU, más adelante en setiembre de 2006 a nivel mundial creció en la que se convirtió una red social libre, a pesar de las protestas de muchos jóvenes universitarios, que no estaban de acuerdo con que sea libre la red social.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Las redes sociales desde años atrás siempre fueron una fuente de comunicación entre las personas sobre todo en los adolescentes, pero con el tiempo su expansión fue creciendo ya que se está dando uso con más frecuencia. Además, es una comunidad virtual por la que un grupo de individuos se involucra en el interés común por las herramientas virtuales, y este es el internet que tiene muchos accesos a diferentes sitios web. La finalidad de las redes sociales es aparentemente interrelacionarse de forma seguida con otras personas, de dicho modo se sienten a gusto por formar parte de un grupo social, o también individualmente, todo esto porque comparten gustos, intereses e ideales. Si bien es cierto las redes sociales disponen de controles privados y públicos, por lo que los usuarios deben de poner atención a sus publicaciones ya que pueden quedar registradas para la visualización de otras personas (Martínez, 2022).

Por medio de las redes sociales, las personas pueden interactuar para compartir diversa información, ya sea pensamientos, críticas, leyendas, conocimientos, información, entre otros; dicha interacción ayuda a crear enlaces positivos y negativos. Dado que las redes sociales tienen un gran impacto en los usuarios que hacen uso de ellas, se comparte información de su identidad, lugares a los que acuden, información y esto genera cierta dependencia como cualquier otra sustancia ilícita. Los jóvenes son los mayores consumidores del internet y en algunas ocasiones lo hacen en exceso, por consiguiente, sus niveles de habilidades sociales disminuyen y la adicción aumenta ya que las redes sociales son de fácil acceso para todos (Montes, 2016).

Los investigadores Dam et al. (2023), realizaron una investigación sobre la Calidad de vida y salud mental de los adolescentes: relaciones con la adicción a las redes sociales, el miedo a perderse algo y el estrés asociado con la negligencia y las reacciones negativas de los pares en línea, en esta investigación participaron 1891 adolescentes de Vietnam y el 98,4% tenían acceso a las redes sociales, se buscó la relación entre el FOMO con el estrés y calidad de vida en

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

general, dando como resultado que hay una relación significativa entre el FOMO y el deterioro de la calidad de vida, mayor incremento de sintomatología depresiva y el estrés con el rechazo negativo.

Para Fresno et al. (2016), las plataformas digitales como son los las redes sociales son tecnologías que buscan la conexión de las personas unas a otras que se encuentran a largas distancias, dicha comunicación se puede producir al momento o de manera asincrónica, los seres humanos han dado un gran paso tecnológico que deja una huella en la historia del conocimiento científico, en base a lo expuesto las redes sociales generan creadores de contenido o como se los conoce como “influencer” los cuáles son los voceros de la comunidad virtual.

Por lo mencionado anteriormente, Lin et al. (2023) percibieron en su investigación que las redes sociales están muy adheridas a los adolescentes y suelen tener un desarrollo negativo en distintas situaciones, por ello buscaron la correlación entre las relaciones sociales y la adicción a las redes sociales entre adolescentes, con una muestra de 844 participantes de secundaria italianos, obteniendo como resultados que hay una asociación entre relaciones sociales y adicción a redes sociales, los hallazgos de los investigadores destacan que hay un gran impacto de factores interpersonales y psicológico por las redes sociales, pero se recalca que las variables se relacionan directamente al tipo de perfiles (mixto, adecuado, vulnerables y muy vulnerable).

Valerio y Serna (2018) realizaron una investigación con un universo de 200 estudiantes, en la que utilizaron una investigación de método correlacional y cuantitativa de diseño no experimental, en la que los resultados alcanzados indican que un 77.5% de la muestra utilizan Facebook en su vida rutinaria todos los días de la semana, mientras que un 48.5% hace uso de 1 a 3 horas diarias, y por último un 27.0% hace uso de menos de una hora. Asimismo, se hizo una

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

encuesta sobre los contactos y demás cosas a los estudiantes y el 69% de los entrevistados tiene más de 500 contactos, mientras que el 16.5% tiene entre 301 a 500 contactos.

Además, se estima que un 43.5% de la muestra abarca más de 500 fotos en su cuenta, mientras que un 20.5% tiene entre 301 a 500 fotos y por último un 20.5% entre 101 a 300 fotos. En lo referente a la continuidad de actualizar sus estados, los resultados muestran que el 41.5% nunca actualiza su estatus, mientras que el 21% lo realiza una vez al mes, y por último un 14% lo hace una vez a la semana. Y ya para finalizar estos resultados se hizo la encuesta a la actualización de sus fotos de perfil, un 33.5% respondió que lo realiza unas tres veces al año, por otro lado, el 22% nunca actualiza y por último el 20% lo hace una vez al mes.

Teoría del Modelo de Young 1998. Young (1998) indica que la adicción a los medios virtuales del internet y redes sociales es expuesto altamente usado estas líneas del tiempo en la que se ha manifestado como un comportamiento obsesivo, ya que el consumo de energía se ha incrementado en el uso de los aparatos electrónicos, también menciona las emociones, es decir que los adolescentes que reciben críticas por el uso elevado de las redes sociales sienten, enojo, negación, resentimiento, además de realizar esfuerzos para engañar y esconder el tiempo que pasa conectado en las redes, no hay límites en los horarios utilizados, puesto que los adolescentes están hasta altas horas de la noche, madrugada, por la que esto afecta en su rendimiento académico, asimismo resultando problemas físicos (presión en la espalda, cansancio en los ojos), generar problemas familiares (discusión de los hijos con los padres, desconfianza, daño en las relaciones familiares, quejas) problemas económicos (pagar el servicio para mantenerlo activo, irse a cabinas de internet por varias horas) problemas sociales (aislamiento de los amigos).

Modelo de Griffiths. Griffiths (2005) desarrolla un modelo biopsicosocial el cual consiste en detectar dichas conductas que le causa malestar significativo a la persona, como por

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ejemplo el aislamiento, el rendimiento académico negativo, social, familiar y el inadecuado uso de tecnologías. Es por ello que el modelo busca comparar la adicción a sustancias nocivas para la salud y el uso de la tecnología ya que ambas producen efectos químicos que refuerzan comportamientos adictivos en las personas.

Es importante comparar la adicción conductual con la sintomatología de la adicción químicas, se propone distintos criterios para hacer la comparación tales como: la prominencia, la tolerancia, el conflicto, recaída y la modificación del estado de ánimo. La prominencia o saliencia está definida cuando una actividad común se transforma en la actividad más importante en la vida de la persona, modificando su pensamiento, sentimientos y comportamiento. La tolerancia se conceptualiza como el proceso en el cual se necesita de grandes dosis de actividades particulares para llegar al objetivo, la tolerancia también está presente en las sustancias psicotrópicas.

Por otro lado, el conflicto está referido a los problemas que surgen entre la persona adicta y su entorno social y son su yo intrapersonal; el conflicto también aparece cuando la persona descuida sus relaciones familiares, de pareja, amigos, familia e ignora las consecuencias del daño que puede ocasionar. La recaída vendría a ser la probabilidad que existe a que la persona recurra a patrones vividos con anterioridad o que tal vez incremente a un nivel más extremo de la adicción. Por último, la modificación del estado de ánimo se conceptualiza como el repentino cambio de humor de la persona por la sustancia que elija, dicha droga tiene la capacidad de originar efectos en distintos momentos ya sean negativos o positivo, en muchas ocasiones se utilizan las sustancias adictivas para mitigar el estrés, la fatiga y estar en una relajación profunda.

Adicción a Internet. Llama la atención la no inclusión en el Manual de la Adicción a Internet y a las nuevas tecnologías virtuales en su conjunto, con las múltiples variantes actuales,

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

dada la amplia experiencia clínica, investigaciones y comprobaciones acerca de su existencia como entidad a lo largo de casi tres décadas. El uso de internet está cada vez más extenso en el mundo globalizado en el que vivimos. Aunque esta herramienta en un principio nos permite hacer mejoras en nuestro día a día ya que se recaba información, y se usa de forma permanente parala comunicación con otras personas, etc. Su uso es con fines recreativos excesiva y persistente puede conducir a una adicción. De hecho, su importancia clínica y epidemiológica la sitúa como una de las patologías emergentes de mayor impacto en la actualidad.

La persona que sufre adicción a internet se caracteriza por tiempos de conexión muy prolongados con fines recreativos a lo largo de cada día, que pueden llevarle a descuidar otras áreas importantes de su vida como el trabajo, las relaciones sociales, la alimentación, el descanso, etc. Existen una serie de antecedentes que actúan como factores de riesgo de esta adicción: introversión, depresión, baja autoestima, búsqueda de sensaciones, ansiedad social y timidez. Los sujetos más proclives a sufrir problemas de este tipo son las personas que presentan déficits específicos en sus habilidades de relación y comunicación (Cía, 2013).

Trastornos adictivos según la Clasificación internacional de las enfermedades (CIE 10). Para el C10 muchos de los que consumen sustancias psicótropas no se limitan a una sola una. No obstante, la clasificación diagnostica del trastorno debe hacerse, cuando sea posible, de acuerdo con las sustancias (o la clase de sustancia adictiva) consumidas. Se debe tener en cuenta la sustancia o el tipo de sustancia que causa el trastorno presente en el momento y aquella que consume con frecuencia, en especial cuando se trata de un consumo continuo o cotidiano.

Los casos como los trastornos mentales se han debido al consumo de sustancias psicótropas, pero sin la presencia de los trastornos presentados como lo es el trastorno por delirium o síndrome de dependencia (CIE 10, 1992).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Características de la Adicción en Redes Sociales. Cuando las redes sociales no son usadas con precaución puede generar una adicción a la misma, bien y cómo nos señala Castillo y Padilla (2020), muestra características parecidas a la adicción por el internet, por lo que se puede definir que ya es una adicción.

Entre las características de las personas que tienen mayor adicción al internet, se encontró que tan solo los hombres muestran un mayor índice de adicción en un 61,7% a diferencia de las mujeres que muestran un 38,2% y sus edades están comprendidas entre los 15 y 19 años. En cuanto al nivel socioeconómico, los adolescentes que tienen bajos recursos monetarios fueron de un 42,4% y bajo inferior en un 35,3%. Por otro lado, el lugar predominante donde los adolescentes hacen uso del internet es en su hogar (Lluén et al., 2018).

Las nuevas tecnologías de información resultan para los adolescentes y jóvenes muy llamativas, ya que tienen características inmediatas, respuestas instantáneas, se pueden intercambiar mensajes en tiempo real y sobre todo realizar diversas actividades recreativas y agradables para el ser humano. El problema radica cuando los jóvenes dejan de lado sus actividades diarias como salir a relacionarse con sus amistades o familiares y caen en la dependencia a las TICS y se aíslan del mundo externo y pierden el control de su día a día. Si bien es cierto, las redes sociales y las nuevas tecnologías vienen acompañadas de dispositivos que incrementan la fascinación por parte del usuario, tal y como lo es un celular con sus diferentes funciones, ya sea tomar fotografías, reproducir música, acceso ilimitado al internet desde la comodidad de sus habitaciones, chatear, etc. De la misma manera dentro de las redes sociales que existen se encuentra: Facebook, Instagram, Tik Tok, WhatsApp, Twitter, entre otras; dichas redes sociales crean la ilusión de la inclusión por las listas se seguidores que pueda tener una persona, creando el efecto de popularidad entre sus amigos (Echeburúa y de Corral 2010).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Clasificación de las Redes Sociales. Las redes sociales causan la interacción entre miles de personas en tiempo real, pero se sabe que todas las actividades humanas generan consecuencias, y se puede afirmar que las redes sociales no son más que máquinas sociales que fueron diseñadas para forjar relaciones, situaciones y conflictos a nivel personal, social y familiar (Martín, 2015).

Martín (2015) menciona que existe 5 tipos de redes sociales, todas ellas con sus respectivas clasificaciones:

Redes Sociales Horizontales. Estas son redes que fueron creadas para millones de personas, en la que su objetivo es poder establecer comunidades con diferentes intereses, pero en común y que estas redes puedan ser utilizadas para asuntos totalmente personales. Tal como Médium quien tiene el formato perfecto para los freelancers relacionados al mundo de la escritura creativa en la que puedan crear sus propios portafolios sin coste alguno. Asimismo, está Twitter en la que se encuentran personas que debaten sobre algunos intereses en común, distintos temas en tendencia o simplemente para hacer un uso de la red como un diario personal.

Redes Sociales Verticales. Estas redes pueden llegar a ser una de sus favoritas para aquellas personas que buscan crear conexiones con personas que poseen intereses en común, se trata de una red social con temáticas específicas, como la decoración, cocina, mindfulness, también está el crecimiento personal algunos negocios.

Redes Sociales Profesionales. Las redes sociales no solo son para contactarse con amigos, etc. Si no también para el aspecto laboral, como lo es LinkedIn, que es una red social profesional por excelencia, pero en la actualidad existen otras como Xing, About.me, Yammer o universia, sin embargo, LinkedIn lidera y esto se debe a que te brinda enormes posibilidades de conseguir mejoras laborales, puesto que la plataforma no lo te conecta con personas de un mismo

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

campo o área de trabajo, sino que también se pueden evaluar ciertos detalles de las diferentes propuestas laborales claro siempre y cuando se ajusten al perfil realizado.

Redes de Ocio. En esta red social se pueden encontrar diferentes redes de entretenimiento con temáticas de juegos, Twitch, redes acerca de música, deportes, todo lo que representa a tiempo de ocio para las personas, ciertamente mientras más sea usado la red social más será la popularidad de la red.

Redes de Contenido o Compartido. Si bien es cierto el más usado es YouTube ya que la usan para compartir diferentes contenidos para que consigan suscriptores (Martín, 2015).

Bienestar Psicológico y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes

Desde que las redes sociales salieron al mercado, los jóvenes y adolescentes han ido incrementando su conducta adictiva a las redes sociales y a los nuevos dispositivos electrónicos como son los celulares, debido a que se ha dado de manera silenciosa la información que se tiene sobre esta problemática es muy escasa y poco estudiada. A raíz del comportamiento que se ha suscitado en niños y adolescentes afectando su bienestar emocional, se ha arraigado la idea de profundizar en la búsqueda de información de estas dos variables. Y si bien es cierto que las nuevas tecnologías tienen beneficios importantes para la búsqueda de información, el intercambio de conexiones, entre otros, también se ha identificado que causa malestar significativo como lo haría una sustancia tóxica en el organismo, los adolescentes pierden el control de sus impulsos y son fácilmente influenciados provocando sentimientos de tristeza y autoestima (Carmona et al., 2020).

Para Twenge y Martín (2020), los adolescentes pasan el mayor tiempo posible utilizando los medios digitales, por ello realización una investigación sobre cuáles eran las diferencias de género en las asociaciones entre el uso de medios digitales y el bienestar psicológico, para ello se

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

les pidió a 221,096 adolescentes de 13 a 18 años participar en el estudio, residiendo en Estados Unidos y el Reino Unido; teniendo como resultados que los adolescentes utilizan el mayor tiempo de su día en el uso de celulares inteligentes, redes sociales, mensajería o chats, uso de la computadora y programas en línea, en cuanto a los niños ocupan su tiempo jugando en dispositivos electrónicos como PlayStation, consolas, entre otras. Por otro lado, el bienestar psicológico se ve más afectado en las niñas que en los niños. Las personas que utilizaban las redes sociales moderadamente tenían ligeramente mayor bienestar emocional en cuanto a las personas que utilizaban los medios tecnológicos. Finalmente se concluyó que las asociaciones entre el uso intenso de medios digitales y el bajo bienestar psicológico son mayores para las mujeres adolescentes que para los varones.

A causa de la pandemia por COVID-19, las personas han tenido que modificar sus hábitos diarios e implementar medidas que los ayuden a sobrellevar una situación realmente estresante, es por ello que el uso del internet se ha potenciado entre jóvenes y adultos; las redes sociales han exhibido un gran número de inventos para divertir a las personas, modificando cada vez el uso de las mismas y afectando su bienestar emocional si los usuarios no están informados de las últimas actualizaciones (Carbajal et al., 2022).

A su vez, Islam et al. (2023), realizaron una investigación sobre la adicción a internet y soledad entre adolescentes en Bangladesh, debido a que la intensidad del problema se ha incrementado a raíz de la pandemia COVID-19 y causa preocupación entre los padres de familia de jóvenes y niños, por ello se propuso evaluar a 502 adolescentes escolares para conocer cuál era la relación entre adicción al internet y la soledad, se halló que los adolescentes de un nivel socioeconómico alto, buena conexión a internet, hábitos de juegos en línea y que su familia no se encuentra en casa tienen mayores niveles de adicción al internet, por otro lado, se observó que

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

hay un alto índice de soledad en personas que tienen condiciones financieras alta y que ven películas de internet.

Los usuarios que utilizan las redes sociales llegan a exteriorizar sintomatología en la que se encuentran desesperados por saber qué es lo que está aconteciendo en las redes sociales, tienen malestar significativo e inadecuado comportamiento en relaciones sociales, ya sea cuando se encuentran en el auto, reuniones familiares, descuido personal, depresión, bajo estado de ánimo y desencadenando escenarios de bullying, acoso, conductas violentas, adicción, baja autoestima, deserción escolar y afecta su bienestar psicológico (Escurra y Salas, 2014).

Hipótesis

Existe correlación significativa entre el bienestar psicológico y la adicción a redes sociales de los estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa 2023.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

CAPITULO II. MÉTODO

Método

La investigación fue de tipo cuantitativa debido a que esta buscaba medir las variables del estudio mediante la aplicación de instrumentos, las cuáles fueron posteriormente sometidas a un análisis estadístico con el propósito de contrastar la hipótesis formulada y dar cumplimiento a los objetivos de estudio; de esta manera se contribuyó a la teoría existente sobre el bienestar psicológico y la adicción a redes sociales (Hernández et al., 2014).

Así también el estudio tuvo un alcance correlacional, ya que la finalidad fue determinar la relación entre las variables (Hernández el al., 2014).

Se utilizó el diseño de investigación no experimental de tipo transversal, ya que las variables del estudio no fueron manipuladas deliberadamente y los datos se recolectaron en un solo momento del tiempo (Hernández et al., 2014).

Instrumentos

Ficha sociodemográfica

La ficha sociodemográfica fue elaborada por las investigadoras que llevan a cabo la presente investigación. La cual busca recabar datos que permitan identificar las características sociodemográficas de los estudiantes que conforman la muestra de estudio, para ello se redactaron preguntas sobre la edad, sexo, año y sección de estudio.

Cuestionario breve de adicción a redes sociales (ARS-6)

El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales fue creado por Escurra y Salas (2014) en la ciudad de Lima con el propósito de aplicar un instrumento que mida características del DSM-V para estudiar adicciones a las redes, posteriormente fue adaptado de manera breve para ser aplicado en el Perú con una población de 859 adolescentes y jóvenes peruanos por Salas-Blas et

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

al. (2020); dicho cuestionario ha sido revisado y validado unidimensionalmente y está constituido por 6 ítems importantes de adicción a redes sociales, están divididos y medidos por conflicto, tolerancia, cambios de humor, síndrome de abstinencia, saliencia y conflicto. Este cuestionario tiene como opciones de respuesta una escala tipo Likert.

Validez. El cuestionario de adicción a redes sociales posee validez de constructo puesto que fue sometido a un análisis factorial confirmatorio (AFC), donde se encontró que los seis ítems que lo componen gozan de una adecuada estructura interno puesto que son representativos para medir el constructo evaluado (CFI=.989; TLI=.982; RMSEA = .041 IC 90% [.000-.071]).

Confiabilidad. La confiabilidad del cuestionario se determinó mediante la aplicación del coeficiente de omega, obteniendo un valor de ω = .916, de lo cual se infiere una adecuada fiabilidad de los ítems para su aplicación.

Escala de bienestar psicológico

La escala de Bienestar Psicológico SPWB de Carol Ryff, del cual el nombre original es (Scales of Psychological Well-Being, SPWB.) Fue planteada y diseñada por Carol Ryff en 1995. Dicha escala fue validada y adaptada por Díaz et al. (2020) en Perú, junto con una población de 50918 adolescentes de Rimac, Los Olivos y San Martín de Porres (Lima). La escala está conformada por 12 preguntas y 4 dimensiones, las que se agrupan de la siguiente forma:

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Tabla 1
Dimensiones de la escala de Bienestar Psicológico

Dimensiones	Ítems
Autoaceptación	1,4,7
Autonomía	2,5,11
Crecimiento	8,10,12
Propósito	3,6,9

Su aplicación puede ser de forma colectiva e individual. Así también cuenta con una escala Likert como forma de respuesta; la cual contempla alternativas que van desde Nunca a Siempre.

Validez. La escala de bienestar psicológico posee validez de constructo mediante AFC y comprobar las correlaciones ítems-test. Se halló la evidencia del ajuste del modelo de cuatro factores: Autonomía, Propósito, Autoaceptación y Crecimiento, ya que alcanzaron los coeficientes ≥ .30, y la tabla factorial ≥ .40. Por otro lado, la estimación del CFI, quien realiza las comparaciones entre el modelo propuesto y el modelo nulo, se determina el ajuste dependiente entre los factores, es decir cuanto más cercano es este valor a muestra la disposición del modelo propuesto, frente al nulo, el CFI logrado es este estudio es de .96.

Confiabilidad. La escala de bienestar psicológico posee confiabilidad mediante el coeficiente omega, obteniendo valores por encima de .50, de lo cual se infiere que cuenta con una adecuada fiabilidad para ser aplicado.

Participantes

La población de la investigación estuvo conformada por los 664 estudiantes matriculados de primer a quinto año de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción. La

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

cantidad de estudiantes que conformaron la muestra fue determinada por la aplicación de la fórmula para muestras finitas propuesta por Vara-Horna (2010):

$$n = \frac{z^2 \times p \times q \times N}{e^2 (N-1) + z^2 \times p \times q}$$

Donde:

n = Es el tamaño de la muestra

z = Nivel de confianza elegida (95% que equivale a 1,96)

p, q = Tamaño de la proporción (50% que equivale a 0,5)

N = Tamaño de la población

e= Error máximo permitido (5% que equivale a 0,05)

Tras ello, se determinó que la muestra estuvo compuesta por 244 estudiantes, los cuales fueron elegidos mediante la técnica de muestreo probabilístico de tipo estratificado, la cual consiste en separar la población en segmentos homogéneos de los grupos que la conforman (grado de estudio), con el propósito de garantizar su representatividad (Hernández et al., 2014).

La muestra de estudio se caracterizó por presentar la mayor prevalencia respecto al sexo masculino (50.4%); así también en cuanto a la edad se encontró que la mayor reportada fue de 17 años y la menor edad fue de 12 años. Finalmente, en cuanto al ciclo de estudio se halló que la mayoría de los estudiantes pertenecían al 4° de secundaria (23.7%), en contraste, al menor porcentaje de estudiantes que fue en 5° de secundaria (16.8%).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Tabla 2
Características sociodemográficas de la muestra de estudio

Características sociodemográficas		*N*	*%*
Sexo	Mujer	121	49.59
	Hombre	123	50.41
Grado	1	51	20.90
	2	48	19.67
	3	46	18.85
	4	58	23.77
	5	41	16.80
Edad		M	De
		14	1.453
		Mínimo	*Máximo*
		12	17

Criterios de Inclusión

- Ser estudiante matriculado de primer a quinto año de la Institución Educativa Inmaculada Concepción
- Estudiantes de edades comprendidas entre 12 a 17 años
- Acceder a participar voluntariamente de la investigación
- Contar con el consentimiento informado otorgado por algún apoderado
- Completar correctamente los instrumentos de investigación

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Criterios de Exclusión

- Ser estudiante matriculado de nivel primario de la Institución Educativa Inmaculada Concepción
- No acceder por voluntad propia a participar de la investigación
- No contar con la autorización del apoderado para la participación de la investigación
- No completar la prueba correctamente

Procedimiento

Para la recolección de datos primero se inició presentando el proyecto de tesis a la escuela profesional de Psicología para que sea aprobado, luego se emitió una solicitud para obtener el permiso de la directora de la institución educativa Inmaculada Concepción de Arequipa en la cual se indicó el propósito de la investigación y se especificó el apoyo requerido. Posteriormente, con el permiso otorgado se procedió a coordinar con los docentes de cada uno de los salones donde se realizó la aplicación, a fin de obtener la autorización para poder ingresar y aplicar los instrumentos de investigación (consentimiento informado, ficha sociodemográfica, escala de bienestar psicológico y cuestionario de adicción a redes sociales) a los estudiantes presentes en el aula; durante este procedimiento las investigadoras pudieron aclarar dudas sobre las preguntas y otros referentes a la investigación que puedan presentar los estudiantes.

Consideraciones Éticas

Los aspectos éticos que se tuvieron en cuenta antes, durante y después de la ejecución de la investigación a realizar, conciernen a la aprobación del presente proyecto de investigación por un comité de Ética de investigación, el contar obligatoriamente con un consentimiento informado en el cual se le informó al participante el propósito de la investigación y la confidencialidad con la que se trataron sus datos; así como también se garantizó la veracidad de la información

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

plasmada en el trabajo, sin recurrir a la adulteración o corrupción de los datos (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

Análisis de Datos

La información recolectada mediante la aplicación de los instrumentos de investigación fue trasladada de forma ordenada y garantizando la fiabilidad en un documento Excel; en el cual también se realizó la limpieza de los datos, depurando aquellos que no cumplan con los criterios de inclusión o estén incompletos. Posteriormente, se corrigió cada uno de los instrumentos, obteniéndose puntuaciones totales y su interpretación en niveles. Seguidamente, esta información fue trasladada para su análisis estadístico al software JASP en su versión 0.18.0.

El procesamiento estadístico inició con el análisis descriptivo de los datos recolectados mediante la ficha sociodemográfica, lo que permitió conocer las características de los participantes que integran la muestra a estudiar, y de los niveles obtenidos en las variables de bienestar psicológico y adicción a las redes sociales, obteniendo para ello porcentajes.

Para identificar la relación entre las variables, se verificó si los datos recabados cumplen con el supuesto de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov por tratarse de una muestra que supera las 50 personas, encontrándose una distribución atípica de los datos, razón por la que para determinar si existe relación entre las variables, se empleó la prueba no paramétrica de coeficiente de Correlación de Spearman Brown.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

CAPITULO III. RESULTADOS

Tabla 3

Bienestar psicológico en estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa

Bienestar psicológico		***n***	***%***
Nivel	Alto	**119**	**48.77**
	Medio	105	43.03
	Bajo	20	8.19
Total		244	100.0

Nota: n=frecuencia %=porcentaje

En la tabla 3, se muestra los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes que participaron de la investigación, se obtuvo que 119 de ellos alcanzaron un nivel alto siendo un 48.7%, mientras que 105 participantes lograron un nivel medio con un 43.03%, y por último 20 estudiantes alcanzaron un nivel bajo siendo un 8.1% de la muestra.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Tabla 4
Niveles de Adicción a Redes Sociales en estudiantes.

Nivel de Adicción		***n***	***%***
Nivel	Ocasional	40	16.39
	Regular	**194**	**79.50**
	En Riesgo	9	3.68
	Problemático	1	0.41
Total		244	100.0

Nota: n=frecuencia %=porcentaje

En la tabla 4, se pueden apreciar los niveles de la variable adicción a redes sociales, la cual indica que, de los 244 participantes, 194 lograron un nivel regular siendo un 79.50%, 40 participantes lograron un nivel ocasional resultando en 16.39%, 9 participantes lograron un nivel en riesgo siendo 3.68% y finalmente 1 participante obtuvo el nivel problemático, siendo un 0.41% de la muestra total.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 5
Relación entre la dimensión autoaceptación y la adicción a redes sociales.

		Adicción a redes sociales
Dimensión Autoaceptación	*Rho*	-.230
	Sig.	.000
	N	244

Nota: Rho= Spearman; Sig.= Significancia; N= Cantidad

En la tabla anterior, se aprecia que existe relación entre la dimensión autoaceptación y la adicción a redes sociales (p<.05), la cual es de dirección negativa y de intensidad débil, de lo que se infiere que mientras mayor sea la adicción a redes sociales presentada por el estudiante, menor será su autoaceptación.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Tabla 6
Relación entre la dimensión autonomía y la adicción a redes sociales.

		Adicción a redes sociales
Dimensión Autonomía	*Rho*	.224
	Sig.	.000
	N	244

Nota: Rho= Spearman; Sig.= Significancia; N= Cantidad

En la tabla 6, se observa que existe relación entre la dimensión autonomía y la adicción a redes sociales (p<.05), la cual es de dirección positiva y de intensidad débil, de lo que se infiere que, a mayor adicción presentada hacia las redes sociales, mayor también será la autonomía que evidencie el estudiante.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 7
Relación entre la dimensión propósito de vida y la adicción a redes sociales.

		Adicción a redes sociales
Dimensión Propósito de Vida	*Rho*	-.285
	Sig.	.000
	N	244

Nota: Rho= Spearman; Sig.= Significancia; N= Cantidad

En la tabla 7, se aprecia que existe relación entre la dimensión propósito y la adicción a redes sociales (p<.05), la cual es de dirección negativa y de intensidad débil, de lo que se infiere que mientras mayor sea la adicción a redes sociales presentada por el estudiante, menor será su propósito.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Tabla 8

Relación entre la dimensión crecimiento personal y la adicción a redes sociales.

		Adicción a redes sociales
Dimensión Crecimiento Personal	*Rho*	-.159
	Sig.	.000
	N	244

Nota: Rho= Spearman; Sig.= Significancia; N= Cantidad

En la tabla 8, se aprecia que existe relación entre la dimensión crecimiento y la adicción a redes sociales (p<.05), la cual es de dirección negativa y de intensidad débil, de lo que se infiere que mientras mayor sea la adicción a redes sociales presentada por el estudiante, menor será su crecimiento personal como ser humano y hacer uso positivo de todas sus facultades y habilidades.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 9
Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov

	K-S	***gl***	***Sig.***
Bienestar psicológico	.078	244	.001
Adicción a redes sociales	.117	244	.000
Autoaceptación	.160	244	.000
Autonomía	.111	244	.000
Crecimiento	.153	244	.000
Propósito	.143	244	.000

Para determinar la normalidad de los datos recolectados se aplicó la prueba de Kolmogorov Smirnov, debido a que la muestra está compuesta por 244 estudiantes, se observa que para todas las variables el valor de significancia obtenido es inferior al .05; de lo que se asume que estas poseen una distribución atípica; por lo que, para los análisis inferenciales se utilizó pruebas de tipo no paramétricas.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Tabla 10

Relación entre bienestar psicológico y adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa

		Adicción a redes sociales
Bienestar Psicológico	*Rho*	-.200
	Sig.	.002
	N	244

Nota: Rho= Spearman; Sig.= Significancia; N= Cantidad

En la tabla 10, se obtiene como resultado que existe correlación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la adicción a redes sociales, la cual es de tipo negativa y de intensidad débil (p<.05, *rho*, -.200), de lo que se infiere que mientras mayor sea la adicción a redes sociales presentada por el estudiante, menor será su bienestar psicológico. Por consiguiente, se acepta la hipótesis de investigación en la cual se planteaba que existe correlación significativa entre el bienestar psicológico y la adicción a redes sociales en los estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

DISCUSIÓN

A consecuencia de eventos como la pandemia, conflictos sociales, entre otros que ha atravesado el Perú, la educación secundaria se ha visto afectada, siendo que, en la actualidad se habla de un retroceso en la adquisición de aprendizajes y de las habilidades socioemocionales; ante esta problemática la investigación desarrollada buscó obtener información para aprobar o rechazar la hipótesis de estudio ligada al objetivo general, la cual plantea que existe correlación significativa entre el bienestar psicológico y la adicción a redes sociales en los estudiantes de un colegio nacional de la ciudad de Arequipa. Sobre esto, en la investigación realizada, se encontró que existe correlación significativa con dirección indirecta o negativa entre las variables de estudio (p<.05, rs=-.200); por lo que se acepta la hipótesis formulada.

Al respecto, Ccorahua (2022) reporta resultados similares, al ejecutar un estudio con el mismo propósito en una muestra de estudiantes de nivel secundaria de dos instituciones educativas, encontrando una correlación significativa con dirección negativa (rs=-.227, p=.01); en su estudio, avalo sus hallazgos con los de otros antecedentes. Por otro lado, Sharifi et al. (2023) reportaron resultados similares en su investigación, ya que encontraron dicha relación entre ambas variables, ya que a mayor adicción a la red social Instagram menor será su satisfacción en cuanto a la autonomía, sus competencias y relaciones sociales; por lo que concluyeron que hay una disminución significativa del bienestar psicológico.

La explicación del porqué existe una correlación indirecta entre el bienestar psicológico y la adicción a redes sociales; de lo que se infiere que, mientras el estudiante evidencia una mayor adicción a las redes sociales, menor será el bienestar psicológico experimentado, podría encontrarse en el hecho de que cuando el escolar está constantemente pendiente de sus redes sociales, descuida otras actividades importantes para él, como son los estudios, actividades

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

placenteras, amigos; viéndose afectado su funcionamiento positivo, y por ende disminuido su bienestar psicológico (Ccorahua, 2022).

En cuanto a los investigadores Dam et al. (2023), reportan en sus resultados sobre la salud mental y la relación a la adicción a redes sociales, que los adolescentes de Vietnam en un 98% tienen acceso a las redes sociales, y posee relación significativa entre ambas variables; también se indica que las mujeres presentan mayores niveles de adicción a las redes sociales que los hombres, dicha adicción disminuye su calidad de vida e incrementa la sintomatología depresiva.

Sobre la importancia de un adecuado bienestar psicológico en estudiantes, Ryff (1989) en su modelo multidimensional sobre el bienestar psicológico, menciona que, este es un determinante para el desarrollo individual, pues permite reconocer fortalezas y debilidades. Así también, plantea que el bienestar psicológico está compuesto por elementos indispensables para el desarrollo de los adolescentes, en la que se debe ir evaluando sus capacidades, como son, la auto aceptación que está referida al examen positivo que hace el adolescente de su pasado y presente; como segundo elemento, la autonomía la cual se refiere en cómo un estudiante tiene conocimiento de lograr independencia y autodeterminación en distintas actividades; como tercer elemento el crecimiento personal que está definido como el progreso del adolescente logra sus metas personales y su camino hacia el futuro; y como cuarto elemento, el propósito de vida el cual está referido a las afirmaciones que tiene uno mismo sobre su vida.

Además, en la investigación se buscó como objetivo específico, definir los niveles de bienestar psicológico en estudiantes, en la que 119 participantes obtuvieron un nivel alto en su bienestar psicológico siendo esto un (48.7%), seguido por el nivel medio con 105 participantes siendo esto un (43.03%). Al respecto, Ccorahua (2022) presenta los niveles de bienestar

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

psicológico de manera distinta ya que en su investigación encuentra que el nivel más frecuente es el nivel medio con 143 participantes que se representa con un (47.2%) seguido por el nivel bajo con 103 participantes que se representa con un (34.0%) total de su muestra, por lo cual hay diferencia de porcentajes y niveles en ambas investigaciones, el presentar un nivel alto o medio de bienestar psicológico significa tener una viabilidad positiva de sí mismo, dado que este conlleva diferentes dimensiones en la que todas se suma a lo positivo ya que el funcionamiento psicológico optimo es muy importante porque esto significa que en momentos de enormes retos pueden mandar las emociones desagradables pero sin que este llegue a alterar el bienestar psicológico o emocional, el presentar un nivel alto o medio.

Por otro lado, Espantoso y Mannheim (2021) mostraron en su investigación un nivel bajo de bienestar psicológico en estudiantes universitarios con un (35.16%) de 222 participantes, esto quiere decir que los adolescentes tienen relación con aspectos negativos de sí mismo, mostrando emociones negativas intensas como la frustración y el cansancio.

Así también, en el contexto pos pandemia se observa que el bienestar psicológico de los escolares se ha visto afectado por problemas de salud mental como la ansiedad en un 82%, estrés en un 79% y violencia en un 52%, afectaciones que incrementaron a raíz de las clases virtuales y del posterior retorno, luego de dos años, a la presencialidad. Así también se reportan otros problemas que los perjudican, como las dificultades de aprendizaje (se estima su presencia en un 64,9% de los escolares) y el incremento de casos de bullyng o ciberbullying. Resultando en todos estos casos disminuido el bienestar psicológico del estudiante (Ministerio de Salud [MINSA], 2021; Salud Mental: Minedu y Minsa trabajan con 21 universidades públicas, 2019; Cedillo-Ramírez, 2020; Instituto Nacional de Salud Mental, 2021).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

Por otra parte, en el estudio se buscó de forma específica, identificar los niveles de adicción a redes sociales en los estudiantes, encontrado que el 79.50% de los estudiantes tienen un nivel regular de adicción a redes sociales. Al respecto, Estrada y gallegos (2020) obtienen como resultado un nivel alto de 23.6% de adicción a redes sociales, un nivel moderado de 15.9%, bajo en 12.3% y alto en un 8.2%, lo cual tiene una diferencia de porcentajes con la investigación realizada. Para los investigadores, el presentar un nivel alto conlleva a que los adolescentes permanezcan alertas y consultando constantemente sus redes sociales, para saber qué es lo que acontece día a día, además de comunicarse con otras personas, aunque sea haga en escenarios inadecuados como almuerzos familiares, en el colegio, etc.; teniendo como consecuencia el desatender las conexiones sociales y las relaciones en familia de manera presencial, sus hábitos diarios y responsabilidades pasan a segundo plano incluso causándoles ansiedad por no conectarse frecuentemente.

Al respecto, tan solo en el año 2023 de enero a marzo, se realizó una encuesta para conocer cuáles eran los niveles de uso al internet que tienen los peruanos, tan solo el 91.3% de los niños de 6 años de edad a más usan internet ya sea por medio de un celular son MB o sin MB, lo cual incrementó en 1.6% a diferencia del año 2022. Dicha información sirvió para descubrir que el internet se utiliza con mayor frecuencia para uso de videojuegos, entretenimiento en redes sociales e investigación de novedades sobre el mundo. (Instituto Nacional de Estadistica e Informatica, 2023).

Por su parte, Quintana (2023) halló resultados similares a la presente investigación, en la que fue predominante el nivel moderado (regular) en un 34.7%, un nivel muy alto en 33.3%, nivel bajo en un 21.3% y un nivel alto en 10.7%, lo cual indica un problema de salud pública

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

grave en la cual los gobiernos deben actuar de manera pronta para no desencadenar en niveles inadecuados de bienestar psicológico y adicción a redes sociales.

La adicción a redes sociales en adolescentes se puede presentar como estar siempre pendientes a las nuevas actualizaciones de los medios virtuales, ya sea el celular, computadores, IPad, etc., su grado de socialización va disminuyendo considerablemente al grado de ya no prestar atención a las conversaciones o no saber cómo interactuar con otras personas de su edad, familia o personas cercanas. La adicción a redes sociales se presenta de la misma manera como una droga psicotrópica, inician como momentos placenteros para luego situarse como hábitos constantes, generando necesidad y ansiedad cuando no tienen dosis necesarias para ser placenteras (Escurra y Salas, 2014).

Así también, en la investigación se planteó como objetivo específico, identificar la relación entre la dimensión autoaceptación y adicción a redes sociales en estudiantes, encontrado que si existe dicha relación *(p*<.05, *rs*=-.230*)* de dirección negativa. Por su parte, Carbajal et. al. (2022) reportan resultados semejantes a la presente investigación, ya que hallaron correlación significativa en la dimensión autoaceptación y redes sociales (*p*<.05, *rs*=-.450) siendo también de naturaleza inversa; de lo cual se puede inferir que, a un incremento de uso de las redes sociales, los niveles de autoaceptación se verán considerablemente rebajados. Lo mencionado también coincide con los resultados de Carmona et. al. (2020), quienes hallan que existe correlación entre autoaceptación y síntomas de adicción a las redes sociales de manera negativa y baja (*p*<.05, *rs*=-.110), por lo que cuando no hay una adecuada aceptación de sí mismo aumentan los niveles de adicción. Debido a los resultados encontrados se puede afirmar que la adolescencia es un periodo en el cual las personas pueden sufrir de adicciones siendo componentes de riesgo importantes en las conductas futuras. Para Duarte (2023), las redes

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

sociales pueden tomar dos caminos, ya sea de forma positiva siendo una herramienta de comunicación extensa, o siendo un canal negativo para demostrar la "perfección" alejada de la realidad, con el objetivo de ser aceptados ante la sociedad y que se estipule la cantidad de amistades que reaccionen a sus posts. Los estudiantes tienen la necesidad de sentirse valorados y aprobados desde antes, puesto que es una conducta nativa siempre y cuando se mantenga el óptimo bienestar saludable y que no ponga en juego la esencia e personalidad del usuario. Entonces, las jóvenes se ven obligados a estar conectados frecuentemente esperando la interacción positiva que hacen en redes sociales para sentirse aceptados, esto puede conllevar a un inadecuado bienestar psicológico ya que se alejan de la realidad e idealizan situaciones de vida "perfectas" o que son casi imposibles de realizar, dejando de lado lo que realmente pasa en su vida.

De igual modo, en la investigación se buscó identificar la relación entre la dimensión autonomía y adicción a redes sociales en estudiantes, encontrado que si existe dicha relación (p<.05, rs=.224) de dirección positiva, lo que nos indica que, a mayores niveles de autonomía, mayores serán los niveles de adicción a redes sociales. A diferencia de Carbajal et. al. (2022) los investigadores difieren con los resultados planteados, ya que en su investigación aseveran que ciertamente hay una relación significativa entre la autonomía y el uso de las redes sociales (p<.05, rs=-.450), de dirección inversa o negativa, infiriendo que, a mayores niveles de adicción a redes sociales, menores serán los niveles de autonomía. Por otro lado, Arias e Isidro (2022) difieren en sus resultados con los obtenidos en el presente estudio, debido a que hallaron que no existe una relación inversa significativa entre las variables de autonomía y adicción a redes sociales (p>.05, rs=.0.69), esto puede deberse según las autoras que para la generación Z

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

(jóvenes nacidos entre 1995 – 2000), sus actividades diarias deben darse junto a la red social, ya que es indispensable tener conexiones virtuales.

Para Lara et al. (2009), las TICS son propicias para atraer a los más jóvenes, debido a la complejidad que implica utilizarlas para los adultos; esto puede conllevar a que estos basen sus actividades en el uso de las mismas y que fuera de las TICS, en el mundo real, no se logre una interacción social adecuada, teniendo como resultado un bajo desarrollo de la autonomía, lo que podría estar sucediendo en las nuevas generaciones. Dicho esto, los problemas se suscitarían en el futuro ya que, al no desarrollar una adecuada autonomía, los estudiantes serían adultos dependientes de sus padres o personas mayores a ellos, generando hábitos de adicción.

Por otro lado, en el estudio se buscó identificar la existencia de una relación entre la dimensión propósito de vida y la adicción a redes sociales en estudiantes, en la que se encontró relación siendo esto de dirección negativa ($p<.05$, $rs=-.285$); lo que quiere decir que, mientras mayor sea la adicción a redes sociales presentada por el estudiante, menor será su propósito de vida en un futuro ya que esto tiene que ver mucho con darle un sentido positivo a su vida y también de perseguir sus sueños y objetivos. Por otro parte, Pérez (2017), indica en su investigación que, si existe una correlación estadística altamente significativa entre propósito de vida y adicción a redes sociales en adolescentes, no obstante, reporta que esta sería de dirección positiva ($p<.01$, $rs=0.75$), de lo que se infiere que, a mayor adicción presentada hacia las redes sociales, mayor también es el propósito de vida que evidencie el estudiante. Se aprecia que ambas investigaciones tuvieron como muestra a adolescentes, etapa de vida que tiende a desarrollar conductas adictivas, como la que se desarrolla hacia las redes sociales.

Además, Ccorahua (2022) indica en su investigación que no encontró relación ($p>.05$, $rs=.08$) entre la dimensión de propósito de vida y adicción de redes sociales, y esto quiere decir

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

que dichas variables son independientes, que el ser adicto a las redes sociales, no quiere decir que se tendrá un menor propósito de vida.

Si bien, los resultados expuestos difieren entre sí, no se puede negar que el propósito de vida es fundamental, ya que esencialmente busca el sentido de vivir, y buscarle un objetivo a la vida, por otro se menciona que la logoterapia planteaba al propósito en la vida como un elemento principal para el bienestar psicológico, esto también en situaciones difíciles, por ello es que es importante que los adolescentes expresen y satisfagan sus intereses, fortalezas y competencias a lo largo de su vida, pero el no tener un propósito de vida en la adolescencia no quiere decir que su desarrollo personal sea así, por más importancia a las redes sociales que le den (Pérez, 2017).

Finalmente, en la investigación se buscó determinar si existe relación entre la dimensión crecimiento personal y la adicción a redes sociales en estudiantes, en la que se encontró que si existe y es de dirección negativa ($p<.05$, $rs= -.159$); de lo que se infiere que mientras mayor sea la adicción a redes sociales presentada por el estudiante, menor será su crecimiento personal como adolescente en un futuro ya que esta busca desarrollarse y crecer continuamente en sus objetivos y retos, así como también menor será el uso positivo que realizará de todas sus facultades y habilidades. Por su parte Ccorahua (2022) reafirma lo encontrado en este estudio; puesto que haya una relación negativa e inversa ($p>0.5$ $rs =-.034$) entre la dimensión crecimiento personal y adicción a redes sociales. Respecto a esto, se menciona que, el uso de las redes sociales puede tener un impacto sobre el crecimiento del estudiante, en dos direcciones, de forma positiva o negativa.

Por lo mencionado anteriormente, Lin et al (2023) encontraron en su investigación que las redes sociales suelen tener un impacto negativo en los jóvenes adolescentes cuando es utilizado de manera incorrecta; es por ello que cuando existe una correlación significativa entre las variables

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

de adicción a redes sociales y el bienestar psicológico encuentran que las redes sociales pueden generar un impacto en los componentes interpersonales de la persona y los componentes psicológicos que conllevan a un funcionamiento positivo del bienestar psicológico, pero como mencionan los investigadores también esto es determinado por el tipo de personalidad de los adolescentes (mixta, adecuada, vulnerable y muy vulnerable).

Para Islam et. al (2023), se propusieron realizar una investigación en la que se busco la relación entre la adicción al internet y la soledad que presentan los adolescentes por el uso de las redes sociales de Bangladesh, por lo que ellos reportan un incremento significativo después de la pandemia en cuanto al uso de las mismas y que los adolescentes que presentan un nivel socioeconómico mas alto tienen mas soledad y hábitos inadecuados en el uso de los videojuegos virtuales ya que no tienen redes de apoyo.

Siendo que el dar un buen uso a las redes puede significar para algunos crecen y se desarrollan como persona, lo cual implica la búsqueda de aprendizajes, nuevos retos, a fin de mejorar sus fortalezas y aumentar su productividad personal. Por otro lado, el uso negativo, implica tener desinterés o aburrimiento por su vida cotidiana, resultando en que el estudiante se refugie y este todo el tiempo en el teléfono o computadora, conectado a una red social, ya que se siente incapaz de desarrollar actitudes productivas, además de experimentar miedo a enfrentarse a los retos que tiene en su vida.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

CONCLUSIONES

Primero: En cuanto a la relación de bienestar psicológico y adicción a redes sociales se encontró que existe relación negativa**,** siendo que mientras mayor sea la adicción a redes sociales presentada por el estudiante, menor será su bienestar psicológico. Por consiguiente, se acepta la hipótesis de investigación en la cual se planteaba que existe relación significativa entre las variables de estudio.

Segundo: Sobre los niveles de bienestar psicológico presentados en los estudiantes, se obtuvo el mayor porcentaje obtenido corresponde al nivel alto, seguido por el nivel medio; de lo que se infiere que en su mayoría los estudiantes gozan de un adecuado bienestar psicológico.

Tercero: Respecto a los niveles de adicción a redes sociales encontrados en los estudiantes, se encontró que la mayor prevalencia corresponde al nivel regular, seguido por el nivel ocasional y reportando menor presencia en los niveles de en riesgo y nivel problemático; de esto se puede concluir que, en su mayoría los estudiantes no presentan un uso problemático y constante de las redes sociales.

Cuarto: En cuanto a la relación que existe entre la dimensión autoaceptación y adicción a redes sociales, se halló que, si existe dicha relación siendo esta de dirección negativa, de lo cual se puede inferir que, a mayor uso de las redes sociales, menores será la auto aceptación reportada por el estudiante. De esto se concluye que, los estudiantes puedan buscar en las redes sociales la aprobación que necesitan de sus iguales, debido a la baja auto aceptación presentada, realizando un constante uso de esta, mediante interacciones como las publicaciones.

Quinto: Sobre la relación que existe entre la dimensión autonomía y adicción a redes sociales, se pudo determinar que, si existe dicha relación, siento esta de dirección positiva, de lo que se infiere que, a mayor autonomía, se tiende a experimentar mayor a redes sociales. Lo que

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

podría deberse, al hecho de que los adolescentes de hoy, están más acostumbrados al uso de las TICS y de las redes sociales, por lo que, ante una duda, pueden hacer uso de estas de forma autónoma en busca de una solución.

Sexto: Se identificó que existe relación entre la dimensión propósito de vida y adicción a redes sociales en los estudiantes, siendo esto de dirección negativa, lo que significa que, a mayor tendencia a la adicción hacia las redes sociales, el estudiante puede presentar un menor propósito de vida; debido a que, este puede usar de forma constante las redes sociales para evadir el tomar decisiones que le permitan darle un sentido positivo a su futuro.

Séptimo: Se determinó que existencia relación de tipo negativa, entre la dimensión crecimiento personal y la adicción a redes sociales en estudiantes, de lo que se infiere que mientras mayor sea la adicción a redes sociales presentada por el estudiante, menor será su crecimiento personal como adolescente; debido a que al hacer uso constante de estas, puede dejar de lado la ejecución de actividades necesarias para su desarrollo en pro de la consecución de objetivos y retos; evitando el uso positivo y crecimiento de sus facultades y habilidades.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

SUGERENCIAS

Primera: Se recomienda a aquellos interesados en investigar esta línea de estudio en mantener la población estudiantil del nivel secundario, sin embargo, se sugiere incrementar la muestra e incorporar a estudiantes de un colegio particular, para así de esta manera poder constatar los resultados obtenidos en dos realidades académicas diferentes.

Segunda: Se sugiere a las instituciones educativas implementar programas de promoción de conductas relacionadas al adecuado uso de las redes sociales, como son las actividades del día del logro enfocado en estas y sus consecuencias del uso excesivo, así también, llevar a cabo, campañas de publicidad sobre la adicción a redes sociales.

Tercera: Se sugiere implementar programas de intervención para la mejora del bienestar psicológico en los estudiantes adolescentes, fomentando y reforzando las dimensiones que contiene este; como por ejemplo creando redes de apoyo en el horario de tutoría compartiendo diferentes experiencias sobre situaciones negativas que les hayan pasado haciendo un uso excesivo de las redes sociales.

Cuarta: Se recomienda a los psicólogos encargados de las instituciones educativas realizar talleres y charlas informativas con el propósito de concientizar sobre las consecuencias que pueden ocasionar el uso indiscriminado de las redes sociales en los adolescentes.

Cuarta: Se exhorta a los padres de familia, docentes y psicólogos, conocer cuáles son las nuevas redes sociales que usan los estudiantes para tener un criterio en cuan bueno sea que sus hijos utilicen dichas redes y por medio de ello se pueda llevar a cabo un mayor control y que los estudiantes no se vean perjudicados por el uso de estas.

Quinta: Se sugiere a los psicólogos educativos, realizar talleres con el propósito de incrementar el bienestar psicológico en los estudiantes, a fin de que estos puedan desarrollar un

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

óptimo crecimiento personal, su autonomía, propósito de vida y auto aceptación para que su transición a la vida adulta sea de manera positiva.

Sexta: Se incita a los futuros investigadores que deseen estudiar la adicción a redes sociales en escolares, que además de estudiar el bienestar psicológico puedan incluir otras variables como funcionamiento familiar, satisfacción con la vida, entre otras.

Séptima: Se recomienda a los profesionales interesados en realizar investigaciones relacionadas al uso de redes sociales y bienestar psicológico, emplear instrumentos diferentes a los utilizados en el estudio realizado, además de considerar que sean actuales y cuenten con adecuadas propiedades psicométricas que justifiquen su uso.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

LIMITACIONES

Primera: Se presentó limitaciones sobre la disponibilidad de recursos tecnológicos ya sea como el celular, laptops, tablet, entre otros equipos móviles que dispone el estudiante. Así como también si cuenta con acceso al internet para poder hacer uso libre de las redes.

Segunda: Al momento de recabar los datos, si bien se empleó el muestreo estratificado para garantizar la representatividad de cada ciclo de estudio en la muestra final, no se puedo garantizar la elección aleatorio de los estudiantes por cada salón de estudio durante el momento de la aplicación, puesto que se administraron los instrumentos a aquellos estudiantes que se encontraban presentes sin distinción alguna.

Tercera: Se presentó como limitación del estudio la presencia de deseabilidad social por parte de los estudiantes al momento de responder los instrumentos de aplicación, puesto que esta fue de forma colectiva, pudiendo incurrir en el disimulo de las respuestas.

Se coordinó con el subdirector para que se permitiera usar un momento de sus horarios del curso de Tutoría, pero no todos los salones llevaban en las fechas pactadas el curso, por lo que se llevó a cabo en otros horarios, resultando en una mayor inversión de tiempo y de recursos en comparación de lo planeado.

Tercera: Se presentaron dificultades al momento de recoger los consentimientos informados, debido a que, los estudiantes se olvidaban o simplemente no se los entregaban a sus tutores; dificultando el proceso de recolección de datos.

Cuarta: Se presentó limitaciones al momento de la aplicación de las pruebas, ya que algunos estudiantes faltaban el día de la aplicación; requiriendo que se incrementen los días de aplicación.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, S. (2015). La autonomía personal y la autonomía relacional. *Análisis filosófico*, *35*(1), 13-26. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=340042261002

Amador-Ortíz, C. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, *16*(1), 62-72. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441970374004

Arias, K. e Isidrio, D. (2022). *Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en la generación z de Lima Metropolitana.* [Tesis de Pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Académico USMP. https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/11506

Canchari, Y. (2019). *Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto* [Tesis de Bachiller, Universidad Señor de Sipán]. http://repositorio.uss.edu.pe//handle/20.500.12802/6641

Cahua, K. (2021). *Inteligencia Emocional, Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes de Secundaria de Arequipa, 2021* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. https://hdl.handle.net/20.500.12692/69053

Castillo, S. y Padilla, M. (2020). *Revisión sistemática sobre las características de la adicción a las redes sociales en adolescentes en publicaciones latinoamericanas*. [Tesis de Pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. https://hdl.handle.net/20.500.12692/50484

Castro, F. (13 de febrero de 2023). Recuperar la educación, el reto del 2023. *El peruano*. https://www.elperuano.pe/noticia/204409-recuperar-la-educacion-el-reto-del-2023

Carbajal, O., Vivar-Bravo, J., Perez, Y., Huerta, C., Paucar, G., Ruiz, O. y Añazco, C. (2022). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, *6*(22), 147-162. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.323

Carmona, C., Mesa, J. y Patiño, J. (2020). *Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con las habilidades sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de 9 a 11 grado de instituciones educativas públicas y privadas del Municipio La Ceja*. [Trabajo de Especialización, Universidad Católica Luis Amigo]. http://repository.ucatolicaluisamigo.edu.co:8080/jspui/handle/ucatolicaamigo/384

Carranza-Esteban, R., Hernández, R., y Alhuay-Quispe, J. (2017). Psychological well-being and academic achievement in undergraduate psychology students. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, *13*(2), 133-146. https://doi.org/10.18004/riics.2017.diciembre.133-146

Carrasco, A., Brustad, R., y Mas, A. (2007). Bienestar Psicológico Y Su Uso En La Psicología Del Ejercicio, La Actividad Física Y El Deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, *2*(2), 31-52. https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf

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 Pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. https://hdl.handle.net/20.500.13067/2436

Chare, D. (2019). *Bienestar psicológico en escolares del nivel secundaria en una escuela privada y una escuela pública de Lima Metropolitana* [Tesis de Bachiller, Universidad San Martín de Porres]. https://hdl.handle.net/20.500.12727/5384

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Cedillo-Ramírez, L. (2020). Acoso escolar cibernético en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Revista Cubana de Medicina, 59*(4), 1-3. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232020000400001

Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética y Deontología.* https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Consejo Nacional de Educación (2022). Insumos para una reforma de la educación secundaria en Perú. Documento: Tendencias y desafíos de la educación secundaria en el contexto internacional. https://hdl.handle.net/20.500.12799/8676

Carrasco, T. y Pinto, M. (2021). *Adicción A Redes Sociales En Adolescentes De 3ro Y 4to De Secundaria De Lima Y Arequipa* [Tesis de Maestría, Universidad Femenina del Sagrado corazón] https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/788/CARRASCO%20RIVEROS%20TANIA%20ANGELA%20%20Y%20PINTO%20CHAVEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría 76* (4), 210-217. https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036946004.pdf

CIE-10. (1992). Trastornos Mentales y del Comportamiento. Décima Revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades. Descripciones Clínicas y pautas para el diagnóstico. Organización Mundial de la Salud, Ginebra, 1992.

Dam V., Dao N., Nguyen D., Vu T., Boyer L., Auquier P, Fond, G., Roger, C., Cyrus, H. y Melvyn, W. (2023) Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLoS ONE 18*(6): e0286766. https://doi.org/10.1371/journal. pone.0286766

Díaz, P., Estrada, E. y Iparraguirre, N. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Carol d. Riff en estudiantes de secundaria de la UGEL 02. *Revista de investigación psicológica, 23*(2), 179 – 195. http://dx.doi.org /10.15381/rinv p.v23i2.19240

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/articulo.oa?id=199551160035

Duarte, M. (10 de julio de 2023). *Validación personal: ¿cómo influyen las redes sociales en la necesidad de ser aceptados?* EL COMERCIO. https://elcomercio.pe/bienestar/mente-sana/validacion-personal-como-influyen-las-redes-sociales-en-la-necesidad-de-ser-aceptados-por-los-demas-autoestima-autoaceptacion-autovalidacion-likes-refuerzos-positivos-comportamientos-obsesivos-facebook-instagram-tiktok-twitter-noticia/?ref=ecr

Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones, 22*(2), 91-95. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001

Escurra, M., y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, *20*(1), 73-91. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S172948272014000100007&script=sci_abstrac

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

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

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

Instituto Nacional de Estadistica e Informatica. (27 de junio de 2023). *El 91,3% de la población de 6 y más años de edad que usa internet accedió a través de un teléfono celular* [Nota de Prensa]. https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-913-de-la-poblacion-de-6-y-mas-anos-de-edad-que-usa-internet-accedio-a-traves-de-un-telefono-celular-14458/

Instituto Nacional de Salud Mental (2021). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Niños y Adolescentes en Lima Metropolitana en el contexto de la COVID-19, 2020. https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/_notes/EESM_Ninos_y_Adolescentes_en_LM_ContextoCOVID19-2020.pdf

Espiritusanto, O. (2016). Generación Z: Móviles, redes y contenido generado por el usuario. *Revista de Estudios de Juventud, 1*(114), 111 – 126. *https://www.injuve.es/sites/default/files/2017/28/publicaciones/documentos_8._generacion_._moviles_redes_y_contenido_generado_por_el_usuario.pdf*

Espin, K. (2019). Modelo P.E.R.M.A para incrementar la satisfacción con la vida y aumentar el florecimiento en adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito. [BachelorThesis, Quito]. http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/8347

Estrada, E. y Gallegos, N. (2020). Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Puerto Maldonado. *Revista San Gregorio, 40*: 101-107. http: 10.36097/rsan.v1i40.1393

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Flecha, A. (2019). Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria, 1*(33), 31-43. https://doi.org/10.7179/PSRI

Fresno, M., Daly, A. y Segado, S. (2016). Identificando a los nuevos influyentes en tiempos de Internet: medios sociales y análisis de redes sociales. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas, 153*(1), 23-42. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99746725002

García, J. (2014). Psicología Positiva, Bienestar Y Calidad De Vida. *Artículo de revista académica, 7*(16), 13–29. https://www.researchgate.net/publication/262560469_Psicologia_positiva_bienestar_y_calidad_de_vida_SPANISH

García, D., Hernández, J., Espinosa, J., y José, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: Una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, *39*(2). https://www.redalyc.org/journal/559/55969799007/html/

Gancedo, M. (2008). *Historia de la psicología positiva*. *Antecedentes, aportes y proyecciones.* Buenos Aires, Argentina. https://es.scribd.com/document/420097662/Historia-de-la-Psicologia-Positiva-Antecedentes-aportes-y-proyecciones

Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Hernández, R., Fernandez, C, y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6° ed.). McGraw-Hill. https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Hernández, R. (2020). *Psicología de la Felicidad y Bienestar* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8961/Psicologia_HernandezArteta_Robertha.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Islam, M., Hasan M., Aktera, R., Tultul, P., Anjuma, R., Nahara, Z., Shahriara, M. y Bhuiyan, M. (2023). Internet addiction and loneliness among school-going adolescents in Bangladesh in the context of the COVID-19 pandemic: Findings from a cross-sectional study. *Heliyon 91*(1), 1-9. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13340

Lin S., Mastrokoukou S. y Longobardi C. (2023). Social relationships and social media addiction among adolescents: Variable-centered and person-centered approaches, *Computers in Human Behavior 147*(3), 2-9. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107840.

Lluén, R., La Cruz, J. y Torres, V. (2018) Características de la adicción a internet en estudiantes de nivel secundario de colegios estatales en el distrito de Chiclayo 2015. *Rev. Cuerpo Med. 10*(1):7-12. http://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/39

Mariñelarena, L. (2012). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva. Análisis desde una historiografía crítica. *Psicodebate 12*(1),9 –23. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5645290.pdf

Marly, B., Alarcón-Vásquez, Y., Torres, L. C., Trejos-Herrera, A. M., y Aráuz, L. C. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, *38*(5), 519-523.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

https://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/2_bienestar_psicologico.pdf

Martínez, C. (2022). *Abuso De Las Redes Sociales Y Bienestar Psicológico En Estudiantes Del 4º Grado De Secundaria De La Institución Educativa G.U.E. Leoncio Prado, Huánuco 2019.* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8057/PPDV00019C28.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Martín, M. (2015). *Jóvenes y Redes sociales* [Tesis de Licenciatura, Universidad de la Laguna]. https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2511/Jovenes%20Y%20redes%20sociaes.pdf

Ministerio de Salud. (2021). La salud mental de niñas, niños y adolescentes en contexto de COVID-19. https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf

Montes, A. (2016). Adicción a las Redes Sociales [Preprint]. http://eprints.rclis.org/29200/

Noriega, G., y Arjona, B. (2011). Fundamentos de psicología positiva Castro Solano Alejandro. *Perspectivas docentes*, *45*(1), 59-60. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6349187

Quintana, Y. (2023). Salud mental de adolescentes: Adicción a redes sociales. *Journal of neuroscience and public health*, *3*(3): 409-417. https://doi.org/10.46363/jnph.v3i3.2

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10-28. https://karger.com/pps/article/83/1/10/282771/Psychological-Well-Being-Revisited-Advances-in-the

Rodríguez, M., y Barajas, D. (2020). Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabilidad: Impacto de redes de apoyo social. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, *7*(14), 253-278. https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/225/442

Rosa, Y. y Quiñones, A. (2014). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, *5*(1), 7 - 17. https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772/1569

Salas-Blas, E., Copez-Lonzo. A. y Merino-Soto, C. (2020). ¿Realmente es demasiado corto? Versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6). *Health and Addictions*, *20*(2), 105-118. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7541278

Salud Mental: Minedu y Minsa trabajan con 21 universidades públicas. (2019, 16 de octubre). Andina42. https://andina.pe/agencia/noticia-salud-mental-minedu-y-minsa-trabajan-21-universidades-publicas-769880.aspx#:~:text=De%20acuerdo%20al%20Minedu%2C%20el,%25)%20y%20violencia%20(52%25

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Sharifi, S., Griffiths, M., Mohseni, F., Nabi, S., y Ali, G. (21 de abril de 2023). Basic Psychological Needs and Psychological Well-being: The Mediating Role of Instagram Addiction. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 1-9 https://link.springer.com/article/10.1007/s41347-023-00313-6

Pérez, M. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/P%C3%A9rez_BMA.pdf?sequence=1

Solórzano Gonzales, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud, 4*(1), 30-36. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?código=6985489

Twenge, J. y Martin, G. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence, 79*(1), 91-102. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018

Valerio, G. y Serna R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de investigación educativa, 20*(3), 19 – 28. https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796

Vara-Horna, A. (2010). *Desde la idea hasta la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa.* Fondo Editorial Universidad San Martín de Porres. https://www.administracion.usmp.edu.pe/investigacion/files/7-PASOS-PARA-UNA-TESIS-EXITOSA-Desde-la-idea-inicial-hasta-la-sustentaci%C3%B3n.pdf

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Young, K. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *ber Psychology and Behavior, 1*(3), 237–244.

https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.1998.1.237

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

ANEXOS

Anexo 1

Consentimiento para participar en un estudio de investigación

- padre de familia -

Instituciones	: Universidad Católica de Santa María - Institución Educativa Inmaculada Concepción.
Investigadores	: Juli Otazú, Evelin Margaret y López Bobbio, Bianca Kristel
Título	: Bienestar psicológico y Adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional de Arequipa 2023.

Señor padre de familia:

A través del presente documento se solicita la participación de su menor hijo/a.

Fines del Estudio:

Se invita a participar del estudio con la finalidad de identificar la relación entre bienestar psicológico y adicción a redes sociales, ya que el bienestar psicológico implanta la actividad psíquica adecuada de una persona, de acuerdo como lleven su calidad de vida y también a la forma de adaptarse intrínsecas y extrínsecas del entorno físico y social, dicho puede verse afectada por la adicción a redes sociales, debido a que se genera una necesidad y se descuidan sus relaciones sociales. Donde, mediante los resultados podrán conocer si existe dicha correlación.

Confidencialidad:

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas serán codificadas usando un número de identificación que garantiza la confidencialidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Uso de la información:

La información una vez procesada será eliminada.

Derechos del participante:

La participación es voluntaria. Su hijo(a) tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar Evelin Juli – Bianca López al tel. 966803005 y 995104644

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo/a ha sido tratadoinjustamente puede contactar al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades de la Universidad Católica de Santa María.

Consentimiento

Voluntariamente doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo en que consiste su participación en el proyecto, también entiendo que puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

Padre de familia	***Investigadores:***
Nombre:	Nombres:
DNI:	
Fecha:	DNI:
	Fecha:

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Anexo 2

Asentimiento para participar en un estudio de investigación(De 12 a 17 años)

Instituciones : Universidad Católica de Santa María - Institución Educativa Inmaculada Concepción.

Investigadores: Juli Otazú, Evelin y López Bobbio, Bianca

Título : Bienestar psicológico y Adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional de Arequipa 2023.

Propósito del estudio:

Se invita a participar del estudio con la finalidad de identificar la relación entre bienestar psicológico y adicción a redes sociales, ya que el bienestar psicológico establece el estado mental de la persona, de acuerdo como lleven su calidad de vida y también a la forma de adaptarse intrínsecas y extrínsecas del entorno físico y social, dicho puede verse afectada por la adicción a redes sociales, debido a que se genera una necesidad y se descuidan sus relaciones sociales. Donde, mediante los resultados podrán conocer si existe dicha correlación.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos tu información con códigos y no con nombres. Si los resultados son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de los participantes.Tus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin tu consentimiento.

Uso de la información obtenida:

La información una vez procesada será eliminada.

Derechos del participante:

Si decides participar en el estudio, puedes retirarte de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tienes alguna duda adicional, por favor pregunta al personal del estudio, Evelin Juli y Bianca López al tel. 966803005 y 995104644

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Si tienes preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o crees que has sido tratado injustamente puedes contactar Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades de la Universidad Católica de Santa María.

Asentimiento

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que significa mi participación en el estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Participante	***Investigadores***
Nombre:	Nombres:
DNI:	DNI:
Fecha:	Fecha:

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Anexo 3

Ficha Sociodemográfica

1) ¿Cuál es tu sexo?
    a. Masculino
    b. Femenino
2) ¿Cuántos años tienes?
3) Grado y sección:

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 4

Escalas de Bienestar Psicológico – Díaz et al., 2006

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión.

4S = Siempre 3CS= Casi siempre 2CN = Casi nunca 1 N = Nunca

Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

Ítems	S	CS	CN	N
1. Por las cosas que me ha tocado vivir pienso que mi vida es muy buena.				
2. Me preocupa saber que opinan los demás frente a las decisiones que tomó en la vida.				
3. Planifico las acciones que me brindarán las cosas que espero de la vida.				
4. Me siento seguro (a) con lo que soy.				
5. Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás.				
6.Me esfuerzo para realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida.				
7. Me agrada gran parte de mi forma de ser.				
8. Siento que me estoy desarrollando como persona.				
9. Tengo claro cuál es mi objetivo y meta en la vida.				
10. Siento que me estoy conociendo cada vezmejor.				
11. Me es difícil expresar mis opiniones en temas donde las personas no se ponen de acuerdo.				
12. Mi vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento personal.				

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

Anexo 5

Adicción a Redes Sociales ARS - 6

(Salas-Blas, Copez-Lonzoy y Merino-Soto)

A continuación, se presentan 6 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:

1N= Nunca 2RV=Rara vez 3AV=Algunas veces 4CS= Casi siempre 5S= siempre

Ítems	Descripción	N	RV	AV	CS	S
1.Tolerancia	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
2. Cambios de Humor	Me pongo de malhumor sino puedo conectarme a las redes sociales.					
3. Retirada/ Abstinencia	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
4. Saliencia	Pienso en lo que puede estar pasando en lasredes sociales.					
5. Recaídas	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
6. Conflictos	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por midedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales					

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 6

Solicitud a la Institución

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

SOLICITO: Permiso para Realizar Trabajo de Investigación de Tesis de Licenciatura

Sra. Eva Bellatín

Directora Del I.E. Inmaculada Concepción – José Luis Bustamante Y Rivero

Yo, Evelin Margaret Juli Otazú, identificada con DNI N° 75895729 con correo 75895729@ucsm.edu.pe junto con Bianca Kristel López Bobbio, identificada con DNI N° 72184636 con correo 72184636@ucsm.edu.pe Ante Ud. respetuosamente nos presentamos y exponemos:

Que, siendo egresadas de la facultad de Ciencias Sociales de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, nos encontramos en el elaborar nuestra investigación de tesis. Por lo que solicitamos a Ud. permiso para el proceso de realizar un estudio de investigación en la Institución Educativa Inmaculada Concepción – Jose Luis Bustamante y Rivero "Bienestar psicológico y Adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional en Arequipa 2023". Para lo cual solicitamos a su persona nos otorgue la autorización debida para poder aplicar los instrumentos requeridos para nuestro trabajo de tesis a los estudiantes del nivel secundario, entre las fechas del 01/10/23 al 06/10/23.

POR LO EXPUESTO

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Arequipa, 25 de septiembre del 2023

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 7

Calificación e interpretación de la Escala de adicción a redes sociales (ARS - 6)

Para la calificación del instrumento se tendrá en cuenta que el puntaje total de este se obtendrá sumando las respuestas obtenidas por cada uno de los ítems, teniendo en cuenta lo siguiente:

Tabla 11
Puntuaciones por alternativa de respuesta

Alternativa de respuesta	Puntaje
Siempre	4 puntos
Casi siempre	3 puntos
Algunas veces	2 puntos
Rara vez	1 punto
Nunca	0 puntos

Para la interpretación del puntaje total obtenido se tendrá en cuenta lo propuesto por Salas-Blas et al. (2020):

Tabla 12
Interpretación del puntaje total por percentiles

	Edades		
Niveles	**De 11-14**	**De 15-17**	**De 18-25**
Ocasional	7 o menos	8 o menos	18 o menos
Regular	8 a 19	9 a 24	19 a 27
En riesgo	18 a 26	25 a 27	28 a 29
Problemático	27 a más	27 a más	30 a más

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 8

Calificación e interpretación de la Escala de bienestar psicológico

Para la calificación de la escala de bienestar se obtuvo un puntaje total sumando cada uno de los valores asignados según la alternativa de respuesta marcada, teniendo en cuenta lo siguiente:

Tabla 13
Puntaje asignado por alternativa de respuesta

Alternativa de respuesta	**Escala**
Nunca	1
Casi Nunca	2
Casi Siempre	3
Siempre	4

El cual posteriormente será interpretado en los siguientes niveles:

Tabla 14
Niveles de bienestar psicológico

Niveles	**Puntaje**
Bajo	12 – 34
Medio	36 – 41
Alto	42 – 48

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis