



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

Tesis

Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología**

Presentado por:

Autora: Perez Sierra, Damaris Daniela

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1927-9406>

Asesor: Mg. Valenzuela Moreno, Erick Jesús

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7485-9593>

Lima – Perú

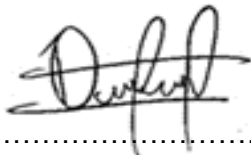
2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo,..... **Damaris Daniela Perez Sierra**.....
 egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Psicología** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac - 2024”** Asesorado por el docente: **Mg. Erick Valenzuela Moreno**.....DNIORCID 0000-0002-7485-9593 tiene un índice de similitud de **20 (veinte) %** con código 14912:494424756 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.




.....
 Firma de autor 1
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI: 74687881



.....
 Firma
 Erick Jesús Valenzuela Moreno
 DNI: 47171615

Lima, 17 de octubre de 2025.

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

En caso se supere el porcentaje de similitud máximo establecido (mayor a 20%), tanto general como por fuente primaria, afirmo que dicho excedente corresponde al marco metodológico del documento. Procedo a detallar y justificar del mismo:

Se solicita exonerarme del % de fuentes primarias por deberse a aspectos metodológicos cómo subtítulos, nombre de instrumentos, nombre de autores, entre otros.

Dedicatoria

A mi madre, por ser mi guía y ejemplo de perseverancia, por ser el pilar más importante en mi vida, gracias a su apoyo y amor incondicional que han sido fundamentales en mi preparación académica. A mi angelito en el cielo, que siempre está cuidándome y guiando mi camino.

Agradecimiento

Primeramente, agradezco a Dios, por haberme brindado salud y sabiduría. A mi madre, por ser mi ejemplo a seguir, gracias por enseñarme que siempre debo luchar por mis sueños y objetivos. A mi familia, por guiarme y acompañarme en esta travesía. A mis docentes y asesores, por compartir sus conocimientos y guiarme en todo este proceso académico.

Índice general

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice general	v
Índice de tablas	viii
Resumen	ix
Abstract	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	4
1.2.1 Problema general	4
1.2.2 Problema específicos	4
1.3 Objetivos de la investigación	4
1.3.1 Objetivo general	4
1.3.2 Objetivos específicos	5
1.4 Justificación de la investigación	5
1.4.1 Teórica	5
1.4.2 Metodológica	6
1.4.3 Práctica	6
1.5 Limitaciones de la investigación	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1 Antecedentes	7

2.2 Bases Teóricas	11
2.3 Formulación de hipótesis	18
2.3.1. Hipótesis general	18
2.3.2. Hipótesis específicas	19
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	20
3.1 Método de la investigación	20
3.2 Enfoque de la investigación	20
3.3 Tipo de investigación	20
3.4 Diseño de la investigación	20
3.5. Población, muestra y muestreo	21
3.6. Variables y operacionalización	23
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
3.7.1 Técnica	25
3.7.2 Descripción de instrumentos	25
3.7.3 Validación	26
3.7.4 Confiabilidad	27
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	28
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	30
4.1 Análisis descriptivo de resultados	30
4.2 Prueba de hipótesis	32
4.3 Discusión de resultados	35
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	42
5.1 Conclusiones	42

5.2 Recomendaciones	42
REFERENCIAS	45
ANEXOS	52

Índice de tablas

Tabla 1	Matriz de operacionalización de variables	24
Tabla 2	Baremos de interpretación del ARS	26
Tabla 3	Interpretación de los resultados de BIEPS – J	27
Tabla 4	Distribución de las variables sociodemográficas	31
Tabla 5	Distribución de la adicción a las redes sociales y dimensiones	32
Tabla 6	Distribución del bienestar psicológico y dimensiones	32
Tabla 7	Prueba de bondad normal de Kolmogorov-Smirnov	33
Tabla 8	Correlación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico	34
Tabla 9	Correlación entre la adicción a las redes sociales y control de situaciones	35
Tabla 10	Correlación entre la adicción a las redes sociales y aceptación de sí mismo	36
Tabla 11	Correlación entre la adicción a las redes sociales y vínculos psicosociales	37
Tabla 12	Correlación entre la adicción a las redes sociales y proyectos	38

Resumen

El propósito de esta investigación fue evaluar cómo se relacionan la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay. El estudio se llevó a cabo siguiendo un enfoque cuantitativo y un método hipotético-deductivo, con un diseño no experimental de nivel correlacional, tipo básico y con corte transversal. La muestra estuvo constituida por 555 estudiantes de 1° a 5° de secundaria de un colegio en Apurímac, quienes respondieron el Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J. Los hallazgos indicaron que la adicción a las redes sociales manifestó una correlación significativa débil inversa con el bienestar psicológico ($\rho = -0.14$; $p = 0.03 < 0.05$); de la misma manera, la adicción a las redes sociales se correlacionó con las dimensiones: control de situaciones ($\rho = -0.30$; $p = 0.01 < 0.05$), aceptación de sí mismo ($\rho = -0.11$; $p = 0.02 < 0.05$), vínculos psicosociales ($\rho = -0.12$; $p = 0.03 < 0.05$) y proyectos ($\rho = -0.17$; $p = 0.00 < 0.05$). Fue así que se concluyó que en caso los estudiantes manifiesten un nivel elevado de adicción a las redes sociales se presentará un menor bienestar psicológico.

Palabras clave: adicción, redes sociales, bienestar, psicológico, adolescentes.

Abstract

The purpose of this research was to evaluate how social media addiction and psychological well-being are related in high school students from an educational center in the district of Abancay. The study was carried out following a quantitative approach and a hypothetical-deductive method, with a non-experimental correlational level, basic type and cross-sectional design. The sample consisted of 555 students from 1st to 5th grade of high school from a school in Apurímac, who answered the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) and the BIEPS - J Psychological Well-being Scale. The findings indicated that social media addiction showed a significant weak inverse correlation with psychological well-being ($\rho = -0.14$; $p = 0.03 < 0.05$); Similarly, social media addiction was correlated with the following dimensions: situational control ($\rho = -0.30$; $p = 0.01 < 0.05$), self-acceptance ($\rho = -0.11$; $p = 0.02 < 0.05$), psychosocial connections ($\rho = -0.12$; $p = 0.03 < 0.05$), and projects ($\rho = -0.17$; $p = 0.00 < 0.05$). It was thus concluded that students with a high level of social media addiction will experience lower psychological well-being.

Keywords: addiction, social media, well-being, psychological, adolescents.

INTRODUCCIÓN

El uso desmedido de las RS puede llevar a dependencia social y emocional. Esta adicción se relaciona directamente con el bienestar de los adolescentes, ya que puede provocar problemas de salud mental como ansiedad, depresión, baja autoestima, irritabilidad y dificultades para controlar el tiempo dedicado a estas plataformas. Es así que la investigación se compone por:

El primer capítulo realiza un análisis exhaustivo de la problemática desde los contextos global, nacional y local, definiendo con precisión los problemas, objetivos, justificación y limitaciones del estudio; el segundo capítulo aborda un análisis profundo de los antecedentes nacionales e internacionales, integrándolos en el marco teórico que sustenta las variables investigadas y culmina con la formulación de las hipótesis. El tercer capítulo detalla la metodología empleada, describiendo el método, tipo y diseño del estudio, el período de realización, las fichas técnicas de los instrumentos y sus características psicométricas, el procedimiento seguido, las técnicas estadísticas aplicadas y los principios éticos considerados. El cuarto capítulo presenta la interpretación y discusión profunda de los resultados derivados de los análisis estadísticos e inferenciales, y finalmente, el quinto capítulo expone las conclusiones generales del estudio junto con recomendaciones pertinentes.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

En la primera década del siglo se presentó una de las redes sociales más famosas y utilizadas de la historia, Facebook; en la actualidad 20 años después, el número de usuarios de esta red social se incrementó a 3000 millones de personas en todo el mundo (Statista, 2024), lo que representa el 37% de toda la población mundial (Organización de las Naciones Unidas, 2024).

A nivel internacional, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia ([UNICEF], 2020) señala que, si bien las redes sociales constituyen un mecanismo importante en la comunicación en los adolescentes, el uso de estas debe estar supervisadas por los padres monitoreando el contenido y el tiempo de uso. Por otro lado, la sede española de UNICEF (2022), indicó que el 34% de los adolescentes evidencian problemas de uso de las redes sociales, con un pobre monitoreo e impactos negativos en sus actividades escolares, además se detectó que 9 de cada 10 adolescentes ingresa a redes sociales todos los días, debido a que experimenta emociones como la diversión (78%) y euforia (96%). Al respecto, la ONU (2024) realiza un llamado de prevención sobre este problema, ya que muchos adolescentes reportaron ser víctimas de ciberacoso (30%), abuso sexual (80%) y riesgo de incurrir en la

trata de personas.

En Chile, el Ministerio de Educación (2024) señala la importancia de gestionar recursos y estrategias para reducir el impacto del uso excesivo de las redes sociales monitoreando las horas y el contenido observado, se destaca que más del 25% de adolescentes consume contenido violento en las redes sociales, el 50% ha disminuido su rendimiento académico y solo 5 de cada 10 centros educativos poseen normas de uso durante las clases. Por otro lado, el Ministerio de Educación del Ecuador (2023) indica la preocupación del abuso de las redes sociales, al señalar que el 73.3% emplea estas plataformas para contenido no educativo, por lo general comparten información como memes y comentarios relacionados con sucesos del día a día (35%), y el 40% ha reportado sufrir de acoso por redes sociales.

En este sentido, se puede indicar claramente que la adicción a las redes sociales constituye un problema de gran relevancia el bienestar psicológico de los adolescentes. Esto se apoya en lo mencionado por Rodrigues *et al.* (2020), al indicar que el abuso de esta herramienta conlleva a problemas psicológicos como alteración de la percepción de las conductas, inestabilidad emocional, baja autoestima debido a la comparación con los demás y desinformación. Asimismo, el Ministerio de asuntos económicos y transformación social de España (2023) añade que a menudo este problema, a menudo, genera conflictos con la familia y los amigos, incrementando el aislamiento social, disminuyendo las habilidades interpersonales y la empatía.

Esta variable se ha estudiado ampliamente, Varona y Hermosa (2020) en España, señaló que las redes sociales son usadas en mayor medida por adolescentes entre 11 y 16 años, siendo la red social más utilizada Instagram (90.2%), el 84.7% ingresa todos los días y 41.7% confesó haber tenido problemas sociales por el abuso de estas plataformas; además,

se identificó que el 25.2% utiliza todos los días las redes sociales. Por su parte, en Perú, Urbina (2022) estudio a los adolescentes limeños, se halló que el 75% emplea las redes sociales de manera excesiva, predominando en los escolares entre 14 (29%) y 17 años (7.5%).

Por otro lado, el bienestar psicológico se ha investigado ampliamente, en el estudio de Morales y Díaz (2020) en México, se presentó un problema acerca del bienestar psicológico en adolescentes, evidenciando que el 23.3% manifestó problemas de control en las situaciones, el 33.5% dificultades para establecer un proyecto de vida y el 30% no posee un sentido de aceptación propia. Además, Oblitas (2023) evaluó a estudiantes limeños, hallando un nivel bajo de bienestar psicológico con el 14%, acompañado del 53.5% que manifestó un grado promedio.

A partir de ello, se ha podido observar que la adicción a las redes sociales en adolescentes de instituciones educativas se ha convertido en un problema creciente, ya que el uso excesivo y descontrolado de estas plataformas interfiere con sus responsabilidades académicas, reduce el tiempo dedicado a actividades recreativas saludables y debilita las relaciones interpersonales cara a cara (Colonio, 2023); además, este comportamiento puede derivar en consecuencias negativas como ansiedad, baja autoestima, dificultades en la regulación emocional y dependencia de la validación externa, lo que afecta directamente su bienestar psicológico (Salas y Sanchez, 2024).

En otro análisis, la constante exposición a contenidos idealizados, la presión por estar siempre conectados y el miedo a quedarse fuera de lo que ocurre en línea generan altos niveles de estrés, frustración e insatisfacción personal, afectando la salud mental de los adolescentes y comprometiendo su desarrollo emocional dentro del entorno escolar (Alberca et al., 2024). Por lo mencionado en las páginas anteriores, esta investigación adquiere relevancia en la investigación.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relacionan la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac - 2024?

1.2.2 Problema específicos

1. ¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024?
2. ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024?
3. ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y control de situaciones en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac - 2024?
4. ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y aceptación de sí mismo en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac - 2024?
5. ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac - 2024?
6. ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y proyectos en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac - 2024?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Evaluar cómo se relacionan la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico

en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Identificar los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.
2. Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.
3. Evaluar cómo se relacionan la adicción a las redes sociales y control de situaciones en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.
4. Evaluar cómo se relacionan la adicción a las redes sociales y aceptación de sí mismo en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.
5. Evaluar cómo se relacionan la adicción a las redes sociales y vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.
6. Evaluar cómo se relacionan la adicción a las redes sociales y proyectos en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

Esta investigación obtuvo su justificación teórica, debido a que se contó con material bibliográfico adecuado y vasto para realizar este estudio. Asimismo, con el objetivo de analizar las variables se emplearon la Teoría de la disfunción del sistema de recompensa de

Koob y Le Moal (2001) y la Teoría del bienestar de Casullo (2022). De esta forma, mediante los resultados se buscó comprobar la vigencia de estos modelos teóricos.

1.4.2 Metodológica

En relación al aspecto metodológico, esta investigación se alineó con un enfoque cuantitativo, no experimental y alcance correlacional. Asimismo, se emplearon herramientas de medición psicométricamente adecuadas y adaptadas a la población peruana. Dichos instrumentos fueron: el Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) elaborado por Ecurra y Salas (2014), y la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J de Casullo (2002), la cual fue adaptada por Faberio en 2019. Dichas herramientas fueron de amplio uso en la investigación cuantitativa a nivel nacional e internacional.

1.4.3 Práctica

Esta investigación se justificó debido a la presencia de la problemática de la adicción a las redes sociales, ya documentada anteriormente. Fue así que, gracias a los hallazgos de este estudio, la institución educativa, junto a organismos gubernamentales, pudo diseñar programas enfocados en disminuir dicha conducta, mejorar la regulación emocional y proporcionar herramientas de interacción social.

1.5 Limitaciones de la investigación

Primero, los cuestionarios fueron de modalidad autoadministrada lo que podría haber causado alguna probabilidad de sesgo en las respuestas. Por otro lado, durante la recopilación de datos se tuvo que extender el tiempo planeado puesto que los estudiantes tuvieron actividades extracurriculares.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Internacionales

Klimenko *et al.* (2024) llevaron a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales, habilidades sociales y el bienestar psicológico en un conjunto de alumnos de Colombia. Se seleccionó a un grupo de 324 alumnos de secundaria de ocho colegios en Antioquia, a quienes se les administró la Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI), la Escala de habilidades sociales de Goldstein y la Escala de bienestar psicológico de González y Andrade. En función a los hallazgos, se identificó que la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico se correlacionaron de manera inversa baja significativa ($\rho = -0.19$; $p < 0.05$). Fue así que se concluyó que ante un nivel alto de adicción a las redes sociales en los estudiantes se evidenciará una disminución del bienestar psicológico.

Moreira *et al.* (2021) llevaron a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la salud mental en un conjunto de adolescentes de Brasil. Se seleccionó a 71 alumnos de secundaria de diferentes centros educativos, a

quienes se les administró dos cuestionarios ad hoc validados por los investigadores. En función a los resultados, se identificó que el 93% evidenció un nivel alto de adicción a las RS y el 42% indicó un grado moderado de salud mental; además, el 49% considera que la formación de vínculos sociales se debe a la presencia de redes sociales, el 34% considera que las redes sociales son un mecanismo de riesgo personal. Asimismo, se identificó una correlación significativa entre las variables de estudio de manera inversa moderada significativa ($\rho=-0.45$; $p<0.05$). Se concluyó que un elevado nivel de adicción a las redes sociales entre los estudiantes se correlaciona con una disminución significativa en su bienestar psicológico.

Rodriguez *et al.* (2021) llevaron a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en un conjunto de estudiantes en República Dominicana. Se seleccionó a un grupo de 82 alumnos de un centro educativo en Santo Domingo, administrando dos cuestionarios ad hoc validados por los investigadores. En función a los resultados, no se identificó una correlación significativa entre el bienestar psicológico y el uso de redes sociales de manera significativa ($\rho=-0.00$; $p>0.05$). Se concluyó que un elevado nivel de adicción a las redes sociales entre los estudiantes se correlaciona con una disminución significativa en su bienestar psicológico.

Giles (2021) llevó a cabo un estudio con el propósito de analizar la influencia entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en un conjunto de estudiantes en España. Se seleccionó a 797 alumnos de un centro educativo en Badajoz, a quienes se les administró el General Health Questionnaire (GHQ-12) y un cuestionario ad hoc de adicción a las redes sociales. En función a los hallazgos, se identificó que no se identificó una correlación significativa entre el bienestar psicológico y el uso de redes sociales ($\rho=-0.06$; $p>0.05$). Se concluyó que un elevado nivel de adicción a las redes sociales entre los

estudiantes se correlaciona con una disminución significativa en su bienestar psicológico.

García (2020) llevó a cabo un estudio con el propósito de analizar la influencia del uso de las redes sociales y el bienestar psicológico en un conjunto de estudiantes en España. Se seleccionó a 210 alumnos de un centro educativo en Zaragoza, administrando un cuestionario para medir ambas variables creado por el investigador. En función a los resultados, el 91% considera que las redes sociales ocasionan un daño en el bienestar mental de los adolescentes y genera problemas de depresión y ansiedad (85%). De modo que, se identificó que el uso de las redes sociales conlleva a la percepción de un decaimiento del bienestar psicológico ($\rho=-0.28$; $p<0.05$).

Nacionales

Falcon (2024) llevó a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en un conjunto de adolescentes de Lima. Se seleccionó a un grupo de 150 alumnos de secundaria de un colegio en Ancón, encuestándolos mediante la Escala de adicción a las redes sociales (ARS) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. En función a los resultados, se identificó que el 60% evidenció un nivel alto de adicción a las RS y el 26% un grado bajo de bienestar psicológico; además, dichas variables se correlacionaron de manera inversa moderada significativa ($\rho=-0.40$; $p<0.05$). Se concluyó que un elevado nivel de adicción a las redes sociales entre los estudiantes se correlaciona con una disminución significativa en su bienestar psicológico.

Carbajal *et al.* (2022) llevaron a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en un conjunto de adolescentes de Huancayo. Esta investigación se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel correlacional; se seleccionó a 93 alumnos de centro educativo en la capital de Huancayo, encuestando a través de la Escala de adicción a las redes sociales

(ARS) y la Escala de bienestar psicológico de Casullo. En función a los resultados, se identificó que el 51.6% evidenció un nivel alto de adicción a las RS y el 26.9% un grado bajo de bienestar psicológico; además, dichas variables se correlacionaron de manera inversa moderada significativa ($\rho=-0.49$; $p<0.05$). Se concluyó que un elevado nivel de adicción a las redes sociales entre los estudiantes se correlaciona con una disminución significativa en su bienestar psicológico.

Arias e Isidro (2022) llevaron a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en un conjunto de adolescentes de Lima. Esta investigación se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel correlacional; se seleccionó a un grupo de 151 adolescentes de Lima Metropolitana, encuestando a través de la Escala de adicción a las redes sociales (ARS) y la Escala de bienestar psicológico de Casullo. En función a los hallazgos, se identificó una correlación de manera inversa moderada significativa ($\rho=-0.41$; $p<0.05$). Se concluyó que un elevado nivel de adicción a las redes sociales entre los estudiantes se correlaciona con una disminución significativa en su bienestar psicológico.

Ccorahua (2022) llevó a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en un conjunto de adolescentes de Lima. Esta investigación se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, con 265 alumnos de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, a quienes se les administró la Escala de adicción a las redes sociales (ARS) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. En función a los hallazgos, se identificó que el 78.5% evidenció un nivel regular de adicción a las RS y el 47.2% un grado medio de bienestar psicológico; además, dichas variables se correlacionaron de manera inversa moderada significativa ($\rho=-0.22$; $p<0.05$). Se concluyó que un elevado nivel de adicción a las redes sociales entre los estudiantes se correlaciona con

una disminución significativa en su bienestar psicológico.

Espantoso y Mannheim (2021) llevaron a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en un conjunto de adolescentes de Lima. Se seleccionó a 281 alumnos de un colegio privado de Lima, quienes fueron encuestados a través de la Escala de adicción a las redes sociales (ARS) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A). En función a los hallazgos, se identificó que dichas variables se correlacionaron de manera inversa moderada significativa ($\rho=-0.12$; $p<0.05$). Se concluyó que un elevado nivel de adicción a las redes sociales entre los estudiantes se correlaciona con una disminución significativa en su bienestar psicológico.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1. Adicción a las redes sociales

Definición

La adicción se puede definir como un estado desfavorable de dependencia constante ante un estímulo (objeto, conducta y/o sustancia), que genera un comportamiento compulsivo (Lin y Saitz, 2021). En este sentido, la adicción a las redes sociales se define como un patrón de comportamiento obsesivo-compulsivo caracterizado por la necesidad excesiva de acceder a las redes sociales (Potenza, 2006). Por su parte, Sánchez-Carbonell (2008) añade que se trata de una condición que ocasiona un malestar significativa y síntomas de ansiedad y preocupación cuando el individuo no puede utilizar las redes sociales. Asimismo, Echeburúa y De Corral (2010) lo consideran un trastorno clínico que conlleva un ciclo de recompensa que se presenta al ingresar a las redes sociales, que se transforma en malestar cuando no obtiene los estímulos digitales.

Por otro lado, Ecurra y Salas (2014) señalan que este tipo de adicción se incluye en

la categoría de dependencias tecnológicas que se genera ante un bombardeo de plataformas digitales que incurre negativamente en el bienestar socioemocional de los individuos. Finalmente, Valencia-Ortiz *et al.* (2021), aseveran que esta es una netadicción caracterizada por la presencia de pensamientos excesivos sobre el uso de las redes sociales, la incapacidad de controlar la conducta y la presencia de consecuencias negativas.

Dimensiones

En esta investigación se analizará la adicción a las redes sociales mediante el cuestionario elaborado por Ecurra y Salas (2014), mismo que presenta las siguientes dimensiones:

1. **Obsesión por las redes sociales:** esta dimensión esta referida al constante pensamiento y preocupación por utilizar las redes sociales, así como el deseo persistente de ingresar a ellas de cualquier dispositivo, en cualquier lugar y momento.
2. **Falta de control personal:** referido a la ausencia de capacidad para regular el uso de las redes sociales, está relacionado con la imposibilidad del individuo para inhibir esta conducta pese a que las consecuencias dañinas son evidentes.
3. **Uso excesivo:** esta dimensión está enfocada al desmedido empleo de las redes sociales, sobrepasando el tiempo promedio de uso, este comportamiento está acompañado de un impacto negativo en otras actividades debido al tiempo que dirige a las RS.

Teoría de la disfunción del sistema de recompensa de Koob y Le Moal

En el año 2001, George Koob y Michael Le Moal, en Estados Unidos, plantearon un nuevo enfoque para comprender el proceso de la adicción tomando como eje principal el sistema de recompensa. En palabras de estos autores, cuando un estímulo se recibe de manera recurrente y genera un efecto agradable, el sistema de recompensa se satura y altera su

funcionamiento, generando un deseo persistente de adquirir el estímulo nuevamente para evitar los síntomas deficientes.

El sistema de recompensa es el encargado de regular la segregación de neurotransmisores enfocados a emociones eufóricas y disfóricas, destaca la dopamina. Koob y Le Moal plantean un ciclo de la adicción compuesto de 3 fases:

- *Primera fase (intoxicación)*: Cuando el individuo se expone a la sustancia se genera sentimientos agradables ocasionando un estado placentero.
- *Segunda fase (abstinencia)*: al terminar el efecto el organismo experimenta un decaimiento emocional
- *Tercera fase (ansia)*: se requiere exponerse nuevamente al estímulo para frenar los estados negativos.

Esta teoría aborda la adicción desde un enfoque neurobiológico, analizando la adicción a las redes sociales, se puede explicar de la siguiente manera: cuando el estudiante acude a las redes sociales, se expone a los estímulos presentes en las plataformas experimenta sentimientos positivos, a largo plazo, la sobreestimulación socava el sistema de recompensa, afectado su estabilidad emocional, por lo que requiere ingresar a redes sociales más frecuentemente.

Teoría biopsicosocial de la adicción de Marlatt

Esta teoría fue planteada por Alan Marlatt en 1993, para incluir al repertorio teórico de la adicción para buscar comprender la adicción desde un enfoque tripartito: biológico, psicológico y social; permitiendo un entendimiento holístico. Marlatt sostenía que la adicción es un problema multidimensional que se origina producto de la afluencia de factores genéticos, mentales y socioculturales. A continuación, se describen los componentes:

- *Componente biológico:* aquí se incluyen factores relacionados con la carga genética que incrementa la probabilidad de desarrollar adicción. Existen alteraciones neurológicas que modifican el funcionamiento de la segregación y regulación de hormonas y neurotransmisores.
- *Componente psicológico:* en este factor se presenta la forma de percibir el consumo de sustancias adictivas. Se ha evidenciado que existen condiciones psicológicas que contribuyen como la alteración emocional, trastornos de conducta, distorsiones del pensamiento y el déficit de habilidades regulatorias.
- *Componente social:* el factor sociocultural es fundamental en el desarrollo de la adicción. Situaciones como la presencia de conductas adictivas en la infancia y adolescencia, la carencia de afecto y la permisividad de los padres en la crianza, así como la presión de los pares contribuyen al consumo de sustancias adictivas.

De este modo, un individuo que desarrolla adicción a algún estímulo posee previamente una predisposición biológica producto de la descendencia genética, mismo que es potenciado por el entorno que contribuye a normalizar y/o reforzar la conducta, finalmente, el individuo interioriza mentalmente que el comportamiento es positivo y lo replica.

2.2.2. Bienestar psicológico

Definición

El bienestar psicológico se puede definir como la percepción subjetiva del individuo respecto a su funcionamiento dentro de la sociedad, se destacan conceptos como autonomía, evaluación interna y sentido de la existencia (Schumutte y Ryff, 1997). Por su lado, Castro (2000) lo conceptualiza como la evaluación interna que realizan las personas con el objetivo de evaluar el éxito o fracaso en función a sus decisiones en la vida y se compone de diferentes

esferas de desempeño. Al respecto, Synder (2002) indica que esta valoración se realiza desde diferentes aristas: la autoaceptación, las redes sociales, el potencial de desarrollo y la habilidad para desarrollarse en situaciones sociales adecuadamente.

Por otro lado, Ryff (2014) señala que para hablar de bienestar psicológico se debe comprender que implica el desarrollo de la capacidad de análisis sobre sus decisiones, emociones, pensamientos y conductas en relación a la satisfacción con la vida. Finalmente, Tortella-Feliu *et al.* (2016) asevera que se puede entender como la habilidad de las personas para evaluarse a si mismo y emitir un juicio desde el enfoque emocional y psicológico, para que sea positivo debe presentarse una autoestima alta, capacidades cognitivas elevadas y una esfera social fuerte.

Dimensiones

En esta investigación se ha optado por emplear la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J, el cual fue elaborado por Casullo (2002), y validado por Faberio (2019) en Perú, en ambas investigaciones se presentan las siguientes dimensiones:

- *Control de situaciones*: esta dimensión se enfoca en estudiar la habilidad del sujeto para comprender y afrontar diferentes situaciones de manera adecuada. Aquí se destacan habilidades como la tolerancia a la frustración, adaptabilidad social, toma de decisiones y velocidad de respuesta.
- *Aceptación de sí mismo*: esta dimensión se enfoca comprender la esencia del individuo, reconocer sus capacidades, así como conocer sus limitaciones. En el lado positivo, se genera una autoaceptación favorable, siendo capaz de combatir las críticas.
- *Vínculos psicosociales*: esta dimensión se enfoca la cantidad y capacidad de las

relaciones sociales que el individuo posee. Se relaciona con la destreza para crear y mantener vínculos interpersonales; también se incluyen las experiencias vividas con los demás.

- *Proyecto*: esta dimensión se enfoca el futuro, evalúa la forma en la que el individuo establece un proyecto de vida, se observan capacidades como la planificación, organización y ejecución de procesos.

Modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff

Carol Ryff en 1989, luego de diversas investigaciones, propuso un modelo para explicar el bienestar psicológico, el cual define como la propiedad del ser humano que permite la evaluación interna y subjetiva en base a 6 aspectos de la vida. Para ello plantea los siguientes componentes:

- *Autoaceptación*: referido a la capacidad del individuo para mantener una actitud optimista respecto a su futuro y sus actividades; en función a que es consciente de sus recursos, limitaciones, valores y principios.
- *Relaciones positivas con otros*: se refiere al conjunto de relaciones sociales que posee el individuo, como estos se han formado y como se conservan; aquí se incluyen características como la empatía, comunicación y asertividad.
- *Autonomía*: aquí se engloban capacidades como la independencia, autorregulación, capacidad de desarrollarse por sí mismo sin aislarse de los demás y la forma de vivir sus experiencias.
- *Dominio del entorno*: es la capacidad del individuo para manejar las situaciones de su entorno de manera efectiva, manteniendo el respeto, sus necesidades y anhelos. Aquellos que destacan en esta dimensión son capaces de adaptarse a diferentes

entornos.

- *Propósito en la vida:* esta dimensión conlleva la idea de lograr el éxito personal en la vida, de plantearse metas y cumplirlas de manera metódica utilizando herramientas de planificación y organización.
- *Crecimiento personal:* referido a la valoración subjetiva que se realiza respecto a la pasado y al presente. El individuo realiza una apreciación de su desarrollo personal basándose en el aprendizaje permanente y la adquisición de nuevas habilidades.

Es así que el bienestar psicológico es un constructo modificable a través del tiempo, varía en función al desarrollo que presente el individuo y como su potencial evoluciona. Este modelo demostró su efectividad, tal que Ryff elaboró una Escala de medición denominada Escala de bienestar psicológico (SPWB), instrumento que ha sido ampliamente utilizado en la práctica clínica.

Teoría del bienestar de Casullo

Este modelo fue propuesto por María Casullo en Argentina en el año 2002, buscando comprender el bienestar psicológico desde un enfoque sociocultural. Casullo toma los estudios de Carol Ryff e incluye las características culturales de los individuos para desarrollar las capacidades que conjugan en el bienestar psicológico. Casullo reinventa los factores propuestos por Ryff y redimensiona de las siguientes formas:

- *Dimensión subjetiva:* enfocado en la valoración propia y única que el individuo hace sobre su vida y las experiencias que ha vivido. Esta dimensión engloba emociones relacionadas con la felicidad, valores y expectativas de su vida respecto a lo observado externamente.
- *Dimensión social:* aquí se presentan conceptos como el sentido de pertenencia, las

relaciones sociales que contribuyen a su percepción y los compromisos sociales que presente con su entorno.

- *Dimensión funcional:* aquí se presentan los factores relacionados con las habilidades, destrezas y valores que el individuo posee para enfrentarse con las demandas de su entorno.
- *Dimensión de autoaceptación y autoestima:* esta dimensión posee un enfoque afectivo, el individuo observa su vida en relación a su autoestima, autoaceptación y se evalúa su capacidad de regulación emocional.
- *Dimensión de autonomía:* se presenta aquí aquellas decisiones tomadas por el individuo que dirigieron su vida al momento actual. Se destaca la toma de decisiones, la capacidad de defender su perspectiva y el control de su conducta.
- *Dimensión de propósito y sentido en la vida:* esta dimensión posee un enfoque más filosófico y analítico, se destaca la evaluación del individuo sobre el sentido de su existencia. A menudo, el individuo vislumbra su vida anterior y puede motivarse para desarrollarse de una mejor manera.

En síntesis, esta teoría ofrece una visión más integral de la comprensión del bienestar psicológico, destacando las características personales y culturales en la cual el individuo se desempeña.

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Existe relación entre adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.

2.3.2. Hipótesis específicas

1. Existe relación entre la adicción a las redes sociales y control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.
2. Existe relación entre la adicción a las redes sociales y aceptación de sí mismo en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.
3. Existe relación entre la adicción a las redes sociales y vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.
4. Existe relación entre la adicción a las redes sociales y proyectos en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Método de la investigación

El método que se empleó fue el hipotético-deductivo, el cual es definido por Tarrillo *et al.* (2024) como una forma de investigación en la que se plantean hipótesis producto de la revisión literaria previa, dichas hipótesis se pueden luego comprobar en la muestra y extrapolar a la población.

3.2 Enfoque de la investigación

Esta investigación fue de enfoque cuantitativo, el cual se define como aquel estudio que se basa en técnicas cuantitativas para su exploración, utilizando métodos numéricos de recolección de datos y estadística (Maya, 2014).

3.3 Tipo de investigación

El tipo elegido fue básico, debido a que este tipo de investigaciones se centra en contribuir al contenido literario existente sobre una variable, de modo que busca incrementar el conocimiento (Arispe *et al.*, 2020).

3.4 Diseño de la investigación

El diseño que se utilizó fue no experimental, a causa que en esta investigación las

variables de estudio no se manipularan de ninguna manera, tan solo se reflejara el estado actual en la realidad investigada (Arias y Covinos, 2021).

Por su parte, en relación al nivel fue correlacional, ya que este tipo de estudios se enfoca en investigar como una o más variables se relacionan entre sí, identificando su intensidad y dirección, mas no busca evaluar una posible influencia (Arispe *et al.*, 2020).

Por otro lado, el corte fue transversal, debido a que los datos recopilados en este tipo de investigaciones se llevan a cabo en un solo momento del tiempo (Tarrillo *et al.*, 2024). En este estudio, solo se aplicarán los cuestionarios una vez.

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

Se puede definir como la agrupación de personas que son parte de una investigación siendo elegidos debido a su disponibilidad, pertinencia para el estudio y compartir propiedades comunes (Hernández, 2021). La población estuvo compuesta por 555 estudiantes adolescentes que asisten a un colegio en Apurímac.

Muestra

Esta se refiere a una parte cuidadosamente seleccionada de la población que será expuesta a procesos con el objetivo de investigar una o más variables (Hernández, 2021). La muestra estuvo compuesta por 227 estudiantes de 1° a 5° de secundaria, siendo varones o mujeres que asisten a una institución educativa en Apurímac, esta cantidad fue hallada mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2pq}{e^2(N - 1) + Z^2pq}$$

n=227

Muestreo

El muestreo a emplear fue no probabilístico por conveniencia, dicho proceso busca seleccionar a los participantes del estudio en función a una serie de características que el investigador elige (Maya, 2014). Los criterios definidos son los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Alumnado que cursa el nivel secundario.
- Estudiantes varón o mujer con edades entre 12 y 17 años.
- Alumnado que asiste a dicha institución educativa.

Criterios de exclusión:

- Alumnado de nivel primario.
- Alumnado que no responda la totalidad de los instrumentos.
- Alumnado que haya desertado o haya sido expulsado de la institución educativa.

3.6. Variables y operacionalización

Tabla 1

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala Valorativa
Adicción a las redes sociales	Escurrea y Salas (2014) señalan que este tipo de adicción se incluye en la categoría de dependencias tecnológicas que se genera ante un bombardeo de plataformas digitales que incurre negativamente en el bienestar socioemocional de los individuos	Para analizar esta variable se empleará el Cuestionario de adicción a las redes sociales, elaborado en Perú por Escurrea y Salas (2014)	Obsesión por las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamientos sobre usar RS - Ansiedad al no usar RS - Preocupación por usar RS 	Ordinal 0. Nunca 1. Rara vez 2. Algunas veces 3. Casi siempre 4. Siempre	Bajo: 0 - 7 Medio: 8 - 19 Alto: 20 - 40
			Falta de control personal	<ul style="list-style-type: none"> - Incapacidad para dejar de usar RS - Descuido de otras actividades 		Bajo: 0 - 6 Medio: 7 - 13 Alto: 14 - 24
			Uso excesivo	<ul style="list-style-type: none"> - Necesidad de usar RS muchas horas - Uso prolongado de las RS 		Bajo: 0 - 8 Medio: 9 - 16 Alto: 17 - 32

Bienestar psicológico	Ryff (2014) señala que para hablar de bienestar psicológico se debe comprender que implica el desarrollo de la capacidad de análisis sobre sus decisiones, emociones, pensamientos y conductas en relación a la satisfacción con la vida	Para analizar esta variable se empleará la Escala de bienestar psicológico (BIEPS-J), elaborado por Casullo (2002) y adaptada al Perú por Faberio (2019)	Control de situaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Respuesta inmediata - Adaptabilidad social 	Ordinal 1. En desacuerdo 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo 3. De acuerdo	Bajo: 4 a 6 Medio: 7 a 9 Alto: 10 a 12
			Aceptación de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconcepto - Reconocimiento de sus capacidades - Autolimitación 		Bajo: 3 a 5 Medio: 6 a 7 Alto: 8 a 9
			Vínculos psicosociales	<ul style="list-style-type: none"> - Apoyo de pares - Relaciones sociales 		
			Proyecto	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivos personales - Metas a largo plazo - Planificación y organización 		

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Para realizar la recopilación de los datos, se administraron los cuestionarios mediante la encuesta, el cual es una técnica en la que se proporciona a los participantes de instrumentos impresos que serán llenados por ellos de manera directa bajo la supervisión de los investigadores, destaca por su rapidez de aplicación y eficiencia en la investigación (Tarrillo *et al.*, 2024).

3.7.2 Descripción de instrumentos

Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

Este instrumento fue creado por Miguel Escurra y Edwin Salas (2014) para la población adolescente peruana en Lima, tiene una duración aproximada de 25 minutos y tiene por finalidad evaluar el nivel de adicción a las redes sociales en varones o mujeres mayores de 11 años, en base a 24 ítems agrupados en 3 dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo. Para ello, el instrumento cuenta con una escala que va de Nunca (0) hasta Siempre (4); sin embargo, esto no se aplica para el ítem 13, el cual presenta alternativa inversa. Para realizar la corrección se suman los puntajes y para la interpretación se emplea lo presentado en la siguiente tabla:

Tabla 2

Baremos de interpretación del ARS

Dimensión / Variable	Bajo	Medio	Alto
Obsesión por las redes sociales	0 a 7	8 a 19	20 – 40
Falta de control personal	0 a 6	7 a 13	14 – 24
Uso excesivo de las redes sociales	0 a 8	9 a 16	17 a 32
Adicción a las redes sociales	0 a 22	23 a 46	47 a 96

Nota: Escurra y Salas (2014)

Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J

Este instrumento fue creado por María Casullo (2002) y adaptado al contexto con adolescente peruana en Lima por Pierina Faberio (2019), tiene una duración aproximada de 35 minutos y tiene por finalidad analizar el nivel de bienestar psicológico en varones o mujeres mayores de 11 años, en base a 13 ítems agrupados en 4 dimensiones: control de situaciones (1, 5, 10, 13), aceptación de sí mismo (4, 7, 9), vínculos psicosociales (2, 8, 11) y proyecto (3, 6, 12). Para ello, el instrumento cuenta con una escala que va de en desacuerdo (1) hasta de acuerdo (3); sin embargo, esto no se aplica para el ítem 13, el cual presenta alternativa inversa. Para realizar la corrección se suman los puntajes y para la interpretación se emplea lo presentado en la siguiente tabla:

Tabla 3

Interpretación de los resultados de BIEPS – J

Dimensión / Variable	Bajo	Medio	Alto
Control de situaciones	4 a 6	7 a 9	10 a 12
Aceptación de sí mismo			
Vínculos psicosociales	3 a 5	6 a 7	8 a 9
Proyecto			
Bienestar psicológico	13 a 32	33 – 38	39

Nota: Faberio (2019)

3.7.3 Validación

Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

La validez del instrumento fue evaluada por Ecurra y Salas (2014), quienes emplearon el método de juicio de expertos, quienes evaluaron la pertinencia, relevancia y claridad de los ítems, se obtuvo un coeficiente V de Aiken de 0.90. Posteriormente, con el objetivo de analizar la validez de constructo, los autores hallaron un coeficiente KMO de

0.95; de este modo, se pudo realizar el Análisis Factorial Exploratorio, evaluando el modelo original trifactorial que agrupó a los 24 reactivos, el cual explica el 57.4% de la varianza total del constructo. De este modo, los autores originales confirmaron la validez del cuestionario.

Además, en el presente estudio se buscó confirmar la validez de contenido del instrumento mediante el proceso de juicio de expertos, siendo evaluado por 3 expertos en psicología magister que revisen los ítems. Mediante las respuestas se obtuvo una aprobación absoluta en los criterios de pertinencia, relevancia y claridad.

Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J

La validez del instrumento fue evaluada por Faberio (2019), quién analizó la validez de constructo a través de dos formas. Primero, mediante Análisis Factorial Exploratorio se evidenció con un índice Kaiser-Meyer-Olkin de 0.67 con una valoración p de 0.00, se halló que el modelo de 4 factores puede explicar el 57% del bienestar psicológico como constructo global. Segundo, mediante Análisis Factorial Confirmatorio, este modelo también se confirmó al demostrar valores: ($\chi^2/gf=5.90$; RMSEA=0.07; GFI=0.95; SRMR=0.01); a ello se obtuvieron cargas factoriales entre 0.45 y 0.80. Por ello, el instrumento sí evidencia valores de validez adecuados; sin embargo, se recomienda realizar una validación más específica en la población de esta investigación.

Además, en el presente estudio se buscó confirmar la validez de contenido del instrumento mediante el proceso de juicio de expertos, siendo evaluado por 3 expertos en psicología magister que revisen los ítems. Mediante las respuestas se obtuvo una aprobación absoluta en los criterios de pertinencia, relevancia y claridad.

3.7.4 Confiabilidad

Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

La confiabilidad del instrumento fue evaluada por Ecurra y Salas (2014), quienes mediante el método de consistencia interna hallaron un valor alfa de Cronbach de 0.91 para la dimensión obsesión por las redes sociales, mientras que la dimensión falta de control personal un valor alfa de 0.88 y de 0.92 en la dimensión uso excesivo; finalmente, para la escala total se obtuvo un valor alfa de 0.95. Por ello, el instrumento se considera confiable para su aplicación.

Por otro lado, en esta investigación se buscó confirmar la confiabilidad del instrumento evidenciando de 0.93 para la adicción a las redes sociales y con alores entre 0.70 y 0.85 para las dimensiones.

Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J

La confiabilidad del instrumento fue evaluada por Faberio (2019), quién mediante el método de consistencia interna halló un valor alfa de Cronbach de 0.51 para el control de situaciones, de 0.42 para la aceptación, de 0.39 para los vínculos psicosociales y de 0.53 para el proyecto de vida; finalmente, para la escala total se obtuvo un valor alfa de 0.64. Por ello, el instrumento se considera confiable para su aplicación.

Por otro lado, en esta investigación se buscó confirmar la confiabilidad del instrumento a través del coeficiente alfa de Cronbach, evidenciando un valor de 0.72 para el control de situaciones, de 0.78 para la aceptación de sí mismo, de 0.77 para el los vínculos psicosociales, de 0.72 para la dimensión proyectos y de 0.86 para el bienestar psicológico.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Se inició el estudio al elegir el tema de investigación producto de la observación in situ y de la revisión bibliográfica correspondiente. Una vez elegido el título, se realizaron los trámites correspondientes con el director del centro educativo para realizar la recopilación de datos; dicha recolección se llevó a cabo de manera presencial durante los horarios de clase

bajo supervisión del docente en turno; fue aquí donde se brindó a los adolescentes información relacionada con el objetivo, finalidad y procedimiento de la investigación. Posteriormente, los datos se vaciaron a una hoja de cálculo de Excel para realizar una depuración de los mismos; una vez que la data estuvo definida, se trasladó al software IBM SPSS.

En relación al procesamiento estadístico, se evaluó la estadística descriptiva exponiendo las tablas de frecuencia y porcentaje de las variables de estudio; luego, se analizó la distribución de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov ($n > 50$). Posteriormente, hallando una ausencia de normalidad, por lo que se empleó la prueba de correlación de Spearman tomando en cuenta un nivel de confiabilidad del 95%.

3.9. Aspectos éticos

En función a la ejecución de la investigación, se buscó en todo momento respetar los principios bioéticos presentes en la Declaración de Helsinki, en dicho documento se mencionaron: el principio de autonomía, que buscó brindar a los participantes la decisión de participar o no de una investigación así como de retirarse o solicitar cualquier información en caso de requerirlo; asimismo, el principio de justicia, el cual estuvo enfocado en garantizar que todos los participantes tuvieran la misma capacidad de decisión, recibieran los mismos tratos y procesos; además, el principio de no maleficencia, mediante el cual se involucró impedir que los participantes sufrieran algún daño durante la investigación; finalmente, el principio de beneficencia, en el que se garantizó que los procesos de la investigación siempre estuvieran dirigidos a otorgar un beneficio y/o mejorar el estado de salud de los participantes.

Por otro lado, los datos recopilados se almacenaron con absoluta confidencialidad, por lo cual solo el investigador tuvo acceso a ellos.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Análisis descriptivo de resultados

Tabla 2

Distribución de las variables sociodemográficas

Variable	<i>f</i>	%
Sexo		
Femenino	157	69.2
Masculino	70	30.8
Edad		
12	27	11.9
13	52	22.9
14	77	33.9
15	22	9.7
16	25	11.0
17	24	10.6
Grado		
Primero	43	18.9
Segundo	52	22.9
Tercero	42	18.5
Cuarto	40	17.6
Quinto	50	22

En función a los resultados de la tabla 2, se identificó que el 69.2% de los estudiantes adolescentes fueron mujeres y el 30.8% fueron varones. Por su parte, en relación a la edad, el 33.9% presenta 14 años, seguido del 22.9% que tuvieron 13 años. Por otro lado, el grado

con mayor representatividad fue segundo grado con el 22.9%, seguido de quinto grado con el 22% y en tercer lugar primer grado con el 18.9%.

Tabla 5

Distribución de la ARS

Dimensión / Variable	Baja		Media		Alta	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Obsesión por las redes sociales	35	15.4	109	48	83	36.6
Falta de control personal	53	23.3	104	45.8	70	30.8
Uso excesivo de las redes sociales	52	22.9	81	35.7	94	41.4
Adicción a las redes sociales	41	18.1	94	41.4	92	40.5

En función a los resultados de la tabla 5, se identificó que el nivel medio predominó en todas las dimensiones con valores entre 35.7% y 48%. Finalmente, el 18.1% de los estudiantes exhibió un nivel bajo de adicción a las redes sociales, mientras que el 41.4% presentó un grado medio y el 40.5% manifestó una alta dependencia hacia estas plataformas.

Tabla 6

Distribución del bienestar psicológico

Dimensión / Variable	Baja		Media		Alta	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Control de situaciones	34	15	115	50.7	78	34.4
Aceptación de sí mismo	70	30.8	84	37	73	32.2
Vínculos psicosociales	51	22.5	89	39.2	87	38.3
Proyecto	49	21.6	103	45.4	75	33
Bienestar psicológico	165	72.7	62	27.3	0	0

En función a los resultados de la tabla 6, se identificó que el nivel medio predominó en las dimensiones: control de situaciones (50.7%), aceptación de sí mismo (37%), vínculos psicosociales (39.2%) y la proyecto (45.4%). Finalmente, el 72.7% de los estudiantes

presentó un bienestar psicológico bajo, el 27.3% un bienestar medio y ningún estudiante evidenció un bienestar psicológico alto.

4.2 Prueba de hipótesis

Tabla 7

Prueba de bondad normal de Kolmogorov-Smirnov

Variables	K-S	Sig.
Adicción a las redes sociales	.072	.006
Control de situaciones	.140	.000
Aceptación de sí mismo	.153	.000
Vínculos psicosociales	.168	.000
Proyecto	.176	.000
Bienestar psicológico	.131	.000

En función a los resultados de la tabla 7, se identificó que en todos los casos los datos no cumplían con la normalidad, ya que el nivel de significancia fue menor a 0.05, valor que se toma como umbral. Por lo tanto, se decidió utilizar métodos estadísticos no paramétricos para contrastar la hipótesis, específicamente aplicando la prueba de correlación de Spearman.

Hipótesis general:

Existe relación entre adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.

Tabla 8

Correlación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico

	Bienestar psicológico	
	Rho	Sig.
Adicción a las redes sociales	-0.14	0.03

En función a los resultados de la tabla 8, se encontró una correlación significativa

inversa débil entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico, puesto que el valor rho fue de -0.14 con una significancia de 0.03, inferior al umbral de 0.05. Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que hay una relación entre adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay.

Hipótesis específica 1:

Existe relación entre adicción a las redes sociales y el control de situaciones en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.

Tabla 9

Correlación entre la adicción a las redes sociales y control de situaciones

	Control de situaciones	
	Rho	Sig.
Adicción a las redes sociales	-0.30	0.01

En función a los resultados de la tabla 9, se encontró una correlación significativa inversa débil entre la adicción a las redes sociales y el control de situaciones, puesto que el valor rho fue de -0.30 con una significancia de 0.01, inferior al umbral de 0.05. Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que hay una relación entre adicción a las redes sociales y el control de situaciones en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay.

Hipótesis específica 2:

Existe relación entre adicción a las redes sociales y la aceptación de sí mismo en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.

Tabla 10

Correlación entre la adicción a las redes sociales y aceptación de sí mismo

	Aceptación de sí mismo	
	Rho	Sig.
Adicción a las redes sociales	-0.11	0.02

En función a los resultados de la tabla 10, se encontró una correlación significativa inversa débil entre la adicción a las redes sociales y la aceptación de sí mismo, puesto que el valor rho fue de -0.11 con una significancia de 0.02, inferior al umbral de 0.05. Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que hay una relación entre adicción a las redes sociales y la aceptación de sí mismo en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay.

Hipótesis específica 3:

Existe relación entre adicción a las redes sociales y vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.

Tabla 11

Correlación entre la adicción a las redes sociales y vínculos psicosociales

	Vínculos psicosociales	
	Rho	Sig.
Adicción a las redes sociales	-0.12	0.03

En función a los resultados de la tabla 11, se encontró una correlación significativa inversa débil entre la adicción a las redes sociales y los vínculos psicosociales, puesto que el valor rho fue de -0.12 con una significancia de 0.03, inferior al umbral de 0.05. Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que hay una relación entre adicción a las redes sociales y los vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de un centro

educativo del distrito de Abancay.

Hipótesis específica 4:

Existe relación entre adicción a las redes sociales y proyectos en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.

Tabla 12

Correlación entre la adicción a las redes sociales y proyectos

	Proyectos	
	Rho	Sig.
Adicción a las redes sociales	-0.17	0.00

En función a los resultados de la tabla 12, se encontró una correlación significativa inversa débil entre la adicción a las redes sociales y los proyectos, puesto que el valor rho fue de -0.17 con una significancia de 0.00, inferior al umbral de 0.05. Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que hay una relación entre adicción a las redes sociales y los proyectos en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay. Esto significa que la presencia de una alta adicción a las redes sociales conlleva una disminución de los proyectos.

4.3 Discusión de resultados

Posterior a los resultados, es adecuado realizar una discusión de los mismos. Por ello, para la hipótesis general, se identificó que la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico demostraron correlacionarse significativamente con una intensidad débil e inversa ($\rho = -0.14$; $p < 0.05$). Esto implicó que los adolescentes que posean un nivel elevado de adicción a las redes sociales es altamente probable que manifiesten niveles bajos de bienestar psicológico. Respecto a ello, Escurra y Salas (2014) señalan que la adicción a las dependencias tecnológicas que se genera ante un bombardeo de plataformas digitales que

incurre negativamente en el bienestar socioemocional de los individuos; por su parte, Ryff (2014) señala que el bienestar psicológico implica el desarrollo de la capacidad de análisis sobre sus decisiones, emociones, pensamientos y conductas en relación a la satisfacción con la vida.

Dicho resultado es muy similar a lo que encontró Klimenko *et al.* (2024) en su investigación realizada en Colombia, al evidenciarse una relación significativa inversa baja ($\rho=-0.19$; $p<0.05$); de la misma manera, Moreira *et al.* (2021) en Brasil, identificó una relación igualmente significativa, pero con una intensidad superior ($\rho=-0.45$; $p<0.05$); además, García (2020) confirmó la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico se relacionan entre sí de manera débil inversa ($\rho=-0.28$; $p<0.05$). Por el contrario, Giles (2021), realizó un estudio en España, encontrando que no hay relación entre el bienestar psicológico y el uso de redes sociales en adolescentes de Badajoz ($\rho=-0.06$; $p>0.05$); asimismo, Rodríguez *et al.* (2021) identificó una ausencia de relación entre las variables de estudio ($\rho=-0.00$; $p>0.05$).

En función a dicho hallazgo, se puede manifestar que el bienestar psicológico de los adolescentes que presentan un elevado nivel de adicción a las redes sociales suele verse comprometido, dado que dicha dependencia tecnológica puede desencadenar diversas repercusiones emocionales y cognitivas que obstaculizan su desarrollo integral. Asimismo, la constante necesidad de conexión y obtención de validación a través de “me gusta” o comentarios promueve la comparación social y la búsqueda de reconocimiento externo, lo cual debilita la autoestima y aumenta la susceptibilidad frente a la frustración y el rechazo. De igual modo, la sobreexposición digital se relaciona con una mayor incidencia de ansiedad, irritabilidad y síntomas depresivos, dado que los adolescentes ven disminuida su capacidad para disfrutar de las interacciones presenciales y experimentan una reducción en sus

habilidades para afrontar situaciones cotidianas.

En función a la hipótesis específica 1, se identificó que la adicción a las redes sociales y el control de situaciones demostraron correlacionarse significativamente con una intensidad débil e inversa ($\rho=-0.30$; $p<0.05$). Esto implicó que los adolescentes que posean un nivel elevado de adicción a las redes sociales es altamente probable que manifiesten niveles bajos de control en diversas situaciones. Respecto a ello, Ryff (2014) señala que el control de situaciones se enfoca en estudiar la habilidad del sujeto para comprender y afrontar diferentes situaciones de manera adecuada.

Dicho resultado es muy similar a lo que encontró Falcon (2024) en su investigación realizada en Lima, al evidenciarse una relación significativa inversa baja ($\rho=-0.33$; $p<0.05$); de la misma manera, Carbajal *et al.* (2022) en Huancayo, identificó una relación igualmente significativa, pero con una intensidad superior ($\rho=-0.53$; $p<0.05$); además, Klimenko *et al.* (2024) confirmó la relación entre la adicción a las redes sociales y el control de situaciones con dirección inversa y débil ($\rho=-0.11$; $p<0.05$). Cabe mencionar que no se evidenciaron estudios que señalen la ausencia de relación entre las variables analizadas.

Respecto a este resultado, se puede indicar que aquellos jóvenes con un mayor grado de dependencia hacia estas plataformas enfrentan notables dificultades para gestionar adecuadamente los desafíos y conflictos cotidianos. El uso compulsivo de las redes sociales tiende a reemplazar la práctica de habilidades fundamentales como la autorregulación emocional, la toma de decisiones y la resolución de problemas, lo cual conlleva una disminución en su capacidad para responder de manera reflexiva y responsable ante las demandas del entorno escolar, familiar y social. En este contexto, la constante necesidad de conexión, la búsqueda de validación en línea y la exposición continua a estímulos digitales pueden propiciar respuestas impulsivas o evitativas frente a situaciones estresantes,

comprometiendo la autonomía del individuo y elevando la probabilidad de experimentar conflictos interpersonales, bajo rendimiento académico y una menor percepción de control persona.

Respecto a la hipótesis específica 2, se identificó que la adicción a las redes sociales y la aceptación de sí mismo demostraron correlacionarse significativamente con una intensidad débil e inversa ($\rho=-0.11$; $p<0.05$). Esto implicó que los adolescentes que posean un nivel elevado de adicción a las redes sociales es altamente probable que manifiesten una baja aceptación de sí mismo. Respecto a ello, Ryff (2014) indica que la dimensión aceptación de sí mismo se enfoca comprender la esencia del individuo, reconocer sus capacidades, así como conocer sus limitaciones.

Este hallazgo se alinea con lo que encontró Ccorahua (2022) en su investigación realizada en Lima, al evidenciarse una relación significativa inversa baja ($\rho=-0.19$; $p<0.05$); de la misma manera, Falcon (2024) en Lima, identificó una relación igualmente significativa inversa débil ($\rho=-0.23$; $p<0.05$). En contraste, Arias e Isidro (2022) estudió a adolescentes de Lima, hallando que la aceptación y la adicción a las redes sociales no se relacionan entre sí ($\rho=-0.45$; $p>0.05$)

Por esta razón, es adecuado indicar que la constante exposición a estereotipos relacionados con el éxito, la belleza y la popularidad en estas plataformas induce comparaciones sociales poco realistas que comprometen la valoración personal. Por ello, en situaciones donde los adolescentes dependen de la validación externa mediante “me gusta”, comentarios o seguidores, su autoaceptación se torna frágil y condicionada a la aprobación ajena, lo que puede conducir a sentimientos de inferioridad y rechazo hacia su propia identidad. En este contexto, la relación observada entre la adicción a las redes sociales y la autoaceptación sugiere que, a mayor dependencia tecnológica, menor es la capacidad de los

jóvenes para reconocerse, valorarse y experimentar satisfacción consigo mismos sin necesidad de estímulos externos, lo cual representa un riesgo significativo para su bienestar emocional y para el desarrollo de una autoestima sólida.

Por otro lado, en función a la hipótesis específica 3, se identificó que la adicción a las redes sociales y vínculos psicosociales demostraron correlacionarse significativamente con una intensidad débil e inversa ($\rho=-0.12$; $p<0.05$). Esto implicó que los adolescentes que posean un nivel elevado de adicción a las redes sociales es altamente probable que manifiesten vínculos psicosociales fuertes y consistentes. Respecto a ello, Ryff (2014) indica que los vínculos psicosociales se enfocan la cantidad y capacidad de las relaciones sociales que el individuo posee.

Dicho hallazgo se parece con lo que encontró Klimenko *et al.* (2024) en su investigación realizada en Colombia, al evidenciarse una relación significativa inversa baja ($\rho=-0.18$; $p<0.05$); de la misma manera, Falcon (2024) en Lima, identificó una relación igualmente significativa inversa débil ($\rho=-0.31$; $p<0.05$). En contraste, Arias e Isidro (2022) estudió a adolescentes de Lima, hallando que los vínculos y la adicción a las redes sociales no se relacionan entre sí ($\rho=-0.40$; $p>0.05$).

De ahí que, es adecuado indicar que la adicción a las redes sociales puede generar relaciones más superficiales, inestables y centradas en la aprobación inmediata, lo que debilita la capacidad de establecer lazos auténticos y significativos. Por esta razón, la relación encontrada entre ambas variables evidencia que el uso excesivo de redes sociales desplaza los espacios de socialización presencial, limita el desarrollo de habilidades sociales básicas como la empatía o la resolución de conflictos y favorece dinámicas de dependencia emocional respecto a la retroalimentación virtual. Esto puede derivar en vínculos frágiles, basados más en la visibilidad y la aceptación digital que en la confianza y el apoyo mutuo,

incrementando el riesgo de aislamiento, conflictos interpersonales y dificultades en la construcción de una identidad social sólida.

Finalmente, en función a la hipótesis específica 4, se identificó que la adicción a las redes sociales y proyectos demostraron correlacionarse significativamente con una intensidad débil e inversa ($\rho=-0.17$; $p<0.05$). Esto implicó que los adolescentes que posean un nivel elevado de adicción a las redes sociales es altamente probable que manifiesten una disminución de los proyectos personales. Respecto a ello, Ryff (2014) indica que la dimensión proyectos se enfoca el futuro evaluando la forma en la que el individuo establece un proyecto de vida, se observan capacidades como la planificación, organización y ejecución de procesos.

Dicho hallazgo se parece con lo que encontró Falcon (2024) en Lima en su investigación halló relación significativa entre los proyectos personales y la adicción a las redes sociales ($\rho=-0.29$; $p<0.05$); de la misma manera, Klimenko *et al.* (2024) en Colombia, identificó una relación igualmente significativa inversa débil ($\rho=-0.13$; $p<0.05$). En contraste, Arias e Isidro (2022) estudió a adolescentes de Lima, hallando que los proyectos y la adicción a las redes sociales no se relacionan entre sí ($\rho=-0.41$; $p>0.05$).

Se concluye que cuando los adolescentes presentan un grado alto de dependencia a las redes sociales, los proyectos orientados a su desarrollo personal, académico o comunitario se ven significativamente perjudicados. Esta adicción digital suele ocasionar una dispersión atencional, dificultades en la gestión del tiempo y una disminución en la capacidad de los jóvenes para comprometerse de manera activa y sostenida en actividades presenciales o colectivas. En este contexto, la correlación observada entre ambas variables indica que la sobreexposición a dichas plataformas puede limitar la motivación y el compromiso de los adolescentes hacia iniciativas que demandan disciplina, constancia y contacto humano.

Consecuentemente, se reduce el impacto esperado de estos programas, dado que la gratificación inmediata que proporcionan las redes sociales contrasta con los resultados de mediano y largo plazo que persiguen estas propuestas.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Primero. Se evidenció que la adicción a las redes sociales se relaciona con una significancia estadística inversa débil con el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay ($\rho=-0.14$; $p=0.03<0.05$).

Segundo. Se evidenció que la adicción a las redes sociales se relaciona con una significancia estadística inversa débil con el control de situaciones en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay ($\rho=-0.30$; $p=0.01<0.05$).

Tercero. Se evidenció que la adicción a las redes sociales se relaciona con una significancia estadística inversa débil con la aceptación de sí mismo en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay ($\rho=-0.11$; $p=0.02<0.05$).

Cuarto. Se evidenció que la adicción a las redes sociales se relaciona con una significancia estadística inversa débil con los vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay ($\rho=-0.12$; $p=0.03<0.05$).

Quinto. Se evidenció que la adicción a las redes sociales se relaciona con una significancia estadística inversa débil con los proyectos en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay ($\rho=-0.17$; $p=0.00<0.05$).

5.2 Recomendaciones

Primero. Para disminuir la adicción a las redes sociales, se recomienda a profesores y orientadores escolares desarrollar programas educativos que orienten a los adolescentes sobre un uso consciente y equilibrado de las redes sociales, ayudándoles a reconocer conductas dependientes y promoviendo alternativas saludables para su tiempo libre.

Segundo. Para mejorar el bienestar emocional, es conveniente que los psicólogos escolares incluyan dentro del currículo escolar talleres dedicados a la gestión del estrés y la práctica de mindfulness, con el propósito de que los adolescentes aprendan a manejar sus emociones y enfrenten mejor las dificultades cotidianas.

Tercero. Para fomentar la autoaceptación, se propone a profesionales en salud mental llevar a cabo actividades grupales que incentiven la reflexión personal y el desarrollo de una percepción corporal positiva, promoviendo la autoestima y el respeto hacia las diferencias individuales.

Cuarto. Para fortalecer las relaciones sociales, se aconseja a los directivos de la institución educativa organizar espacios de trabajo colaborativo y proyectos en grupo que favorezcan la comunicación efectiva, la empatía y la solución pacífica de conflictos, ayudando a consolidar vínculos saludables entre los adolescentes.

Quinto. Para investigaciones futuras, es importante que los investigadores profundicen en el estudio del papel que juegan las variables culturales y económicas en las conductas tecnológicas y el bienestar mental de los jóvenes, para diseñar estrategias

de intervención más ajustadas a sus contextos.

REFERENCIAS

- Arias, J. L. y Covinos, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. Enfoques Consulting. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Arias, K. M. e Isidro, D. S. (2022). *Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en la generación Z de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio digital Universidad San Martín de Porres.
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/11506/ARIAS_SKM_ISIDRO_ADS.pdf
- Arispe, C. M., Yangali, J. S., Guerrero, M. A., Rivera, O., Acuña, L. A. y Arellano, C. (2020). La investigación científica: una aproximación para los estudios de posgrado. Universidad Internacional del Ecuador.
<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>
- Ccorahua, S. M. (2022). *Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores, 2021* [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio digital Universidad Autónoma del Perú.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2436/Ccorahua%20Estrada%2c%20Samira%20Mariori.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 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/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Escurre, 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/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>

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

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

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

Repositorio institucional - Universidad de Lima.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37626/Fabeiro_CPB-SD.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Falcon, M. (2024). *Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Ancón, 2023* [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio digital Universidad César Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/140050/Falcon_HM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - España. (2022). Los adolescentes están muy ligados a la tecnología, pero ¿sabemos cómo la utilizan?.

<https://www.unicef.es/noticia/adolescentes-y-tecnologia-como-la-utilizan>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). Redes sociales y adolescentes: lo que

tenés que saber. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/redes-sociales-y-adolescentes-lo-que-tenes-que-saber>

García, D. (2020). *La influencia de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes* [Tesis de fin de grado, Universidad Zaragoza]. Repositorio digital Universidad Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/101935/files/TAZ-TFG-2020-1522.pdf>

Giles, M. F. (2021). *Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria* [Tesis de doctorado en innovación educativa, Universidad de Extremadura]. Repositorio digital Universidad de Extremadura. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12436/1/TDUEX_2021_Giles_P%C3%A9rez.pdf

Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), e1442. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v37n3/1561-3038-mgi-37-03-e1442.pdf>

Klimenko, O., Hernández, N. E. y Carmona, P. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (73), 38-71. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1612/2077>

Koob, G. F. y Le Moal, M. L. (2001). Adicción a las drogas, desregulación de la recompensa y alostasis. *Neuropsicofarmacología*, 24(2), 97-129. [https://doi.org/10.1016/S0893-133X\(00\)00195-0](https://doi.org/10.1016/S0893-133X(00)00195-0)

Lin, L. y Saitz, R. (2021). What will take to stem the tide? Understanding and addressing the needs of people with addiction involving multiple substances. *Journal of Addiction Medicine*, 15(1), 1-2. <https://doi.org/10.1097/ADM.0000000000000667>

Marlatt, G. A. (1993). *La prevención de recaídas en las conductas adictivas: Un enfoque de tratamiento cognitivo-conductual*. En M. Casas y M. Gossop (Eds.), *Recaída y prevención de recaídas* (pp.137-160). Sitges: Ediciones en Neurociencias

Maya, E. (2014). *Métodos y técnicas de investigación*. Universidad Nacional Autónoma de México.

https://librooa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/2418/metodos_y_tecnicas.pdf

Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Social de España (2023). *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*.

<https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>

Ministerio de Educación de Chile. (2024). *Orientaciones para la regulación del uso de celulares y otros dispositivos móviles en establecimientos educacionales*.

<https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2024/03/Orientaciones-para-el-uso-del-celular-y-otros-dispositivos.pdf>

Ministerio de Educación de Ecuador. (2023). *Protocolo de actuación frente a situaciones de violencia digital detectadas en el sistema nacional de educación*.

https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/09/protocolo_frente_a_violencia_digital.pdf

Morales, M. y Díaz, 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>

Moreira, R. J., Carvalho, T. N., Lopes, J. A., Do Vale, J., De Oliveira, K. C. y Fontes, S.

- (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Revista Enfermería Global*, (64), 32-46. <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n64/1695-6141-eg-20-64-324.pdf>
- Oblitas, J. (2023). *Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021* [Tesis de maestría en psicología, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio digital Universidad Peruana Cayetano Heredia. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15220/Resiliencia_OblitasMestanza_Jessica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización de las Naciones Unidas. (2024). La seguridad de la infancia y la juventud en la red. <https://www.un.org/es/global-issues/child-and-youth-safety-online>
- Organización de las Naciones Unidas. (2024). Población. <https://www.un.org/es/global-issues/population>
- Potenza, M. (2006). Should addictive disorders include non-substance related conditions? *Addiction*, 101(Suppl. 1), 142-151. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x>
- Rodrigues, S. A., Borges, L., Barboza, M. O. y Leira, L. R. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental?. *Revista Electrónica de Salud Mental, Alcohol y Drogas*, 16(1), 1-3. https://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v16n1/es_v16n1a01.pdf
- Rodriguez, C., Jaquez, M. y Reyes, R. (2021). *La Frecuencia de Uso de Redes Sociales en estudiantes universitarios y su relación con el Bienestar Psicológico* [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Iberoamericana]. Repositorio digital Universidad Iberoamericana. https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/531/1/18-0449_TF.pdf

- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
<http://dx.doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
<https://10.1159/000353263>
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20, 149-160.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122057007>
- Schumutte, P. y Ryff, C. (1997). Personality and well being: Re-examining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- Snyder, C. R. (2002). Hoper Theory: rainbows of the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Statista. (julio de 2024). Redes sociales con mayor número de usuarios activos mensuales a nivel mundial en julio de 2024. <https://es.statista.com/estadisticas/600712/ranking-mundial-de-redes-sociales-por-numero-de-usuarios/>
- Tarrillo, O., Mejía, J., Dávila, J. S., Pintado, C. A., Tapia, C. E., Chilón, W. M. y Velez, S. B. (2024). Metodología de la investigación una mirada global Ejemplos prácticos. <https://biblioteca.ciencialatina.org/wp-content/uploads/2024/07/Metodologia-de-la-investigacion-una-mirada-global.pdf>
- Tortella-Feliu, M., Baños, R. M., Barrantes, N., Botella, C., Fernández-Aranda, F., García, J. (2016). Retos de la investigación psicológica en salud mental. *Clínica y Salud*, 27(1), 37-43. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.02.001>

- Urbina, C. L. (2022). *Uso de las redes sociales en adolescentes de una institución educativa secundaria* [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio digital Universidad Nacional Federico Villarreal. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6049/TESIS_URBINA_CABALLERO_CONSUELO_LASTENIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay, U. y Fernández, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125. <https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/573/343>
- Varona, M. N. y Hermosa, R. (2020). Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. *RqR Enfermería Comunitaria*, 8(1), 18-30. <https://ria.asturias.es/RIA/bitstream/123456789/13166/1/Archivo.pdf>
- Alberca, C. N., Fernandez, M. A. y Alberca, A. L. (2024). Miedo y tolerancia a la frustración en estudiantes. *Horizonte sanitario*, 23(2), 263-273. <https://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v23n2/2007-7459-hs-23-02-263.pdf>
- Colonio, J. D. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y representaciones*, 11(2), e1759. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Salas, R. y Sanchez, G. R. (2024). *Adicción a redes sociales y agresividad en adolescentes de instituciones educativas del distrito de Santa Anita, 2024* [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio digital Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/147766/Salas_MR-Sanchez_GGR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexos 1. Matriz de consistencia

Título: Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac - 2024?</p> <p>Problemas específicos: 1. ¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024? 2. ¿Cuáles son los niveles de bienestar</p>	<p>Objetivo General: Evaluar la relación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.</p> <p>Objetivos específicos: 1. Identificar los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024. 2. Identificar el nivel de bienestar</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación entre adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.</p> <p>Hipótesis específicas: 1. Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.</p>	<p style="text-align: center;">Adicción a las redes sociales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Obsesión por las redes sociales 2. Falta de control personal 3. Uso excesivo de las redes sociales <p style="text-align: center;">Bienestar psicológico</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Control de situaciones 2. Aceptación de sí mismo 3. Vínculos psicosociales 4. Proyecto 	<p>Tipo: Básica, correlacional</p> <p>Método: hipotético-deductivo</p> <p>Diseño: no experimental transversal</p> <p>Población: 555 estudiantes</p> <p>Muestra: 227 estudiantes</p> <p>Instrumento 1: Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)</p>

psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024?	psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.	2. Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión aceptación de sí mismo en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.
3. ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac - 2024?	3. Evaluar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.	3. Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.
4. ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión aceptación de sí mismo en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac - 2024?	4. Evaluar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión aceptación de sí mismo en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.	4. Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión proyecto en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.
5. ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión vínculos psicosociales	5. Evaluar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión vínculos psicosociales	

Instrumento 2:
Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J

en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac - 2024?

6. ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión proyecto en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac - 2024?

en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.

6. Evaluar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión proyecto en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac – 2024.

Anexo 2. Instrumentos de medición

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

¿Utiliza redes sociales?:..... sí respondió SÍ, indique cuál o cuáles:

.....

Si respondió NO, entregue el formato al encuestador

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa () En mi trabajo () En las cabinas de internet ()

En las computadoras de la universidad () A través del celular ()

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado () Una o dos veces por día ()

Entre siete a 12 veces al día () Dos o tres veces por semana ()

Entre tres a Seis veces por día () Una vez por semana ()

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o Menos () Entre 11 y 30 % () Entre el 31 y 50 % ()

Entre el 51 y 70 % () Más del 70 % ()

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?

SI () NO ()

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?:

.....

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda:

Siempre **S** Rara vez **RV** Casi siempre **CS** Nunca **N** Algunas veces **AV**

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

Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J

Por favor lee con atención las siguientes oraciones y marca tu respuesta según lo que pienses y sientas durante este último mes. No hay respuestas buenas o malas, así que no dejes oraciones sin responder. Marca tu respuesta con una equis (X) Las opciones de respuesta son: DE ACUERDO, NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO y EN DESACUERDO.

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

Anexo 3: Validez del instrumento



CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a): Mg. Diego Valencia Pecho

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle nuestros saludos, y así mismo hacer de su conocimiento que siendo bachiller de la carrera de Psicología en la Universidad Privada Norbert Wiener, me encuentro en el proceso de validez basada en el contenido del instrumento, lo cual es muy importante para continuar con mi proyecto de tesis.

Por este motivo quiero invitarlo/a para ser juez experto de la revisión de los ítems y si están adecuadamente dirigidos en las dimensiones mencionadas en la "Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)" y la "Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J"

El título del proyecto de investigación es: "Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac - 2024", siendo imprescindible contar con la aprobación de expertos especializados, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia.

Quedo muy agradecidos por todo su apoyo y dedicación a la revisión dado que servirá de mucho su orientación, apreciación y todo comentario que exprese alguna mejora más allá de solamente la revisión de los ítems.

El expediente de validación que se le hace llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Damaris Daniela Perez Sierra
DNI: 74687881

1 Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 Relevancia: el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

3 Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Diego Valencia Pecho

DNI: 46196305

Especialidad del validador: Psicología Clínica y de la Salud

15 de agosto de 2025



Mg. Diego Valencia Pecho

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a): Dra. Silvana Varela Guevara

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle nuestros saludos, y así mismo hacer de su conocimiento que siendo bachiller de la carrera de Psicología en la Universidad Privada Norbert Wiener, me encuentro en el proceso de validez basada en el contenido del instrumento, lo cual es muy importante para continuar con mi proyecto de tesis.

Por este motivo quiero invitarlo/a para ser juez experto de la revisión de los ítems y si están adecuadamente dirigidos en las dimensiones mencionadas en la "Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)" y la "Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J"

El título del proyecto de investigación es: "Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac - 2024", siendo imprescindible contar con la aprobación de expertos especializados, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia.

Quedo muy agradecidos por todo su apoyo y dedicación a la revisión dado que servirá de mucho su orientación, apreciación y todo comentario que exprese alguna mejora más allá de solamente la revisión de los ítems.

El expediente de validación que se le hace llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Damaris Daniela Perez Sierra
DNI: 74687881



1 Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 Relevancia: el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

3 Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Los ítems distribuidos en cada dimensión son suficientes.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Silvana Varela Guevara

DNI: 47283514

Especialidad del validador: Psicología Clínica y de la Salud

15 de agosto de 2025

Dra. Silvana Varela Guevara

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a): Dr. José Anicama Gómez

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle nuestros saludos, y así mismo hacer de su conocimiento que siendo bachiller de la carrera de Psicología en la Universidad Privada Norbert Wiener, me encuentro en el proceso de validez basada en el contenido del instrumento, lo cual es muy importante para continuar con mi proyecto de tesis.

Por este motivo quiero invitarlo/a para ser juez experto de la revisión de los ítems y si están adecuadamente dirigidos en las dimensiones mencionadas en la "Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)" y la "Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J"

El título del proyecto de investigación es: "Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac - 2024", siendo imprescindible contar con la aprobación de expertos especializados, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia.

Quedo muy agradecidos por todo su apoyo y dedicación a la revisión dado que servirá de mucho su orientación, apreciación y todo comentario que exprese alguna mejora más allá de solamente la revisión de los ítems.

El expediente de validación que se le hace llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Damaris Daniela Perez Sierra
DNI: 74687881

1 Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 Relevancia: el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

3 Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Los ítems considerados para cada dimensión son suficientes y pertinentes.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. José Anicama Gómez

DNI: 08603084

Especialidad del validador: Psicología Clínica y Salud Pública

15 de agosto de 2025



Dr. José Anicama Gómez

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Tabla A1

Confiabilidad del Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

Dimensión / Variable	Cantidad de ítems	Alfa de Cronbach
Obsesión por las redes sociales	10	0.85
Falta de control personal	6	0.70
Uso excesivo de las redes sociales	8	0.84
Adicción a las redes sociales	24	0.93

Tabla A2

Confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J

Dimensión / Variable	Cantidad de ítems	Alfa de Cronbach
Control de situaciones	4	0.72
Aceptación de sí mismo	3	0.78
Vínculos psicosociales	3	0.77
Proyectos	3	0.72
Bienestar psicológico	13	0.86

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 23 de mayo de 2025

Investigador(a)
Damaris Daniela Perez Sierra
Exp. N°:0367-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo del distrito de Abancay, Apurímac - 2024" con **fecha 23/04/2025**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Damaris Daniela Perez Sierra

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.
4. La constancia de aprobación por el **CIEIC** no garantiza la aceptación por parte de las instituciones donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 6: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores: Damaris Daniela Perez Sierra

Título: “Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac - 2024”

Propósito del estudio

Se le invita a ser parte de en un estudio llamado: “Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac - 2024”, desarrollado por Damaris Daniela Perez Sierra de la Universidad Privada Norbert Wiener con el propósito de determinar la adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria.

Procedimientos

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

- Instrumento 1: Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)
- Instrumento 2: Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J

La encuesta puede demorar unos 30 minutos. Los resultados se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos El participante no estará expuesto a ningún riesgo

Beneficios El participante no recibirá ningún beneficio o compensación económica

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad

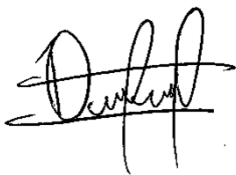
Se almacenará la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente

Si usted se siente incómodo durante la encuesta, podrá retirarse de este en cualquier momento. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Damaris Daniela Perez Sierra al número 937 581 604 o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. E-mail: comite.etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.



Damaris Daniela Perez Sierra

DNI: 74687881

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de proyecto: Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac - 2024

Esta investigación tiene por objetivo evaluar la relación entre la adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un centro educativo

Hola mi nombre es Damaris Daniela Perez Sierra y soy bachiller de psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente se está realizando un estudio de investigación para conocer acerca de la adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria y para ello queremos pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistiría en completar los siguientes cuestionarios:

- Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)
- Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá y/o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporcionen/ las mediciones que realicemos nos ayudarán a

conocer más acerca de cómo la adicción a las redes sociales se relaciona con el bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrito de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

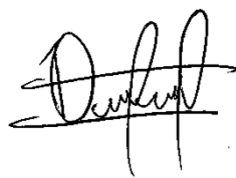
Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombre del participante: _____

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentimiento:

Damaris Daniela Perez Sierra



Fecha: ... de de 2024

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Gilbert Ruben Ccerare Paniura, identificado(a) con D.N.I. N° 43971641, en mi calidad de Representante Legal (o su equivalente o el que haga sus veces) de la institución: I.E. 54009 VILLA GLORIA, ubicado en Av. Bella Abanquina S/N, distrito de Abancay, provincia de Abancay y departamento de Apurímac.

Otorgo la AUTORIZACIÓN, a la Srta. Damaris Daniela Perez Sierra, identificado(a) con D.N.I. N° 74687881, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela académico profesional de Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A, para que ejecute su investigación titulada "Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Abancay, Apurímac - 2024", dentro de las instalaciones o utilice la información de nuestra institución: I.E. 54009 VILLA GLORIA.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la institución: I.E. 54009 VILLA GLORIA se determina:

- Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la institución: I.E. 54009 VILLA GLORIA
- Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la institución: I.E. 54009 VILLA GLORIA

Abancay, 09 de junio de 2025

Mg. Gilbert Ruben Ccerare Paniura
DIRECTOR
D.N.I. 43971641

Gilbert Ruben Ccerare Paniura
Representante Legal
I.E. 54009 VILLA GLORIA
D.N.I.: 43971641

Av. Bella Abanquina S/N Urbanización Villa Gloria
949 297 801, ruccepa0911@gmail.com

Anexo 8: Informe de Turnitin del Asesor

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

Turnitin - Damaris-1.docx

RECuento DE PALABRAS

10214 Words

RECuento DE CARACTERES

55867 Characters

RECuento DE PÁGINAS

45 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

81.0KB

FECHA DE ENTREGA

Sep 8, 2025 11:02 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 8, 2025 11:04 AM GMT-5

● 20% de similitud general

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

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	10%
2	core.ac.uk Internet	2%
3	hdl.handle.net Internet	2%
4	repositorio.uct.edu.pe Internet	<1%
5	repositorio.upn.edu.pe Internet	<1%
6	Universidad Ricardo Palma on 2025-07-07 Submitted works	<1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
8	Universidad Cesar Vallejo on 2025-01-24 Submitted works	<1%

9	repositorio.unsaac.edu.pe	<1%
	Internet	
10	repositorio.upla.edu.pe	<1%
	Internet	
11	Universidad Católica de Santa María on 2024-03-20	<1%
	Submitted works	
12	repositorio.unap.edu.pe	<1%
	Internet	
13	Universidad Wiener on 2024-12-12	<1%
	Submitted works	
14	Universidad de Ciencias y Humanidades on 2025-06-26	<1%
	Submitted works	
15	Universidad Católica San Pablo on 2025-08-05	<1%
	Submitted works	
16	Evelyn Melissa Altamirano Manzano, Marco Antonio Mena Freire. "Ries..."	<1%
	Crossref	
17	Universidad Católica de Santa María on 2025-08-20	<1%
	Submitted works	
18	Universidad Cesar Vallejo on 2024-12-16	<1%
	Submitted works	
19	Universidad Peruana Los Andes on 2020-10-26	<1%
	Submitted works	
20	pt.scribd.com	<1%
	Internet	

21	investigarmqr.com	<1%
	Internet	
22	Carrasquillo Diaz, Sheritza G.. "Relacion entre el uso adictivo de las red...	<1%
	Publication	
23	Fidelia Geraldina Carías Cáliz. "Risk of addiction to social networks an...	<1%
	Crossref	
24	Quispe Cayo, José Justino. "Impacto de la adiccion a las redes sociale...	<1%
	Publication	
25	Universidad Cooperativa de Colombia on 2022-05-04	<1%
	Submitted works	
26	repositorio.continental.edu.pe	<1%
	Internet	

● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	10%
2	core.ac.uk Internet	2%
3	hdl.handle.net Internet	2%
4	repositorio.uct.edu.pe Internet	<1%
5	repositorio.upn.edu.pe Internet	<1%
6	Universidad Ricardo Palma on 2025-07-07 Submitted works	<1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
8	Universidad Cesar Vallejo on 2025-01-24 Submitted works	<1%