

<https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.528>

Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes universitarios

Social network addiction and psychological well-being in college students

Jesy Nayeli Garcés Obregón

jgarces5930@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-8728-4965>

Universidad Técnica de Ambato
Ecuador - Ambato

Fanny Rocío Gavilanes Manzano

fr.gavilanes@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-0477-5068>

Universidad Técnica de Ambato
Ecuador – Ambato

Artículo recibido: 20 octubre 2024 - Aceptado para publicación: 26 noviembre 2024
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

En la actualidad las redes sociales corresponden una herramienta circunstancial para la comunicación y el desarrollo social de las personas, de tal manera, el presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico. Se contó con la participación de 206 estudiantes de una universidad de Latacunga – Ecuador. La investigación posee un diseño no experimental, de alcance descriptivo-correlacional. Se aplicaron dos instrumentos psicométricos para medir las variables de estudio: el cuestionario de Adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas (ARS) y la Escala de Bienestar psicológico de Ryff (EBPR). Los resultados demostraron una correlación positiva baja entre las variables de estudio, lo que implica que mientras mayor uso de redes sociales, el nivel de bienestar psicológico también aumenta levemente. Se obtuvo un nivel moderado de adicción (49.5%) respecto a la media del total de participantes, y un nivel moderado de bienestar psicológico (61.2 %). Al realizar una comparación por sexo, se obtuvo que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres, por tanto, se concluye una correlación positiva baja ($p=0.078$), sugiriendo que mientras exista un uso prolongado de redes sociales, las dimensiones que engloban el bienestar psicológico como la autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal tienden a aumentar levemente en la población de estudio.

Palabras clave: adicción a las redes sociales, bienestar psicológico, conducta

ABSTRACT

Nowadays, social networks are a circumstantial tool for communication and social development of people, therefore, the present study aimed to determine the relationship between addiction to social networks and psychological well-being. A total of 206 students from a university in Latacunga - Ecuador participated in the study. The research has a non-experimental design, with a descriptive-correlational scope. Two psychometric instruments were applied to measure the study variables: the Ecurra and Salas Social Network Addiction Questionnaire (ARS) and the Ryff Psychological Well-Being Scale (EBPR). The results showed a low positive correlation between the study variables, which implies that the greater the use of social networks, the higher the level of psychological well-being also increases slightly. A moderate level of addiction (49.5%) was obtained with respect to the mean of all participants, and a moderate level of psychological well-being (61.2 %). A comparison by sex showed that there were no significant differences between men and women, therefore, a low positive correlation was concluded ($p=0.078$), suggesting that as long as there is a prolonged use of social networks, the dimensions that encompass psychological well-being such as autonomy, mastery of the environment, purpose in life, and personal growth tend to increase slightly in the study population.

Keywords: behavior, psychological well-being, social network addiction

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales son plataformas virtuales que permiten el intercambio, la creación y la interacción entre las personas, expandida como una herramienta que ha permitido la transformación de la comunicación moderna, así como la facilidad de conexión entre usuarios desde diferentes partes del mundo en tiempo real (Chen, 2022).

En la era digital actual, el uso de redes sociales ha crecido exponencialmente en la población juvenil, lo que conlleva a exigir una exploración exhaustiva de su impacto en el bienestar y la vida cotidiana de este grupo demográfico; junto con su adopción generalizada, han surgido preocupaciones sobre sus posibles implicaciones para la salud mental y el comportamiento social de los usuarios (Wang & Shang, 2024).

La adicción a las redes sociales se ha convertido en una dificultad gradual, caracterizándola como una problemática generacional, en donde, los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales hace que el desarrollo personal y social de los jóvenes se encuentre en un estado de vulnerabilidad (Ostic et al., 2021); corresponde un patrón de comportamientos compulsivos distinguidos por la pérdida de control sobre el uso de estas plataformas, interfiriendo en otras áreas de la vida diaria y por consecuencia la salud mental del sujeto (Cabascango, 2023).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas afrontar los momentos difíciles de la vida, desarrollar habilidades y aprender de ellas, para contribuir y beneficiarse a sí mismo y a su comunidad; su importancia radica tanto en el desarrollo personal, como en el desarrollo comunitario y socioeconómico de la persona, por ello, una afectación sería el resultado de factores como el estrés y la vulnerabilidad individual, aumentando la incidencia de trastornos de la salud mental como la depresión, la ansiedad, y el abuso de sustancias, así como el acaecimiento de otras enfermedades, y lesiones no intencionales e intencionales.

En todo el continente americano la brecha de tratamiento en trastornos afectivos, de ansiedad, depresivos y por consumo de sustancias corresponde al 77,9% y en América latina el 73,9%. En Ecuador, 30 de cada 100 personas sufren algún problema de salud mental, siendo la depresión (8 de cada 100) y la ansiedad (5 de cada 100) las enfermedades más comunes, al igual que en Estados Unidos. Estos datos demuestran que la incidencia y prevalencia de enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad en Ecuador, es relativamente alta en comparación con países más industrializados. (OMS, 2022; Organización Panamericana de la salud, 2021).

Hasta la fecha, ha existido un escaso acuerdo en cuanto a la importancia del bienestar psicológico, así como también de la salud mental por parte de la sociedad en general ocupando en los últimos años, con una posición principal la depresión entre los trastornos de la salud mental con una prevalencia del 10% y 15% en hombres y mujeres de países industrializados a nivel mundial (OMS, 2022).

Las últimas previsiones a nivel mundial sobre las redes sociales apuntan a un crecimiento constante en nuevos usuarios mensuales activos con alrededor de 5.000 millones desde el 2019 hasta lo que va del 2024. En Latinoamérica, se registraron un aproximado de 392.6 millones de usuarios en el 2022, y en Ecuador una cifra estimada de 13.30 millones de usuarios en enero del 2023, lo que equivaldría al 73.5% de la población total (Lexis Ecuador, 2023).

Estos datos en incremento, podrían denotar la posible tendencia a una adicción a las redes sociales, y en cuanto al bienestar psicológico, comparaciones sociales, efectos negativos en la autoestima, distracciones y problemas de concentración, así como también un impacto en las relaciones interpersonales y en la salud mental de las personas (Campillo, 2023; Lexis Ecuador, 2023).

En una investigación desarrollada en Rusia para explorar el nivel de bienestar psicológico y el uso de redes sociales, se obtuvo que quienes usan estas plataformas virtuales, presentan resultados estadísticamente superiores en términos de crecimiento personal y metas de vida, están más abiertos a nuevas experiencias, tienen un sentido de dirección y objetivos de vida más claros que los estudiantes que no usan redes sociales (Fedina et al., 2023).

Por otra parte, en Perú se inquirió la relación entre el bienestar psicológico y el uso de las redes sociales, donde se obtuvo que a medida que los estudiantes tienen un mayor bienestar psicológico, disminuyen tanto su uso de las redes sociales como su obsesión por ellas, su falta de control personal y su uso excesivo de estas plataformas. De manera similar, la relación entre estas variables también se pudo interpretar de forma inversa, afirmando que, a mayor uso de las redes sociales, menor será el bienestar psicológico, afectando tanto la aceptación del individuo como la autonomía (Carbajal et al., 2022).

En una investigación realizada en Colombia, Cuba y México se demostró que, el uso prolongado y desmedido de redes sociales facilita también la presencia de comorbilidades con otras adicciones, como la adicción a los celulares. Los resultados indicaron que los participantes que presentan un uso problemático del teléfono celular provocado por el uso de redes sociales, muestran características de una conducta adictiva como síntomas de abstinencia, tolerancia, pérdida de control en el uso del teléfono celular y la presencia de abuso en su respectivo uso. En relación al bienestar psicológico, los hallazgos mostraron que los participantes que tenían una menor tendencia a conductas problemáticas con el uso de redes sociales, también presentaron un mayor compromiso con el sentido de la vida y la orientación hacia su consecución y una realización interior del sentido de la vida y, por consecuencia, un menor uso del teléfono celular (Londoño-Vásquez et al., 2024).

Las redes sociales son las plataformas digitales más influyentes y reconocidas en la actualidad. Desde la crisis provocada por la pandemia del COVID-19, su uso y utilidad ha aumentado debido a la necesidad de comunicación e interacción social a distancia. Se ha evidenciado una relación entre la salud mental y la utilización de redes sociales como un impacto

dentro de la evolución tecnológica, que afecta la forma en que las personas se relacionan entre ellas, y en cómo adquieren nuevas competencias y habilidades. Las redes sociales y la tecnología se ha incorporado en la vida diaria de las personas y han ejercido influencia sobre ellas de múltiples formas (Persiyantseva & Artemenkov, 2023; Pinto, 2023)

A su vez, se encuentra relacionado con la filosofía de consumo de la sociedad contemporánea como un producto altamente extenuado y utilizado no sólo en sí mismo, sino como medio para el dispendio de todo tipo de bienes y servicios. El consumo es visto como una forma de satisfacción y plenitud personal, un camino hacia la mejora de la calidad de vida y la consecución de la felicidad, percibiéndose a la tecnología como un elemento esencial para la vida cotidiana, incluso para mejorar el estilo de vida (Valencia-Ortiz et al., 2021).

El uso de la tecnología y consecuentemente las redes sociales durante y después de la Pandemia COVID – 19 ha contribuido significativamente en el desarrollo social de la humanidad, facilitando la comunicación, la interacción, así como la adaptabilidad. Sin embargo, no desmerece la posibilidad de que el uso desmedido pueda provocar que aquella integración armónica entre la sociedad y el individuo se vea afectada perjudicando la salud mental y bienestar general de las personas (Hopp et al., 2022).

Dentro del campo de la salud mental, las conductas adictivas llevan al sujeto a depender de actividades nocivas para su salud o equilibrio psíquico. La adicción a redes sociales se describe como un fenómeno que se asemeja a las adicciones tradicionales, caracterizado por un comportamiento compulsivo hacia el uso de Internet. Aquellas particularidades, se consideran como una condición patológica independiente con similitudes a los trastornos del control de los impulsos, siguiendo los criterios diagnósticos del manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM – 5 (Miranda & Cruz, 2022; Soto, 2020).

La adicción a estas plataformas puede asociarse con síntomas de depresión, ansiedad, baja autoestima y problemas de concentración. Además, el tiempo excesivo dedicado a las redes sociales puede interferir con otras actividades importantes, como el estudio, el sueño y las interacciones sociales, inhibiendo el desarrollo de habilidades sociales, lo cual se ha visto encarecido en los últimos tiempos (Alfonso et al. (2023).

En Austria se demostró que las edades más jóvenes tienen más probabilidades de adoptar comportamientos impulsivos, siendo más propensos a generar una adicción a las plataformas virtuales (Sharifi Fard, S. et al, 2023). Sin embargo, otro estudio realizado en Arabia Saudita concluyó que los usuarios de redes sociales que se vuelven adictos, necesitan pasar mucho tiempo en las plataformas de redes sociales y utilizar la actividad como una herramienta para reducir sentimientos negativos como culpa, ansiedad, inquietud y depresión, lo cual contrasta el propuesto anterior, mencionando que estos comportamientos adictivos no se relacionan con una edad en específico, si no, con el entorno en donde se desenvuelve el individuo (Alotaibi et al., 2022)..

Sin embargo, comprender los aspectos o características que engloban a la persona a inmiscuirse en un uso problemático de la misma, puede influir en la vida de la persona afectando su estabilidad mental, funcionamiento positivo y en la forma de percibir las capacidades propias y la de las demás personas, y más aún cuando el individuo no se encuentra sus facultades mentales estables (Chemnad et al., 2023).

Históricamente profesionales en psicología humanista han clasificado el constructo multidimensional del bienestar en dos grupos: bienestar hedónico y bienestar eudaimónico. El bienestar eudaimónico, que suele estar representado por dos aspectos principales: un componente de evaluación cognitiva (es decir, satisfacción con la vida) y un componente de evaluación afectiva (es decir, la prevalencia de emociones positivas sobre emociones negativas) (Ostic et al., 2021).

En cambio, el bienestar hedónico, se enmarca más bien en términos del funcionamiento óptimo y la autorrealización de los individuos, como el significado de la vida, o el florecimiento. Es decir, aquella estabilidad psicológica se ve reflejada en los comportamientos, pensamientos y sentimientos manifestados por el entorno en donde se desenvuelve el individuo (Duradoni et al., 2020).

Por su parte, Ryff (1989), en su teoría sobre el bienestar psicológico desarrollada dentro del campo de la psicología positiva contempla seis dimensiones principales: la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y el crecimiento personal, en donde el desarrollo de habilidades y crecimiento personal, lleva al individuo a experimentar emociones positivas y más satisfactorias, mostrando signos de funcionamiento positivo, como la autorrealización, el desarrollo como ser humano y una constante búsqueda de potencialización de capacidades.

Así, Ponce & Telenchana (2023) equipara el concepto de bienestar psicológico con la felicidad, refiriendo que esta última se interpreta como un estado de completa realización y equilibrio psicológico, que implica el desarrollo pleno de las capacidades humanas a través de virtudes, especialmente mediante el ejercicio del pensamiento racional (Martínez-Líbano et al., 2022).

Por tanto, el bienestar psicológico se refiere a un estado de equilibrio emocional, en donde la persona percibe un autoconcepto positivo, relaciones interpersonales satisfactorias y un sentido de propósito en la vida que, en constancia con el manejo desmedido de redes sociales, puede interferir de manera significativa en la vida de los jóvenes (Villarreal et al., 2022).

Reconociendo la urgencia de abordar estas preocupaciones, este estudio tiene como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. En concreto, busca valorar el nivel de adicción a las redes sociales respecto a su media, evaluar el nivel de bienestar psicológico y comparar aquellos niveles de bienestar de acuerdo al sexo.

Al hacerlo, esta investigación intenta proporcionar una visión integral del uso de redes sociales y su impacto en el bienestar psicológico de usuarios jóvenes, otorgando así información que pueda facilitar el desarrollo de estrategias para promover una interacción más saludable con las plataformas sociales y salvaguardar la salud mental de los jóvenes.

La exploración crítica de estos temas es vital no solo para los investigadores que buscan comprender el atractivo psicológico del uso de las redes sociales y su posible efecto en el bienestar psicológico de la juventud, sino también para el personal educativo y los responsables de políticas encargadas para abordar sus implicaciones en la sociedad. Además de ello, el uso de sitios web o plataformas virtuales dentro de un contexto generacional, así como el papel de la conciencia en su uso sigue siendo un área relativamente inexplorada, lo que subraya la necesidad de una investigación empírica.

MATERIALES Y MÉTODOS

En esta investigación participaron 206 estudiantes de una universidad de Latacunga, Ecuador, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión consideraron estudiantes de nivelación hasta octavo semestre, legalmente matriculados en una carrera universitaria, mayores de edad y que otorgaron su consentimiento informado. Se excluyeron aquellos que recibían terapia o consulta psicológica, no utilizaban redes sociales, estudiantes con diagnóstico de enfermedad mental o presentaban alguna discapacidad física o visual.

El diseño de la investigación es no experimental y de alcance descriptivo-correlacional, de corte transversal. El estudio se realizó mediante un enfoque cuantitativo utilizando instrumentos psicométricos: El cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y la escala de bienestar Psicológico de Ryff.

El cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) propuesto por Escurra y Salas (2014) con un alfa de Cronbach de 0.95, valora tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales, y uso excesivo de las redes sociales, las cuales indican la presencia de un uso problemático de redes sociales, mediante la escala tipo Likert de 0 (nunca) a 4 (siempre) con un total de 24 opciones de respuesta. El resultado arroja cuatro niveles de adicción: bajo (≤ 24), moderado (≤ 48), alto (≤ 72), elevado (≥ 96).

Para evaluar el bienestar psicológico, se utilizó la adaptación Chilena de la Escala de bienestar psicológico de Ryff de 1995, el mismo que contiene un Alfa de Cronbach de 0,95, la cual, se responde mediante la escala Likert de 6 opciones de respuestas de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (Totalmente de acuerdo). El resultado proyecta cuatro niveles de bienestar psicológico: bajo (≤ 116), moderado (≤ 140), alto (≤ 175), elevado (≥ 48) evaluados por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

Una vez obtenida la autorización respectiva de bioética y consentimiento para la recolección de datos en la población objetivo en una universidad de Latacunga - Ecuador, se procedió a aplicar los reactivos ARS y EBPR previamente digitalizados mediante la plataforma Google Forms, en donde se recabó la información de cada participante respecto a las condiciones explicadas en los reactivos, así como su condición sociodemográfica y el consentimiento informado.

Los datos obtenidos se procesaron mediante el paquete estadístico JAMOVI en su versión 2.3.28, en donde se valoró la normalidad de la distribución de los datos a través de la prueba Shapiro-Wilk para posteriormente evaluar la correlación existente mediante la prueba de Spearman, se realizó un análisis descriptivo de la frecuencia respecto a la media del nivel de adicción a las redes sociales, el nivel de bienestar psicológico y los datos sociodemográficos (sexo).

RESULTADOS

Al aplicar la prueba de normalidad de la distribución de los datos Shapiro-Wilk, se encontró que las variables adicción a las redes sociales ($p=0.001$) y bienestar psicológico ($p= <.001$) no cumplieron con los supuestos de normalidad, por lo cual se procedió a aplicar la prueba no paramétrica de Spearman para encontrar la correlación existente entre las variables de estudio.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en el estudio de acuerdo al análisis de relación, descriptivo, y comparativo por sexo.

Análisis De Relación

Tabla 1

Correlación entre adicción a las redes sociales y bienestar psicológico

		Adicción a las redes sociales
Bienestar Psicológico	R de Spearman	0.123
	valor p	0.078

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Posterior a la aplicación de la prueba de correlación de Spearman, se encontró una correlación positiva baja entre las variables adicción a las redes sociales y bienestar psicológico con un nivel de confiabilidad de 92.2% ($R=0.123$, $p=0.078$) de acuerdo como se muestra en la tabla 1, lo que señala que no existen diferencias significativas entre las variables de estudio.

Análisis Descriptivo

Tabla 2

Descriptivas de las frecuencias de los niveles de adicción a las redes sociales

NIVELES DE ADICCIÓN	Frecuencias	% del Total
Bajo	68	33.0 %
Moderado	102	49.5 %
Alto	34	16.5 %
Elevado	2	1.0 %

Respecto a las descriptivas del nivel de adicción, del total de participantes el 49.5 % reportó un nivel moderado de adicción a redes sociales, el 33.0 % un nivel bajo, el 16.5 % un nivel alto y por último el 1.0 % un nivel bajo. De acuerdo al nivel, la media encontrada demuestra que existe un valor de 81.5 en el nivel elevado, un valor de 57.3 en el nivel alto, un 34.6 en el moderado y un 16.7 en el nivel bajo. Estos datos demuestran que existe un porcentaje moderado – alto de adicción a las redes sociales en la muestra de estudio.

Tabla 3

Descriptivas de la frecuencia de los niveles de bienestar psicológico (BP)

NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	Frecuencias	% del Total
Bajo	21	10.2 %
Moderado	55	26.7 %
Alto	126	61.2 %
Elevado	4	1.9 %

De acuerdo al nivel de bienestar psicológico, del total de participantes se evidencia que el 61.2 % presenta un nivel de BP alto, el 26.7 % un nivel moderado, el 10.2 % un nivel bajo, y el 1.9 % un nivel elevado, lo que sugiere que la mayoría de la muestra de estudio posee un nivel de BP alto, tal y como se muestra en la tabla 3.

Análisis Comparativo Por Sexo

Tabla 4

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	p
Bienestar psicológico de acuerdo al sexo	U de Mann-Whitney	3915	0.812

Tabla 5

Comparación de las medias del bienestar psicológico de acuerdo al sexo

	Sexo	N	Media
Bienestar Psicológico	Femenino	52	143
	Masculino	154	143

Para contrastar las diferencias en cuanto al sexo en el bienestar psicológico, se aplicó la prueba U de Mann-Whitney, en donde el valor ($p=0.812$) indica que hay una normalidad del 81.2% (como se muestra en la tabla 4) lo que corresponde que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las medias de las dos muestras (femenino y masculino). En la tabla 5 se muestran los valores obtenidos de acuerdo al sexo, donde se evidencia una media de 143 para ambos sexos, comprobando los supuestos de normalidad. Esto puede verse reflejado por la alta variabilidad de los datos obtenidos, lo que podría sugerir una relevancia clínica alta.

DISCUSIÓN

Una vez expuestos los resultados de la investigación, se determina que existe una relación positiva baja ($p=0.078$) entre las dos variables de estudio, lo que indica que mientras más uso de redes sociales exista, los componentes que engloban el bienestar psicológico en el individuo como la autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal tiende a aumentar ligeramente en los jóvenes. Este hallazgo tiene correspondencia con lo reportado por Fedina et al. (2023) en donde los autores comprobaron que a nivel estadístico, los estudiantes quienes frecuentaban mayormente las redes sociales presentaban un nivel alto en cuanto al crecimiento personal y metas de vida, sin embargo, presentaban un nivel bajo en autonomía y relaciones positivas, aspectos fundamentales dentro del bienestar psicológico.

En cuanto a la adicción a las redes sociales, existió una prevalencia del nivel moderado de adicción (49.5 %) lo cual se justifica en el estudio realizado por Carbajal et al. (2022) quienes al evaluar el nivel de adicción a redes sociales en 93 estudiantes de tercer nivel del Instituto ICT, Huancayo en Perú obtuvieron un porcentaje de 51,6% en el nivel moderado – alto del total de la población de estudio. Sin embargo, según una investigación realizada por Alfonso et al. (2023) en donde también se obtuvo una prevalencia de un nivel de adicción moderado en una población

joven, se demostró que estos niveles se deben tanto al uso de tecnología y consecuentemente el de redes sociales, los cuales interfieren con otras actividades importantes, como el estudio, el sueño y las interacciones sociales así como el desarrollo de síntomas depresivos y ansiosos.

Así mismo, un estudio realizado por Alotaibi et al. (2022) en Arabia Saudita en 545 estudiantes de la universidad Umm Al-Qura (UQU) señaló que el 67% de participantes mostraron una conducta adictiva a las redes sociales, y en consecuencia, dolores físicos, ser inactivos socialmente con su entorno, y signos de intranquilidad (sentimientos negativos como culpa, inquietud) frente a su uso desmedido; además, el 30% padecía una enfermedad mental grave (ansiedad o depresión) producto de la adicción a las redes sociales. Esto contrasta lo anteriormente expuesto en la investigación realizada, puesto que, a pesar de obtener niveles altos de uso de redes sociales en la población juvenil, esto no significa que no exista un riesgo inminente si su empleo no es controlado y para fines que sugieran un beneficio para la población, razón por la que es importante tomar en cuenta las posibles consecuencias de la normalización del uso de redes sociales.

Respecto al bienestar psicológico, al realizar una comparación por el sexo se obtuvo que tanto hombres como mujeres encuentran un nivel de bienestar psicológico homogéneo (143), contrastando a lo esperado en revisiones anteriores, en donde, según un estudio realizado en la Universidad de las Américas en Chile por Martínez-Líbano et al. (2022) el uso de redes sociales varía entre hombres y mujeres de manera significativa, en donde se indica que los hombres prefieren las redes sociales para jugar en línea, mientras que las mujeres enfocan su uso para la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales e interacción con su entorno. Esto resalta la pertinencia de investigación dentro del campo sociodemográfico respecto a las dimensiones de bienestar psicológico, lo cual, según la evidencia puede diferir de acuerdo el contexto social y cultural de la población de estudio.

Un hallazgo importante dentro de la investigación, es la relación directa entre los niveles de adicción a las redes sociales (45.9) y el bienestar psicológico (61.2%) en donde la mayor preponderancia de datos se encuentra en los niveles moderado y alto, sugiriendo que, a mayor uso de redes sociales, el nivel de bienestar psicológico que presente el individuo aumenta levemente. Esto puede explicarse en los resultados obtenidos por Hopp et al. (2022) en un estudio realizado en 363 estudiantes matriculados en la Universidad de Erlangen-Nuremberg, Alemania donde se evaluaron componentes emocionales relacionados con el uso de redes sociales y conectividad durante la crisis de salud mundial COVID – 19, determinando que mientras más conectados se encuentren en las plataformas virtuales, corresponde a un mejor comportamiento social y emocional en el individuo y por tanto, menor era su sentimiento de soledad e inseguridad.

En un sentido general, el uso de redes sociales se ha considerado dentro de la filosofía del consumo, equiparándolo como un medio de satisfacción y un camino hacia la mejora de la calidad de vida y el alcance de la felicidad, así como también una herramienta bastante útil que ha ido en

constante desarrollo en esta época contemporánea (Alfonso et al., 2023). Sin embargo, esto no exhibe los riesgos inminentes dentro del uso desmedido de plataformas virtuales (Carbajal et al., 2022; Londoño-Vásquez et al., 2024).

El sesgo de auto – reporte es una característica importante a considerar al momento de recolectar información en los participantes, pues puede significar una limitación durante el desarrollo de la investigación, lo que refleja una posible tendencia a la deseabilidad social. Esto puede conllevar a una subestimación de los comportamientos negativos o, a su vez, una sobrestimación de conductas o comportamientos positivos en los sujetos de estudio.

Además, la forma en el que el sujeto interpreta los supuestos es clave para el desarrollo de la investigación, puesto que, al considerar la variabilidad del estudio es probable que estas interpretaciones personales lleven respuestas sesgadas de acuerdo a la percepción y comprensión propia, lo que podría no reflejar con precisión la realidad del individuo participante.

El análisis de correlación obtenido en el estudio demuestra que mientras exista un uso prolongado de redes sociales, existirá un leve aumento en el fortalecimiento del bienestar psicológico/mental del sujeto. Esto puede deberse a diferentes factores tanto sociales como culturales, así como también a aspectos de movilidad, en donde la mayoría de participantes demostraron ser procedentes de diferentes partes del Ecuador, y por cuestiones de estudio, utilizan las redes sociales como una herramienta que facilita la comunicación con su círculo familiar y social.

A pesar de que exista una correlación entre las variables, la fuerza de esta relación es muy débil ($p=0.078$); es decir, aunque exista una asociación entre estos factores, no determina el resultado final del estudio. Esto denota la posibilidad de que existan otros aspectos importantes que influyan en el bienestar psicológico del individuo más allá del uso de redes sociales como el entorno, la percepción positiva de uno mismo, la capacidad para tomar decisiones, el deseo de aprender y desarrollarse como persona, así como también la capacidad para afrontar y manejar las situaciones adversas de la vida.

Finalmente, es propicio recalcar que la pandemia del COVID – 19 ha marcado un antes y después en el desarrollo social de las personas a nivel mundial, situando a la tecnología en un marco territorial que facilita a la humanidad la comunicación y el impulso de nuevas habilidades sociales, demostrando que el uso de plataformas virtuales y tecnología, no siempre tiene un impacto negativo en el bienestar mental del sujeto.

REFERENCIAS

- Alam, M. K., Omar, N. A., & Pathan, S. A. (2020). Loneliness, anxiety, depression and problematic social media use during COVID-19 pandemic: The role of psychological well-being. *Journal of Population and Social Studies*, 28(4), 351-365.
- Alfonso, V., Guzman Brand, V., Esperanza, L., & García, G. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17, 1-22. <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063710>
- Campillo, M. (2023). Panorama mundial de las redes sociales - Datos estadísticos. Statista. <https://es.statista.com/temas/3168/panorama-mundial-de-las-redes-sociales/#topicOverview>
- Cabascango, M. (2023). Uso de las Redes Sociales en los Jóvenes Universitarios.
- Carbajal, O. J., Vivar-Bravo, J., Perez, Y. D. F., Huerta, C. R. M., Paucar, G. E. M., Ruiz, O. N. V., Añazco, C. Q., Carbajal, O. J., Vivar-Bravo, J., Perez, Y. D. F., Huerta, C. R. M., Paucar, G. E. M., Ruiz, O. N. V., & Añazco, C. Q. (2022). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 147-162. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.323>
- Chemnad, K., Aziz, M., Belhaouari, S. B., & Ali, R. (2023). The interplay between social media use and problematic internet usage: Four behavioral patterns. *Heliyon*, 9(5), e15745. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15745>
- Chen, T. (2022). El uso de las redes sociales como herramientas de marketing y su impacto en la compra en línea entre los universitarios de la ciudad china de Nanjing, 2020. *Revista Latina de Comunicación Social*, 80, Article 80. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2022-1740>
- Duradoni, M., Innocenti, F., & Guazzini, A. (2020). Well-Being and Social Media: A Systematic Review of Bergen Addiction Scales. *Future Internet*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/fi12020024>
- Escurrea Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91.

- Fedina, L., Kukhterina, G. V., Saitgalieva, G. G., Semenovskikh, T. V., & Soloveva, E. A. (2023). Psychological Well-being of Students in a Diverse University Environment. *Psychological Science and Education*, 28, 70-81. <https://doi.org/10.17759/pse.2023280607>
- Hopp, M. D. S., Händel, M., Bedenlier, S., Glaeser-Zikuda, M., Kammerl, R., Kopp, B., & Ziegler, A. (2022). The Structure of Social Networks and Its Link to Higher Education Students' Socio-Emotional Loneliness During COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.733867>
- Londoño-Vásquez, D., Klimenko, O., Gutiérrez-Vega, I., Arroyave-Jaramillo, D., Muñoz-Figueroa, J., Hernández-Flórez, N., & Lhoeste Charris, A. (2024). Smartphone Dependency and its Relationship with the Meaning of Life, Psychological Well-Being and Self-Regulation in a Sample of University Students. 8, 36-54.
- Lexis Ecuador. (2023). El Panorama Digital en Ecuador en 2023: Estadísticas de Usuarios de Internet, Redes Sociales y Conexiones Móviles. <https://www.lexis.com.ec/blog/legaltech/el-panorama-digital-en-ecuador-en-2023-estadisticas-de-usuarios-de-internet-redes-sociales-y-conexiones-moviles>
- Martínez-Líbano, J., González Campusano, N., & Pereira Castillo, J. I. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. <https://doi.org/10.30827/Digibug.72270>
- Miranda, C. A. P., & Cruz, E. C. (2022). Nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Educación y sociedad*, 20(3), Article 3.
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Salud Mental: Datos y cifras. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Trastornos Mentales: Datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Persiyantseva, S. V., & Artemenkov, S. (2023). Study of the Connection between Personal Resources and Psychological Well-being of Students at the Initial Stage of University Education. *Modelling and Data Analysis*, 13, 23-44. <https://doi.org/10.17759/mda.2023130402>
- Pinto, I. (2023). Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes. *Revista Académica Sociedad del Conocimiento Cuzac*, 3, 63-71. <https://doi.org/10.46780/sociedadcuzac.v3i1.66>
- Ponce, R., & Telenchana, L. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Emotional Regulation and Psychological Well-Being in College Students.

- LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4, 587-597.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sharifi Fard, S. et al. (2023). Basic Psychological Needs and Psychological Well-being: The Mediating Role of Instagram Addiction. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00313-6>
- Soto, A. C. (2020). Salud mental en la actualidad. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2020.6457>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Ruiz, U. G., & Robles, B. F. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 99-125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- Véliz Burgos, Alex. (2012). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su Estructura Factorial en Universitarios Chilenos. *Psicoperspectivas*, 11(2), 143-163. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue2-fulltext-196>
- Villarreal, J. P., Vera, P. C., Ron, V. L., Pabón, K., & Olmedo, G. N. (2022). El bienestar psicológico y COVID 19 en estudiantes universitarios. *Revista Ecos de la Academia*, 8(16), Article 16. <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v8i16.730>
- Wang, X., & Shang, Q. (2024). How do social and parasocial relationships on TikTok impact the well-being of university students? The roles of algorithm awareness and compulsive use. *Acta Psychologica*, 248, 104369. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104369>