



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Tema:

**USO DE REDES SOCIALES EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES
UNIVERSITARIOS**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de
Licenciada en Psicóloga Clínica**

Línea de investigación:

VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL

Autora:

Jana Elisa Guambo Borja

Directora:

Mg. Catherine Nataly Shugulí Zambrano

Ambato – Ecuador

Septiembre 2025

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **JANA ELISA GUAMBO BORJA**, con cédula de ciudadanía **0604980656**, autora del trabajo de graduación titulado: "USO DE REDES SOCIALES EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS", previo a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**, en la escuela de **SALUD Y BIENESTAR**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, septiembre 2025



Jana Elisa Guambo Borja

CC. 0604980656

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

Tema:

**USO DE REDES SOCIALES EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES
UNIVERSITARIOS**

Línea de investigación:

VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL

Autora:

Jana Elisa Guambo Borja

Catherine Nataly Shugulí Zambrano, Psi. Cl. Mg.

CALIFICADOR

f.  _____

Maria Isabel Ramos Noboa, Psi. Cl. Mg.

CALIFICADOR

f.  _____

Esteban Mateo Moreno Montero, Psi. Mg.

CALIFICADOR

f.  _____

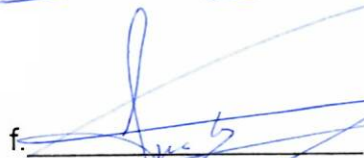
Freddy Patrcio Mayorga Valle, Dr. Espec

DIRECTOR ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

f.  _____

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr. Mg.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f.  _____


Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
SECRETARIA GENERAL
PROCURADURIA

**Ambato – Ecuador
Septiembre 2025**

DEDICATORIA

A mi madre, Geovanna Elisa Borja, una mujer valiente y luchadora, que con su amor incondicional me ha enseñado a levantarme ante cada dificultad, por ser mi guía, mi ejemplo y mi sostén.

A mi padre, Miguel Ángel Guambo, el hombre más noble, fuerte e inteligente que conozco. Mi orgullo más grande, por impulsarme siempre a superarme y creer en mí incluso cuando yo dudaba.

A mis hermanos, Esteban y Galo Borja, por demostrarme amor a su manera, a veces extraña, pero siempre auténtica, por ser mi luz en muchos momentos, más de los que imaginan.

A mi abuelita, Zulema Villarroel, por su bondad, por sus palabras que alientan, y por enseñarme que ser buena persona es el mayor valor que uno puede tener.

Y a mi perrito Siso, por llegar a mi vida a tiempo, por salvarme con tu mirada, por tu amor silencioso y constante, por estar siempre.

AGRADECIMIENTO

A mi mamá, Geovanna Elisa Borja, gracias por tu amor incondicional, por estar a mi lado incluso en los momentos en que sentía que nadie podía salvarme, ni siquiera yo misma. Eres mi ejemplo de mujer fuerte, generosa y valiente, que siempre ayuda sin esperar nada a cambio. Gracias por acompañarme y sostenerme en cada etapa de este proceso, especialmente cuando quise rendirme.

A mi papá, Miguel Ángel Guambo, por tus palabras de aliento, por enseñarme a superarme, y por demostrarme con tu ejemplo que la nobleza y la integridad siempre abren camino. Gracias por recordarme que puedo confiar en ti, y sobre todo, por hacerme sentir tu amor en cada paso de mi vida.

A mis hermanos, Esteban y Galo Borja, por sacarme sonrisas incluso en los días más duros, por recordarme mi valor cuando yo misma lo olvidaba, y por demostrarme su amor a su manera, siempre presente.

A mis amigas, Milena, Daniela, Noemí, Mirari y Ámbar, por ser compañeras de aventuras, de risas y también de llantos. Gracias por saber escuchar, por su cariño sincero, por cada anécdota compartida y por ser un soporte invaluable durante esta etapa.

A mi tutora, Mg. Catherine Nataly Shugulí, por haber sido guía y acompañante constante durante este proceso académico. Gracias por su apoyo, orientación y confianza.

A la Escuela de Psicología, por brindarme no solo conocimientos, sino también experiencias significativas que enriquecerán mi vida profesional y personal.

Y a todos mis maestros a lo largo de la carrera, gracias por compartir su conocimiento con dedicación y por prepararme con compromiso para un futuro lleno de retos, pero también de oportunidades.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo analizar la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en jóvenes universitarios. El estudio se desarrolló con estudiantes pertenecientes a las carreras del área de salud de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato. La metodología aplicada fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 309 estudiantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se emplearon como instrumentos el Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales (SMEQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, versión de 29 ítems adaptada al español.

Los datos fueron analizados utilizando estadística descriptiva e inferencial, mediante el coeficiente Rho de Spearman, debido a la ausencia de normalidad en las variables principales. Los resultados evidenciaron una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa ($\rho = -0.516$; $p < .001$) entre el nivel de involucramiento en redes sociales y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Se concluye que existe una relación inversa entre ambas variables, donde un mayor uso de redes sociales se asocia con niveles más bajos de bienestar psicológico.

Palabras clave: bienestar psicológico, jóvenes universitarios, redes sociales.

ABSTRACT

This research aims to analyze the relationship between social media use and psychological well-being among university students. The study was conducted with students from health-related programs at the Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato campus, during the first semester of 2025. The methodology followed a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The sample consisted of 309 students selected through non-probability convenience sampling. The instruments used were the Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ) and Ryff's Psychological Well-Being Scale, using the 29-item Spanish-adapted version.

Data analysis included descriptive and inferential statistics, applying the Spearman's Rho correlation coefficient due to the non-normal distribution of the main variables. The results revealed a moderate, statistically significant negative correlation ($\rho = -0.516$; $p < .001$) between social media involvement and psychological well-being. The findings suggest that higher levels of social media use are associated with lower levels of psychological well-being among university students.

Keywords: *psychological well-being, university students, social media.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y PRÁCTICA.....	6
1.1. Definición y funciones de uso de redes sociales.....	6
1.2. Redes sociales más utilizadas por los jóvenes	9
1.3. Juventud universitaria en la era digital (Transición psicosocial, vulnerabilidad emocional, papel de la tecnología).....	19
1.4. Enfoques teóricos sobre la definición de bienestar psicológico	20
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	30
2.1. Paradigma, modalidad y alcances de la investigación	30
2.2. Técnicas e instrumentos de la recolección de datos	32
2.3. Población y muestra	34
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	39
3.1. Estadísticos descriptivos	39
3.2. Prueba de normalidad	40
3.3. Análisis de correlación.....	41
3.4. Análisis de correlación según subescalas	43
CONCLUSIONES.....	44
RECOMENDACIONES	46
BIBLIOGRAFÍA	47
ANEXOS	63

INTRODUCCIÓN

El término bienestar psicológico engloba tres factores, a la perspectiva eudemónica, enfocada en el previo aprendizaje de satisfacción del individuo, al factor cognitivo que no se encuentra orientado únicamente en las emociones momentáneas, sino más bien a una evaluación general sobre la propia vida, y el factor afectivo que se relaciona con las emociones día a día (García-Alandete, 2014). Durante los últimos años el uso de redes sociales se transformó en una actividad de la vida diaria en la población en general a nivel mundial (Mateos-Canals, Ruiz-Martínez, & Martínez Sá, 2025). El bienestar psicológico, entendido como el equilibrio entre los pensamientos, emociones y conductas que permiten a una persona desenvolverse de manera saludable en su entorno, se ve influido por el uso que se hace de las redes sociales. Plataformas digitales como Facebook, Instagram y TikTok, además de ser medios de comunicación, inciden significativamente en la forma en que las personas se perciben a sí mismas y a los demás, afectando aspectos clave como la autoestima, la autoimagen y la satisfacción con la vida.

Un estudio realizado en la Universidad de Extremadura, España en el año 2017 tuvo como objetivo principal analizar la relación existente entre el uso problemático del dispositivo móvil y el bienestar psicológico. Como resultado de este estudio se pudo evidenciar que, si bien existen algunos casos donde el uso frecuente del teléfono móvil se relaciona con el bienestar psicológico, no es posible afirmar que los usuarios con uso problemático presenten bajos niveles de bienestar psicológico de manera generalizada. Sin embargo, se identificó que este tipo de usuarios tiene mayores síntomas somáticos y tendencia a obtener puntuaciones más altas en variables como ansiedad, insomnio, disfunción social y depresión (Capilla Garrido & Cubo Delgado, 2017).

Capilla Garrido & Cubo Delgado (2017) afirma que el estudio resalta que los usuarios con uso problemático del móvil no solo presentan problemas de sueño, sino que también presentan vulnerabilidad tanto psicológico como social.

Un estudio longitudinal realizado en Dinamarca entre 2020 y 2021 evidenció que la adicción a las redes sociales representa una amenaza significativa para la salud mental de las personas adultas. La investigación se llevó a cabo con una muestra de 1.958 participantes mayores de 16 años. Los hallazgos mostraron que quienes presentaban síntomas de adicción eran más propensos a experimentar depresión y sentimientos de soledad, así como un menor nivel de bienestar psicológico y apoyo social (Santini et al., 2024).

En una investigación elaborada en una universidad privada de México en el año 2018 se analizó la relación entre el uso de Facebook y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que el comportamiento de los jóvenes mexicanos coincidía con otros estudios previos, se logró evidenciar que el 77,5% del número de estudiantes encuestados se conectaban a diario en un promedio de entre 3 a 5 horas. Este uso se justifica en el 43.4% con la utilización para comunicarse con amigos. El estudio encontró una relación negativa entre el número de horas de conexión en la red social Facebook y el bienestar psicológico, así como con la satisfacción material, lo que indica que un uso más prolongado podría estar vinculado a una percepción más baja de bienestar. Por otro lado, se observó una relación positiva entre el bienestar psicológico y el número de publicación compartidas, lo cual puede ser interpretado como una manera de autoexpresión, validación social y autoaceptación (Valerio Ureña & Serna Valdivi, 2018).

En el año 2022 se realizó un estudio en estudiantes del instituto ICT, en Huancayo, Perú. El objetivo la investigación fue analizar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y el bienestar psicológico. Los resultados evidenciaron que el 51,6% de los estudiantes presentaban un grado elevado de uso de redes sociales, y a la vez el mismo porcentaje de estudiantes reflejaba un nivel bajo de bienestar psicológico. Se encontró una correlación inversa y moderada ($r=-0.4999$) entre las dos variables, lo que establece que mientras hay mayor nivel de bienestar psicológico, existe menor uso de redes sociales, y viceversa (Jesus-Carbajal et al., 2022).

En Ecuador, en la ciudad de Latacunga, en el año 2024, se llevó a cabo un estudio con 206 estudiantes universitarios, que tuvo como objetivo analizar la relación entre el uso de redes sociales y bienestar psicológico. Los resultados evidenciaron que existe una relación positiva baja entre las dos variables ($p=0.078$), esto sugiere que el uso alto de redes sociales puede asociarse a un incremento leve de los componentes de bienestar psicológico. No obstante, esta relación es débil y no determina el resultado final. Se identificó una prevalencia alta asociada a la adicción moderada a redes sociales del 49.5%, estos resultados coinciden con estudios realizados previamente en países con similitudes poblacionales (Garcés & Gavilanes, 2024). A pesar de no evidenciarse un impacto negativo directo en el bienestar psicológico en la muestra, se advierte de los riesgos del uso desmedido de redes sociales y como estos puede afectar a otras dimensiones tales como, alteraciones en el sueño, interferencias con actividades de la vida diaria y síntomas depresivos o ansiosos.

La revisión de diversas investigaciones realizadas en contextos similares demuestra que el uso excesivo de redes sociales se relaciona con el bienestar psicológico en los jóvenes. Estos estudios revelan que un alto nivel de conexión a las plataformas digitales no solo incrementa la obsesión por ellas, sino que también está relacionado con la falta de control personal, el aislamiento y una disminución significativa en el bienestar psicológico general.

La situación problemática que se aparece tras estos antecedentes radica en cómo el uso constante de redes sociales puede influir negativamente en la manera en que los jóvenes universitarios perciben su bienestar psicológico. En la actualidad, las redes sociales tienen una presencia considerable en la vida diaria de esta población, por lo que desempeñan un papel importante dentro de sus relaciones, creencias y su autopercepción. La exposición constante podría influir en cómo los jóvenes experimentan y perciben su bienestar psicológico.

La presión por mantener una imagen idealizada en línea puede desviar la atención de experiencias y relaciones que contribuyan genuinamente al desarrollo personal. La constante búsqueda de reconocimiento a través de “me gusta” y comentarios

podría reducir el valor otorgado a interacciones significativas en la vida cotidiana generando un enfoque más superficial sobre lo que constituye el bienestar psicológico. Esto podría reflejarse en una menor satisfacción con sus logros reales o en un sentido de desconexión con sus propios valores y metas.

Frente a esta problemática, surge la siguiente pregunta científica: ¿cómo se relaciona el uso constante de redes sociales con el bienestar psicológico en jóvenes universitarios?

Con base en dicha interrogante, la presente investigación parte de la hipótesis de que existe una relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

El objetivo general de este estudio es analizar la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en jóvenes universitarios. Para alcanzar este propósito, se plantean tres objetivos específicos: en primer lugar, referenciar los aspectos teóricos y metodológicos relacionados con el bienestar psicológico y el uso de redes sociales en esta población; en segundo lugar, evaluar tanto el nivel de bienestar psicológico como el uso de redes sociales de los jóvenes universitarios; y finalmente determinar la correlación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico de jóvenes universitarios.

Este proyecto se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo, de tipo transversal, correlacional y con un diseño no experimental. Esto significa que no se buscará intervenir ni modificar las variables estudiadas, sino observarlas tal como se presentan en el contexto natural de los jóvenes universitarios. La elección del enfoque cuantitativo responde a la necesidad de medir de forma objetiva y sistemática tanto el nivel de bienestar psicológico como el uso de redes sociales en esta población. Para ello, se utilizarán instrumentos específicos y validados para cada una de las variables.

El diseño correlacional permitirá explorar si existe una relación significativa entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico, mientras que el carácter

transversal del estudio implica que la recolección de datos se realizará en un solo momento. Esto facilita obtener una visión clara y actual de la situación de los participantes, sin necesidad de un seguimiento prolongado en el tiempo. Al tratarse de un estudio no experimental, no se manipularán condiciones ni se aplicarán intervenciones, lo que contribuye a una mayor validez ecológica de los resultados, al reflejar con mayor fidelidad las dinámicas reales en el entorno cotidiano de los estudiantes.

A partir de la duda en respecto a cuáles son los efectos que el uso excesivo de redes sociales puede tener sobre el bienestar psicológico en los jóvenes universitarios, se plantea la justificación del presente estudio. En un contexto donde las plataformas digitales forman parte integral de la vida cotidiana, es fundamental comprender cómo estas influyen en aspectos psicológicos clave como la autonomía, la autoaceptación, el equilibrio emocional, y la percepción del bienestar psicológico.

En la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato (PUCESA), no se han desarrollado suficientes estudios empíricos que permitan evidenciar la manera en que las dinámicas digitales y las representaciones idealizadas de la realidad, propias del entorno virtual, pueden afectar la percepción de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Esta carencia de información limita la comprensión de los posibles impactos que el uso excesivo de redes sociales puede tener en la salud mental de los jóvenes en formación.

Este estudio se enfoca particularmente en estudiantes de carreras del área de la salud (psicología, psicología clínica, medicina y enfermería) debido a que estos futuros profesionales no solo están expuestos a las mismas condiciones digitales que otros estudiantes, sino que también asumirán un rol crucial en la promoción, prevención y atención de la salud mental en la sociedad. Comprender cómo el uso de redes sociales influye en su bienestar psicológico es clave, no solo por su desarrollo personal y académico, sino también por las implicaciones éticas y profesionales que podrían derivarse de un mal manejo emocional en su futura práctica.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y PRÁCTICA

1.1. Definición y funciones de uso de redes sociales

Durante la última década las redes sociales se encuentran en auge, junto con una influencia importante en el uso de internet en la vida cotidiana de gran parte de la población a nivel global (Elsaid & Meinel, 2015). El término “redes sociales” abarca un conjunto de plataformas y canales de comunicación los cuales facilitan la participación, la interacción además de funciones como el intercambio de contenido (Jayamalini & Ponnaikko, 2019). Por esta razón, este término también es utilizado para definir herramientas que su principal propósito es facilitar la interacción entre los usuarios sin límites de distancia (Hansel, Shneiderman, & Smith, 2010).

En un periodo de dos años, la proporción de personas que utilizan al menos una red social ha aumentado de manera significativa, pasando del 45% al 91%. En este sentido, se puede afirmar que las redes sociales se encuentran en un proceso constante de universalización. Asimismo, se ha registrado que el 57% de los usuarios de plataformas como Facebook acceden a ellas diariamente. Por otro lado, este dato refleja una profunda integración del uso de estas plataformas en la vida cotidiana. Cabe destacar que este uso frecuente no solo responde a fines recreativos, sino que también forma parte de dinámicas sociales, laborales y académicas. En consecuencia, el papel que ocupan las redes sociales en la rutina diaria se ha vuelto cada vez más relevante y difícil de ignorar (Barrio, 2017).

Funciones de las redes sociales

Las redes sociales son plataformas que han transformado la manera de comunicación en la era contemporánea, dado que brindan el acceso libre y gratuito a miles de millones de personas a compartir sus ideas, noticias, fotos, videos y archivos con sus contactos o con una comunidad mundial si así lo prefieren (Elsaid & Meinel, 2015). A través de estas herramientas, las personas pueden crear, buscar, compartir e incluso comprender junto a una comunidad la información disponible en todas estas plataformas. Cada red social ofrece distintas maneras de

interacción, que varía según el público objetivo de cada una (Hansel, Shneiderman, & Smith, 2010).

La característica principal de estas plataformas digitales es la función que permite a los usuarios crear interacciones mediante comentarios, reacciones como “me gusta”, y mensajes directo a su círculo cercano. El uso de esta función es fundamental para la interacción dentro de estas plataformas y a su vez para los vínculos sociales que se establecen en las mismas, tiene un nivel de relevancia alto (Doerr, Blenn, Tang, & Van Mieghem, 2012). Las redes sociales juegan un papel importante tanto en la creación como en el mantenimiento de relaciones interpersonales en la actualidad, además facilitan la manera de conocer nuevas personas y contactos con intereses o pensamientos en común, lo que las convierte en la base para la construcción de comunidades virtuales (Khayyambashi & Rizi, 2013).

Las redes sociales ofrecen diversas funciones entre ellas se encuentran herramientas de búsqueda para encontrar de manera rápida y eficaz a personas, comunidades y contenidos que sean a fines a las preferencias individuales de cada usuario. Con este mismo objetivo los algoritmos de estas plataformas están configurados para facilitar la conexión entre usuarios con intereses similares, sin necesidad de realizar una búsqueda explícita. Estos sistemas algorítmicos mejoran la calidad de la interacción social al identificar, y promover conexiones basadas tanto en los patrones de comportamiento como en afinidades con el fin de elevar la calidad de la experiencia del usuario (Liu, 2024).

Las plataformas digitales ya no son utilizadas únicamente para comunicarse con amigos, familiares o personas del círculo cercano. Actualmente cumplen un papel fundamental en la difusión de información. Plataformas como Facebook y LinkedIn son utilizadas por instituciones para compartir información y fomentar el intercambio de conocimientos tanto académicos como laborales (Sánchez & Pinochet, 2017).

El entretenimiento forma parte de las funciones esenciales de las redes sociales. Dentro de la era digital que estamos atravesando, la manera en que las personas

usan su tiempo libre ha cambiado notablemente, las redes sociales son una nueva manera de disfrutar el entretenimiento y de participar en la cultura actual. Las plataformas digitales son vistas principalmente como instrumentos para ocio y recreación, por esta razón el entretenimiento forma parte de los factores más influyentes en el uso frecuente de redes sociales de los jóvenes (Viñals Blanco, 2013).

A través de las redes sociales las empresas recopilan información de los usuarios, para conocer mejor a su mercado objetivo, y de esta manera ofrecer servicios más personalizados basado en sus intereses (Khayyambashi & Rizi, 2013). En este contexto, los usuarios desempeñan un papel fundamental en términos de conectividad y actividad comunicativa, sus interacciones permiten a las empresas diseñar estrategias publicitarias altamente efectivas, así como programas sofisticados de fidelización de clientes. Esta dinámica no solo beneficia a las empresas, sino que también los usuarios se ven favorecidos, dado que esta facilita la búsqueda de productos que se ajusten a sus necesidades (Heidemann, Klier, & Probst, 2010).

Las redes sociales están pensadas para captar y mantener la atención de las personas de manera constante, combinando estrategias tecnológicas con mecanismos neuropsicológicos. Uno de los elementos más influyentes para este proceso son las notificaciones, estas activan el sistema dopaminérgico del cerebro, lo que provoca una respuesta de placer similar a las que se han observado en comportamientos adictivos. Esta activación repetida genera bucles de recompensa, lo que actúa como refuerzo para el uso continuo de las plataformas, lo que a su vez promueve patrones de interacción compulsiva (He, Luo, Tang, Wu, & Zhang, 2023).

Además, las redes sociales integran mecanismos de recompensa social como reacciones, comentarios o compartidos, lo que genera que el comportamiento del usuario se mantenga a través de gratificación inmediata y la búsqueda de reconocimiento social en las plataformas. Estos estímulos positivos actúan como reforzadores intermitentes, provocando que la frecuencia de uso de las plataformas

aumente. Algunas redes también ofrecen recompensas monetarias, por contenido creado por los usuarios (He, Luo, Tang, Wu, & Zhang, 2023).

Otro componente clave en el funcionamiento de las redes sociales es la personalización del contenido, la cual se basa en algoritmos que analizan el comportamiento de los usuarios para ofrecer información atractiva y relevante para cada persona. Esta estrategia contribuye a mantener elevados niveles de atención además fomenta un uso prolongado de las plataformas (Hoque & Hossain, 2023). A esto se suma la experiencia de flujo, entendida como un estado psicológico de concentración intensa y disfrute que se genera cuando el individuo se involucra plenamente en una actividad percibida como gratificante (Park, Chen, & Cheng, 2021).

1.2. Redes sociales más utilizadas por los jóvenes

Según (Hütt, 2012), las principales redes sociales pueden clasificarse de manera general en tres categorías, considerando especialmente aquellas que registran los mayores índices de visitas conforme a datos oficiales. Estas categorías comprenden: redes profesionales, orientadas a establecer vínculos laborales; redes generalistas, que permiten una interacción amplia y diversa entre usuarios; redes especializadas, enfocadas en comunidades que comparten intereses o actividades específicas.

En Argentina, durante el año 2024, se llevó a cabo un estudio en una población conformada por individuos de diversas edades. Los resultados evidenciaron que, entre los jóvenes de 18-25 años, la red social más utilizada es Instagram, seguida de TikTok, mientras que YouTube ocupa el tercer lugar en frecuencia de uso. En contraste, en el grupo etario 26-35 años, si bien Instagram continúa siendo la más empleada, la segunda red social con mayor uso es Facebook, manteniéndose YouTube en el tercer lugar, lo que refleja una diferencia significativa en las preferencias digitales entre generaciones (Rosales & Carballo, 2024).

Instagram

Instagram, lanzada en el año 2010 por sus creadores Kevin Systrom y Mike Krieger, esta plataforma fue concebida originalmente como una aplicación destinada a facilitar el intercambio de fotografías entre usuarios. Entre los principales beneficios que ofrece esta plataforma se destacan tres aspectos fundamentales: en primer lugar, la posibilidad de mejorar la calidad visual de las imágenes mediante la aplicación de filtros, lo que compensa las limitaciones técnicas de las cámaras de los teléfonos móviles; en segundo lugar, la facilidad para compartir de manera instantánea fotografías a través de diversas plataformas digitales; y, en tercer lugar, la optimización del proceso de carga de imágenes, permitiendo una subida más rápida y eficiente (Sloan & Quan-Haasey, 2017).

Tiktok

Es una aplicación creada por Zhang Yiming, fue pensada en un inicio como un espacio para que la comunidad joven pudiera crear y compartir videos musicales cortos, actualmente su contenido en su gran mayoría son producciones generadas por los propios usuarios, presentadas en formato vertical y de corta duración (Liao, Viuda, & Lee, 2024). En poco tiempo la plataforma se consolidó como una de las redes sociales de más rápido crecimiento en la actualidad. Más allá de su función original, juega un papel importante en la transformación de la comunicación visual y la manera en que las personas interactúan digitalmente. Entre sus características más destacadas se encuentran su capacidad para transmitir mensajes audiovisuales de manera eficaz, la integración de herramientas de edición, y un sistema de recomendación algorítmica que mejora la experiencia del usuario (Kułaga, 2024).

Facebook

Es una plataforma digital que fue lanzada en 2003, por Mark Zuckerberg, su creador. Actualmente más de mil millones de personas utilizan Facebook diariamente para mantener comunicación con amigos, familiares y personas

cercanas. A través de esta red social los usuarios comparten una amplia variedad de contenidos, entre los que se incluyen textos, imágenes, enlaces, videos, tanto públicos como privados (Sloan & Quan-Haasey, 2017). Asimismo, la plataforma facilita la posibilidad de establecer y mantener relaciones interpersonales con individuos provenientes de diversas zonas geográficas y contextos culturales (Jerez, Montiel, & Herrera, 2023).

YouTube

YouTube constituye la plataforma dominante para la distribución de contenido audiovisual en línea (Rotman & Preece, 2010). Esta red social fue diseñada por su creador Jawed Karim con el propósito de permitir a los usuarios subir, visualizar, compartir y comentar videos originales, lo que facilita así una amplia interacción digital. Uno de los aspectos más destacados de YouTube radica en su accesibilidad, posibilita que las personas sin recursos técnicos o económicos significativos compitan en condiciones relativamente equitativas con grandes corporaciones en la captación de audiencias y en la construcción de comunidades leales de suscriptores (Lavaveshkul, 2012). El contenido difundido en esta plataforma se clasifica, en términos generales, en tres categorías: educativo, informativo y de entretenimiento (Fernandes et al., 2021).

WhatsApp

En un estudio realizado en Roma, Italia, en el año 2020, se analizó la adicción a redes sociales en estudiantes universitarios. Los resultados evidenciaron que la aplicación más usada fue WhatsApp, el 63% de los participantes reportaron un uso superior a tres horas diarias. (Varchetta, Frachetti, Mari, & Giannini, 2020). WhatsApp creada en enero de 2009 por Jan Koum, es una aplicación de mensajería instantánea que opera mediante conexión a internet y permite a los usuarios enviar y recibir mensajes de texto, imágenes, videos y notas de voz. Además, ofrece funciones como la creación de grupos y el compartir todo tipo de contenidos multimedia de manera ilimitada, lo que la ha convertido en una herramienta clave en la comunicación diaria entre los jóvenes. (Krynski, Goldfarb, & Maglio, 2018).

Usos adecuados de las redes sociales

Las redes sociales han transformado significativamente la manera en que las personas se comunican e interactúan a nivel global. Estas plataformas digitales permiten a los usuarios crear perfiles personales, conectarse con otras personas y compartir una amplia variedad de contenido. Tanto la conectividad como la interacción social constituyen los pilares fundamentales de estas plataformas, donde los vínculos se establecen con conexiones denominadas como “seguidores” o “amigos” dependiendo la red social. A través, de ellas, los usuarios participan en diversas formas de interacción, como compartir publicaciones, comentar, indicar reacciones y enviar mensajes directos. La cantidad de usuarios activos de redes sociales se encuentra en crecimiento continuo, lo que impulsa aún más la participación y la expansión general de estas plataformas en el entorno digital (SHRUTI et al., 2024).

Debido a su alcance y versatilidad, las redes sociales han sido incorporadas en diversos ámbitos tanto de la vida cotidiana como de la vida profesional. Uno de los espacios donde más se ha notado su presencia es en ámbito académico, sobre todo entre los jóvenes universitarios.

Las tecnologías digitales son una parte fundamental no solo en el ámbito personal de los jóvenes universitarios, sino también en su entorno académico. Actualmente el uso de estas herramientas tecnológicas en especial las plataformas digitales se han convertido en una necesidad para los jóvenes, dado que las redes sociales no solo funcionan como fuentes de información, además representan un medio esencial para la comunicación entre estudiantes y docentes (Tran & Kostolanyova, 2023).

Las redes sociales también desempeñan un papel relevante en el aprendizaje en línea, brinda una comunicación más fluida, permite el intercambio de ideas y la colaboración entre los miembros de una comunidad académica. Esta dinámica no solo promueve el trabajo en grupo, sino que además aporta significativamente al proceso de aprendizaje, en especial cuando las redes sociales se utilizan como

apoyo a los métodos tradicionales de enseñanza. Plataformas como WhatsApp son ampliamente utilizadas por los estudiantes para compartir información, acceder a materiales educativos, consultar apuntes y emplear diversos recursos académicos. Por ello, se sugiere fomentar el uso pedagógico de estas tecnologías, con el fin de enfrentar desafíos actuales en la educación como la resistencia cultural, las inquietudes didácticas y las limitaciones institucionales que aún persisten en el ámbito educativo (Samala et al., 2024).

En el ámbito de la salud, las redes sociales han ido ganando un papel cada vez más importante. La aplicación de estas plataformas digitales permite establecer comunicación más directa entre profesionales de la salud y pacientes. Gracias a ellas, las personas no solo pueden acceder a información relacionada con la atención médica, sino también conectar con otras personas que atraviesan situaciones similares, lo que facilita el intercambio de experiencias y el apoyo emocional. Además, las redes sociales facilitan el acceso a datos relevantes sobre médicos, especialistas y centros de atención, lo que permite a los usuarios tomar decisiones informadas sobre los servicios de salud disponibles (Elmendili, Chaoui, & El Bouzekri El Idrissi, 2019).

En el ámbito comercial, muchas empresas privadas han comenzado las redes sociales, como una manera de ampliar su alcance, fortalecer la fidelización de sus clientes y aumentar sus ventas. Esta estrategia no solo beneficia a las empresas en términos de posicionamiento y visibilidad, sino que también ofrece beneficios a los consumidores, proporciona información relevante y ajustada a sus intereses. A través de la difusión de información relevante dirigida a su público objetivo, las organizaciones mejoran su imagen institucional y generan vínculos más estrechos con sus clientes. Desde la perspectiva del usuario, estas plataformas facilitan el acceso tanto a artículos como a servicios de interés, también mejoran los procesos de selección de las diversas opciones antes de tomar decisiones de compra, promoviendo así un consumo más informado (Giroto, 2021).

Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales

A pesar de que algunos autores no reconocen la existencia como tal de una adicción a las redes sociales, dado que el concepto de adicción está tradicionalmente asociado al consumo de sustancias psicoactivas, existen investigaciones que señalan que el uso excesivo de redes sociales comparte múltiples características con otros trastornos adictivos. Entre estos rasgos se encuentran el desarrollo de tolerancia, la aparición de síntomas de abstinencia, pérdida de control sobre el tiempo de uso, la sustitución de otras actividades importantes y la persistencia del comportamiento a pesar de consecuencias negativas (Chóliz Montañés & Marco, 2012). Además, la literatura reciente ha evidenciado que este uso desmedido se asocia con diversas alteraciones cognitivas y emocionales (Valencia-Ortiz et al., 2021).

Se ha encontrado una relación entre el uso excesivo de redes sociales y el incremento de síntomas tanto de ansiedad como de depresión. Un estudio realizado en Colombia demostró que las personas que utilizan más tiempo estas plataformas tienen mayor probabilidad de desarrollar trastornos del estado de ánimo, especialmente ansiedad y depresión (Gil Vera & Quintero Lopez, 2021). Esta asociación puede explicarse porque el uso en exceso de redes sociales aumenta la exposición a interacciones sociales negativas, como comparaciones constantes o rechazo, lo que repercute negativamente en la salud mental y su bienestar psicológico. En este sentido se evidencia que los adolescentes que utilizan las redes sociales con menor frecuencia presentan niveles significativamente más bajos de ansiedad y depresión (Gómez et al., 2021).

Asimismo, se evidencia una conexión relevante entre el uso intensivo de redes sociales y la aparición de alteraciones en los patrones del sueño. Diversos estudios han señalado que este tipo de uso se relaciona con despertares precoces y dificultades para conciliar el sueño. Además, algunos jóvenes utilizan las redes sociales como estrategia para lidiar con el insomnio, lo cual provoca un ciclo de retroalimentación negativa que deteriora aún más el ciclo del sueño. Esta alteración

del descanso nocturno tiene un impacto directo sobre la salud física, el bienestar psicológico y el equilibrio emocional de los usuarios (Navarrete et al., 2017).

Otro fenómeno psicológico asociado al uso problemático de redes sociales es el denominado miedo a perderse algo, conocido por sus siglas en inglés como FOMO (*Fear of Missing Out*). Este término hace referencia a una sensación persistente de que otros están participando en experiencias gratificantes de las cuales uno está excluido. Las personas con niveles elevados de FOMO suelen manifestar una necesidad constante de estar al tanto de las actividades ajenas a través de plataformas digitales, lo que intensifica su interacción en las mismas. Esta dinámica responde, en parte, a una necesidad de conexión social ampliamente promovida en la cultura digital actual. Se ha identificado que los individuos con mayor FOMO tienden a utilizar una mayor variedad de redes sociales, en especial aplicaciones como Facebook, Instagram, Snapchat y YouTube (Franchina et al., 2018).

Un comportamiento vinculado al uso problemático de las tecnologías digitales es el “*phubbing*”, un fenómeno característico de la era contemporánea, que consiste en ignorar a una persona durante una interacción presencial al desviar la atención hacia el teléfono móvil para ver contenido o revisar redes sociales. Aunque parece inofensivo, este hábito interrumpe la comunicación cara a cara y puede reflejar una desconexión emocional en los entornos sociales. El *phubbing* se considera una conducta poco saludable, dado que deteriora la calidad de las relaciones interpersonales, generando sentimientos de indiferencia, exclusión o incomodidad. Este fenómeno se encuentra asociado con malestar psicológico en relaciones de amigos, lo que afecta negativamente a la cohesión del vínculo social (Sun & Samp, 2022).

Ciberadicción y mecanismos neuropsicológicos

La ciberadicción se conceptualiza como una manera de adicción conductual caracterizada por el uso excesivo de internet, que interfiere significativamente con el funcionamiento cotidiano del individuo. Este fenómeno ha sido asociado con distintas alteraciones en el funcionamiento neuropsicológico, especialmente en

áreas clave relacionadas al control ejecutivo. Estudios neurocientíficos han demostrado que esta forma de adicción presenta similitudes con las adicciones a sustancias psicoactivas, particularmente en lo que respecta al sistema de recompensa y los mecanismos de autorregulación. Estas similitudes neurobiológicas se traducen en problemas de los procesos de toma de decisiones, y control de impulsos (Ko, Chi, Lee, Suh, & Lee, 2023).

Uno de los hallazgos más relevantes en este campo es la alteración en la conectividad funcional cerebral en estado de reposo. Estas disfunciones se localizan en áreas clave como la corteza prefrontal dorsolateral, la corteza orbitofrontal, el hipocampo, la amígdala y el núcleo accumbens, estructuras esenciales en procesos fundamentales como las funciones ejecutivas, la toma de decisiones y la regulación emocional. Las alteraciones en estas áreas pueden contribuir a la pérdida de control sobre el comportamiento, la impulsividad, y a la vulnerabilidad emocional observadas en personas con patrones adictivos al uso de internet (Ko, Chi, Lee, Suh, & Lee, 2023).

Además, se ha observado que quienes presentan este tipo de adicción tienden a mostrar una respuesta exagerada ante estímulos relacionados con el sistema de recompensa en individuos, acompañada de un deterioro del control inhibitorio, lo que dificulta la capacidad de resistir los impulsos relacionados con el uso de internet y favorece la adopción de patrones compulsivos de conducta (Li, Yue, Tian, Zhang, & Liu, 2015). Esta disfunción se intensifica por los altos niveles de reactividad a los estímulos del entorno digital que generan respuestas de alta intensidad de deseo o urgencia de uso, lo que dificulta más el autocontrol del comportamiento (Brand & Laier, 2015).

Por otro lado, estudios de neuroimagen han detectado alteraciones en la corteza prefrontal, una región cerebral clave para la autorregulación, la planificación y la toma de decisiones racionales. Estas alteraciones pueden estar vinculadas a los comportamientos impulsivos observados en individuos con ciberadicción, dado que comprometen la capacidad de inhibir respuestas automáticas y evaluar las consecuencias de sus acciones (Brand, Young, & Laier, 2014).

La neuroplasticidad y la regulación dopaminérgica desempeñan un papel fundamental en los mecanismos neurobiológicos implicados en la ciberadicción. Durante el uso de internet, se produce una liberación de dopamina, particularmente en los circuitos de recompensa cerebral, lo que refuerza la repetición del comportamiento y la búsqueda constante de gratificación inmediata. Este proceso neuroquímico presenta similitudes con los mecanismos presenciados en las adicciones químicas lo que genera la consolidación de patrones conductuales compulsivos (Kamenskaya, 2024).

La ciberadicción también puede alterar la conectividad entre las redes ejecutivas y cerebelosas, lo cual repercute negativamente en procesos clave como el control cognitivo, la planificación conductual y la adaptabilidad sensorial. Estas disfunciones pueden manifestarse de manera diferenciada según la etapa del desarrollo en la que se encuentre el individuo, la maduración de dichas redes varía a lo largo del ciclo vital (Patil & Huang, 2021).

Métodos de evaluación sobre el uso de redes sociales

La evaluación del uso de redes sociales se puede realizar mediante distintos métodos, estos pueden ser tanto cuantitativos como cualitativos. Algunos estudios se enfocan en medir aspectos como la motivación y la percepción de calidad de la información receptada en plataformas digitales, mientras que otros estudios combinan datos estadísticos con entrevistas con el fin de obtener una visión más completa y permitir un análisis tanto cuantitativo como cualitativo (Cathelyn, Van Dessel, Cummis, & De Houwer, 2022).

Al momento de evaluar el uso de redes sociales también se consideran las medidas explícitas, e implícitas. Las explícitas permiten conocer cómo se identifican los usuarios con las redes sociales, un ejemplo son las encuestas de autoinforme, estas mediadas han demostrado ser muy útiles. Las medidas implícitas son instrumentos diseñados para evaluar procesos de autoevaluación y autoidentificación en condiciones de automaticidad, es decir, cuando las respuestas no se generan de manera completamente consciente, sin embargo, estas no han

demostrado ser muy útiles para medir el uso de redes sociales (Cathelyn, Van Dessel, Cummis, & De Houwer, 2022).

Medir el uso de redes sociales es fundamental para evaluar su impacto en estrategias de comunicación, promoción de salud y desempeño organizacional. En contextos de promoción de salud o negocios, se emplean métricas de rendimiento e indicadores clave de desempeño (KPIs) (Neiger et al., 2012). En el caso del sector de salud, estos indicadores miden el alcance, la interacción y el impacto de las campañas digitales, mientras que en el sector empresarial se analizan variables relacionadas tanto a la innovación como a la agilidad. En ambos ámbitos los KIPs permiten identificar áreas de mejora, optimizar estrategias y tomar decisiones basadas en datos concretos (Yasa et al., 2020).

Existen también modelos que permiten evaluar de forma continua el comportamiento en redes sociales. Por ejemplo, hay modelos enfocados en el marketing digital, y se han utilizado el modelado por ecuaciones estructurales para medir efectos educativos (Pletikosa et al., 2013). Estas herramientas permiten analizar no solo la frecuencia de uso, sino también las motivaciones y consecuencias del uso de redes sociales. Además, facilitan la identificación de variables moderadoras en la relación entre el comportamiento digital y diversos resultados como el bienestar psicológico (Sabah, 2023).

Estrategias de intervención para el uso problemático de redes sociales

Las intervenciones para tratar el uso excesivo de redes sociales abarcan diversos enfoques. Uno de los más efectivos es el terapéutico, especialmente el que se basa en la terapia cognitivo conductual (TCC), este incluye técnicas tales como la abstinencia a corto plazo, la cual ha demostrado reducir significativamente la adicción a redes sociales (Zhou et al., 2021). Asimismo, la terapia cognitiva basada en la atención plena ha evidenciado buenos resultados al cambiar pensamientos y conductas de los usuarios con patrones problemáticos (Xiong et al., 2025).

Desde una perspectiva educativa, se resalta la importancia de desarrollar habilidades en el uso de redes sociales, especialmente a través de la llamada Alfabetización Intrínseca, la cual capacita a los jóvenes para reconocer posibles riesgos y fomentar un manejo más reflexivo y responsable de estas plataformas (Makama et al., 2025). Además, las estrategias participativas, en las que los propios usuarios elaboran mensajes preventivos, han contribuido a fortalecer la eficacia colectiva y a generar una postura más crítica frente al contenido perjudicial que circula en las redes (Cho, Song, Li, & Adams, 2023).

Otro enfoque de interés es la adaptación individualizada de las intervenciones, también conocida como prevención de precisión, que emplea información biológica, conductual y socioeconómica con el fin de personalizar los mensajes y métodos según las características particulares de cada persona. Esta técnica incluye componentes persuasivos y sistemas de recompensas para influir en comportamientos relacionados con la salud (Gabarron et al., 2025).

Las intervenciones centradas en la sustitución de conductas proponen reemplazar el tiempo excesivo frente a las pantallas con actividades físicas o sociales, tales como realizar pausas activas o compartir momentos con amistades. Estas alternativas permiten reducir el uso intensivo de redes y favorecen una mayor conciencia sobre la cantidad de tiempo invertido en ellas (Gabarron et al., 2025).

1.3. Juventud universitaria en la era digital (Transición psicosocial, vulnerabilidad emocional, papel de la tecnología)

La mayoría de los estudiantes universitarios experimentan cambios significativos durante la transición de la adolescencia a la adultez temprana. Aunque estos cambios no presentan la misma intensidad que los ocurridos en la adolescencia, en la etapa de adultez temprana el cerebro aún no alcanza su madurez completa. Esta inmadurez cognitiva y socioemocional se relaciona con una toma de decisiones deficiente, dificultades socioemocionales, comportamientos sensacionalistas y conductas de riesgo, lo que incrementa los desafíos asociados a la adaptación al entorno de la educación superior (Githinji, 2023).

Papel de la tecnología

En la actualidad, constantemente surgen nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC), las cuales exigen que los estudiantes universitarios desarrollen competencias adicionales relacionadas con su uso adecuado y eficiente. El desarrollo de estas habilidades resulta esencial para participar en el mercado laboral y consolidar una fuerza laboral competitiva al momento de buscar empleo. La presión provocada por desarrollar estas habilidades específicas genera altos niveles de estrés en los universitarios, por temor a ser capaces en menor medida en comparación a otras personas (León-Pérez, Bass, & Escudero-Nahón, 2020).

Asimismo, la inteligencia artificial se encuentra dando pasos significativos en corto tiempo desde su creación, en especial en el campo de reconocimiento facial y la generación de imágenes. Estos avances poseen la capacidad de transformar la manera en que los individuos se perciben a sí mismos, además modifican sus interacciones en las plataformas virtuales. Las capacidades que posee la inteligencia artificial en relación con el procesamiento de imágenes incrementan los riesgos de desaprobación personal y la negación de su identidad propia, dado que la constante búsqueda de aprobación mediante plataformas digitales orilla a los usuarios a realizarse modificaciones corporales y faciales mediante esta tecnología (Mantilla, 2024).

1.4. Enfoques teóricos sobre la definición de bienestar psicológico

Según (Fernandez Gonzalez, García-Viniegras, & Lorenzo Ruiz, 2014), conceptos como bienestar psicológico, calidad de vida, satisfacción vital, y bienestar social forman parte de una terminología interrelacionada que gira en torno a la noción de felicidad, la cual representa una de las metas fundamentales del ser humano y tiene repercusiones significativas en su salud integral. El bienestar psicológico, en particular es abordado desde múltiples enfoques teóricos, lo que refleja su carácter complejo y multidimensional. No obstante, en la actualidad existen dos enfoques predominantes para el estudio de bienestar: el filosófico y el científico (Prinzing, 2021).

La reflexión sobre el bienestar ha estado presente desde los orígenes mismos de la filosofía, y muchas de las teorías presentes en la literatura contemporánea encuentran sus raíces en el pensamiento de la antigua Grecia. A partir de este enfoque se desarrollan dos perspectivas fundamentales sobre bienestar: la teoría hedónica y la teoría eudaimónica (Prinzing, 2021). En el marco de la teoría hedónica, el bienestar es el objetivo principal de la vida humana y lo vincula directamente con la experiencia del placer. Desde esta perspectiva, a mayor placer, mayor nivel de bienestar, por lo que ambos conceptos se conciben como el fin de toda acción humana (Fernandez Gonzalez, García-Viniegras, & Lorenzo Ruiz, 2014).

En contraste con la perspectiva hedónica, en la teoría eudaimónica concibe el bienestar como una experiencia asociada a la autorrealización y al cumplimiento del potencial humano. Esta visión enfatiza aspectos como el propósito de vida, la autodeterminación y el crecimiento personal (Freire et al., 2013). Según esta perspectiva, la felicidad no se encuentra en la gratificación momentánea, sino en una vida vivida con sentido, orientada a la excelencia y al cultivo interior (Fernandez Gonzalez et al., 2014).

A partir de estas bases filosóficas, la psicología contemporánea desarrolló diversos modelos teóricos que buscan comprender y medir el bienestar desde una perspectiva científica. Estas teorías no solo integran elementos de las concepciones hedónica y eudaimónica, sino que también han incorporado nuevas dimensiones que permiten un abordaje más amplio y empírico del bienestar. Así, han surgido propuestas que lo explican considerando factores emocionales, cognitivos, relacionales e incluso existenciales (Fernandez Gonzalez et al., 2014).

Uno de los investigadores más influyentes en este ámbito es Diener (1984), quien conceptualiza el bienestar subjetivo como una construcción compuesta por tres elementos fundamentales: la satisfacción con la vida, la presencia de afecto positivo y ausencia de afecto negativo. Por su parte, Ryff (1989) propone un modelo de bienestar psicológico que incluye seis dimensiones esenciales: autopercepción, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito vital

y crecimiento personal. Este enfoque retoma principios fundamentales de la tradición eudaimónica al resaltar la importancia del desarrollo personal y la autorrealización como componentes centrales del bienestar.

Aunque ambas teorías fueron planteadas hace más de tres décadas, su influencia en la investigación psicológica actual continúa siendo significativa, proporcionan marcos teóricos validados y extendidos en estudios posteriores. En este sentido, la inclusión de estos autores resulta pertinente en esta investigación, pues sus aportes constituyen partes clave en el análisis científico del bienestar psicológico.

Dimensiones y características de bienestar psicológico

A partir de los enfoques teóricos revisados, el bienestar psicológico puede entenderse como un constructo complejo y multidimensional, cuya definición varía según las distintas corrientes dentro de la psicología. Para el presente estudio, se tomará como principal referencia al modelo propuesto por Ryff (1989), dada su relevancia y amplio reconocimiento en el ámbito académico. Esta propuesta contempla seis dimensiones fundamentales para la evaluación integral del bienestar psicológico, las cuales se describen a continuación.

La primera de estas dimensiones es la autonomía, entendida como la capacidad del individuo tanto para tomar decisiones como para actuar de manera coherente con sus propios valores, creencias y objetivos personales. Esta habilidad implica un sentido de independencia y autodirección, caracterizado por la resistencia a las presiones externas o a seguir normas impuestas por las expectativas sociales (Cortés-Rodríguez et al., 2023). La autonomía no solo constituye un ideal deseable, sino que representa un componente esencial para preservar la salud mental. Poder alinear las acciones con lo que uno realmente valora fortalece significativamente el bienestar psicológico, en línea con los principios del bienestar eudaimónico (Rivas et al., 2012).

Otra dimensión central es la de las relaciones positivas con otros, que se refiere a la calidad de los vínculos interpersonales que una persona establece a lo largo de

su vida. Esta dimensión implica la capacidad de formar y mantener relaciones significativas, satisfactorias y emocionalmente saludables con familiares, amistades y otras personas del entorno (Cortés-Rodríguez et al., 2023). Las relaciones interpersonales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo del bienestar psicológico, permiten la expresión de afecto, la construcción de redes de apoyo y el sentido de pertenencia. En este sentido, diversos estudios evidencian que la calidad de los lazos sociales, especialmente con familiares y amigos cercanos, se asocia positivamente tanto con salud mental como con salud física (Steca et al., 2010).

La autoaceptación constituye una dimensión fundamental del bienestar psicológico, entendida como la capacidad de mantener una actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo y valorando tanto las fortalezas como las limitaciones personales. Este proceso implica un grado elevado de autoconciencia y madurez emocional, que permite integrar los aspectos positivos y negativos de la identidad sin recurrir a la autocrítica destructiva (Cortés-Rodríguez et al., 2023). Según (Edmondson & Macleod, 2015), las personas que presentan altos niveles de autoaceptación tienden a experimentar una menor incidencia de síntomas depresivos. En este sentido, la autoaceptación favorece la construcción de una autoestima sólida.

La dimensión de dominio del entorno, según (Cortés-Rodríguez et al., 2023), hace referencia a la capacidad del individuo para gestionar eficazmente las demandas de la vida cotidiana, así como para modificar o crear contextos que favorezcan la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones. Esta dimensión abarca habilidad como la resolución de problemas, la toma de decisiones y el grado de adaptabilidad frente a situaciones adversas o imprevistas, lo que implica un manejo activo del entorno en función del bienestar personal. De acuerdo con (Horwood & Anglim, 2019), un nivel alto en esta dimensión permite a los individuos experimentar un mayor sentido de control sobre su vida, lo cual se asocia con una percepción de eficacia personal y una mejor capacidad para afrontar los desafíos del entorno de manera constructiva.

El propósito en la vida constituye una más de las dimensiones esenciales del bienestar psicológico propuestas por Carol Ryff. Esta dimensión se refiere a la capacidad del individuo para establecer metas significativas, mantener un sentido claro de dirección y experimentar un compromiso vital que trascienda el interés puramente personal. Implica la convicción de que la vida posee un significado y que las acciones cotidianas están orientadas hacia los objetivos valiosos. Contar con un propósito definido no solo contribuye al fortalecimiento de la identidad, sino que también incrementa la motivación intrínseca y la satisfacción personal, aspectos fundamentales para el desarrollo de una vida plena y coherente (Cortés-Rodríguez et al., 2023).

Finalmente, la dimensión de crecimiento personal se refiere al compromiso continuo con que tenemos con nuestro propio desarrollo y a la capacidad de aprovechar al máximo nuestro potencial en distintas esferas de la vida. Esta dimensión implica una actitud abierta hacia el cambio, disposición a asumir nuevos desafíos y el interés por explorar experiencias que contribuyan al enriquecimiento personal. El crecimiento personal se refleja en la búsqueda constante de superación, aprendizaje y autorrealización, en el que la persona se convierte en agente activo de su propio camino. Por lo tanto, esta dimensión no solo favorece la adaptación al entorno, sino que también fortalece la identidad, la resiliencia y el bienestar psicológico a largo plazo (Cortés-Rodríguez et al., 2023).

Características de bienestar psicológico

El bienestar psicológico se entiende como un constructo multidimensional, que integra aportes de distintas disciplinas, tales como psicología, sociología y medicina. Este enfoque interdisciplinario permite una comprensión más amplia del fenómeno, no se limita únicamente al ámbito de la salud mental, sino que también incluye aspectos como la calidad de las relaciones interpersonales, el contexto social, las motivaciones orientadas al crecimiento personal. De este modo, el bienestar psicológico se presenta como un estado integral que abarca tanto el funcionamiento del individuo en su vida cotidiana como su capacidad para desarrollarse plenamente en un entorno social dinámico y cambiante (Ryff, 2013).

Uno de los rasgos más importantes del bienestar psicológico es su carácter profundamente subjetivo. Es decir, no se trata simplemente de cumplir con ciertos indicadores externos, sino de cómo cada individuo experimenta internamente su vida. Desde esta perspectiva el bienestar no puede medirse únicamente desde lo observable, sino que debe comprenderse desde la vivencia única de cada persona (Cheremiskina & Samoylichenko, 2023). En este sentido la percepción que cada uno tiene sobre su calidad de vida y sobre cuán satisfecho se siente en diferentes aspectos importantes de su existencia resulta clave (Sanjuán, 2011).

Además, el bienestar psicológico no es una condición estática, sino que cambia y evoluciona a lo largo del tiempo. Factores como la edad, las experiencias vividas, las transiciones personales y los cambios en el entorno influyen notablemente en cómo se experimenta el bienestar en distintas etapas del desarrollo. Esta variabilidad resalta la necesidad de comprender el bienestar psicológico como un proceso en constante construcción, sensible a las condiciones internas y externas que atraviesa el individuo en las distintas fases de su vida (Abboud, Younes, & Moukarzel, 2025).

Este concepto también incluye elementos relacionados al crecimiento personal, la autorrealización y la capacidad de adaptación frente a situaciones de estrés o cambio. Implica también tener metas claras, fortalecer los recursos emocionales y cognitivos para afrontar desafíos de la vida, y construir una vida que este alineada con los valores propios. Por lo tanto, el bienestar psicológico se articula como el desarrollo integral del individuo que promueve una vida orientada al sentido, la autonomía y el progreso continuo (Rodríguez-Carvajal et al., 2010).

Relación entre bienestar psicológico y redes sociales

En la actualidad, las plataformas digitales se han convertido en una parte esencial de la vida cotidiana, influyen profundamente en la forma en que las personas se comunican, se relacionan y construyen vínculos. En este contexto, las redes sociales juegan un papel central, además de su impacto tanto en la salud mental como en el bienestar psicológico ha despertado interés en la comunidad científica.

Estas herramientas pueden ofrecer oportunidades valiosas para fortalecer lazos sociales, pero también presentan ciertos riesgos que pueden afectar negativamente el equilibrio emocional de quienes las utilizan. En los apartados siguientes, se explorarán detalladamente los efectos positivos y negativos que se derivan de esta compleja relación.

Desde una perspectiva positiva, diversos estudios sugieren que un uso activo de redes sociales puede contribuir al fortalecimiento de bienestar psicológico. Estas plataformas permiten establecer relaciones significativas, brindando la sensación de compañía y apoyo emocional, especialmente en contextos donde el contacto presencial puede ser limitado. A través, de estos espacios muchas personas encuentran comunidades afines, comparten intereses y logran sentirse parte de algo más grande que ellas mismas. Este tipo de conexión puede alimentar el sentido de pertenencia, una necesidad humana fundamental, y contribuir al fortalecimiento de redes de apoyo que, a su vez, funcionan como un amortiguador frente al estrés y la soledad (Widjaya & Komara, 2023).

Las redes sociales brindan un espacio para que las personas puedan expresarse con mayor libertad. La posibilidad de compartir pensamientos, emociones y aspectos de la propia identidad favorece a los procesos tanto de autoexploración como de autenticidad. Esta posibilidad de manifestar pensamientos, emociones e intereses de manera autónoma puede incidir positivamente en los niveles de autoestima, al permitir que los individuos se sientan validados y reconocidos dentro de sus contextos sociales. Asimismo, el ejercicio de la autoexpresión en entornos digitales contribuye al fortalecimiento del sentido de identidad, al facilitar la construcción de una narrativa personal coherente y significativa (Klimenko et al., 2024).

Sin embargo, esta relación entre redes sociales y bienestar no está exenta de matices. A pesar de sus beneficios, múltiples investigaciones advierten sobre las consecuencias negativas que pueden derivarse de un uso desmedido o poco consciente de estas plataformas. Premavathi et al. (2025) advierten que la exposición constante a estándares de vida idealizados, cuerpos perfectos o logros

extraordinarios puede fomentar comparaciones dañinas, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes. Este fenómeno ha sido vinculado con un aumento de síntomas de ansiedad, depresión y una percepción distorsionada del propio cuerpo, generando malestar psicológico y disminuyendo la satisfacción con la vida.

Asimismo, La Rosa Longobardi et al. (2024) señalan que el consumo repetido de contenidos tóxicos o poco saludables, sumado a la presión por estar continuamente conectados, puede generar una sensación de agotamiento emocional. Esta hiperconectividad, lejos de fortalecer vínculos, muchas veces crea una sensación de urgencia constante que impide desconectar y descansar adecuadamente.

Uno de los efectos más visibles de esta constante estimulación es el deterioro de los hábitos de sueño. Investigaciones como la de Dharejo et al. (2023) muestran que el uso excesivo de redes sociales, especialmente en horarios nocturnos, altera los ritmos circadianos y dificulta alcanzar un descanso reparador. La falta de sueño, combinada con altos niveles de exposición a pantallas y notificaciones, se traduce en un aumento del estrés, la irritabilidad y la disminución del bienestar emocional.

Por otro lado, se ha observado que en muchos casos las redes sociales han empezado a reemplazar, parcial o totalmente, los espacios de encuentro presencial. Esta transformación ha modificado la calidad de los vínculos sociales, volviéndolos más frágiles y superficiales. Kujath (2011) advierte que este fenómeno puede empobrecer la profundidad de las relaciones humanas, disminuyendo la intimidad y el apoyo emocional que ofrecen las interacciones cara a cara. Cuando los vínculos significativos se ven reemplazados por interacciones efímeras, el bienestar psicológico tiende a resentirse, al faltar una red emocional sólida capaz de sostener a la persona en momentos de dificultad

En definitiva, la relación entre redes sociales y bienestar psicológico es compleja y multifacética. Todo depende del modo en que estas herramientas se integran en la vida diaria: pueden ser aliadas valiosas para el crecimiento personal y la conexión emocional, pero también representar una amenaza si se utilizan sin criterio ni límites. Comprender esta dualidad resulta clave para promover un uso saludable

de las redes sociales, que favorezca el desarrollo integral de las personas sin poner en riesgo su salud mental.

Regulación emocional y redes sociales

Numerosos estudios han señalado que el uso problemático de las redes sociales puede afectar de forma significativa la capacidad de regular las emociones, especialmente entre personas jóvenes. La regulación emocional, entendida como un proceso complejo que implica reconocer, comprender y manejar adecuadamente las propias emociones, tiende a verse comprometida cuando el uso de estas plataformas se vuelve excesivo o desadaptativo. A medida que el tiempo de exposición y la intensidad del uso aumentan, se observan mayores dificultades en distintas etapas de este proceso, lo que puede derivar en un impacto negativo sobre el bienestar psicológico general (Wartbeg, Thomasius, & Paschke, 2021).

Autoestima y uso de redes sociales

La autoestima puede entenderse como la valoración personal que cada individuo hace de sí mismo y cumple un rol central en diversos aspectos de la vida cotidiana, desde las relaciones interpersonales hasta la toma de decisiones. En el contexto actual, caracterizado por una presencia constante de lo digital, numerosas investigaciones han identificado una relación importante entre el uso de redes sociales y los cambios en los niveles de autoestima. Estas plataformas tienen el potencial de influir en la percepción que las personas tienen de sí mismas, ya sea de forma positiva o negativa, dependiendo en gran medida del tipo de interacción que se establezca con ellas (Krause, Baum, Baumann, & Krasnova, 2021).

Cuando el uso de las redes sociales se enfoca en la comparación con otros, especialmente con figuras que representan ideales poco realistas, es frecuente que aparezcan sentimientos de insuficiencia o insatisfacción personal. Esta dinámica puede debilitar la autoestima, expone a los usuarios a estándares de belleza, éxito o estilo de vida que en la mayoría de los casos resultan inalcanzables. Por el

contrario, cuando estas plataformas se utilizan como un medio para compartir logros personales, recibir apoyo o retroalimentación positiva, pueden contribuir al fortalecimiento de la autovaloración, promoviendo un mayor sentido de reconocimiento y validación dentro del entorno social. (Krause, Baum, Baumann, & Krasnova, 2021).

El análisis teórico realizado permite comprender de manera crítica la manera en que las redes sociales se vinculan con el bienestar psicológico, destacando tanto los beneficios como los riesgos que se reflejan en la vida cotidiana de los jóvenes. A través, del estudio de diversas investigaciones previas, es posible identificar patrones, factores mediadores y consecuencias emocionales del uso de estas plataformas digitales. Este marco teórico además de fundamentar la importancia del presente estudio aporta una base sólida para interpretar los hallazgos.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Paradigma, modalidad y alcances de la investigación

La presente investigación se enmarca en un enfoque empírico no-experimental. Este tipo de diseño se caracteriza por la observación directa de los fenómenos tal como ocurren en su entorno habitual, sin que el investigador tenga acceso a intervenir o manipular deliberadamente las variables independientes, para consecutivamente a partir de la recolección de datos proceder a realizar el análisis de las relaciones existentes entre dichas variables (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014). Este enfoque permite obtener evidencia basada en la experiencia y en los datos recolectados mediante la utilización de instrumentos estandarizados, que puede ser analizada estadísticamente para determinar patrones, influencias y correlaciones entre las variables de interés (Creswell & Creswell, 2018).

El paradigma de esta investigación es de tipo postpositivista, que reconoce la existencia de una realidad objetiva, sin embargo, también admite que su conocimiento es parcial y probabilístico a causa de la influencia de la diferencia de contextos y las limitaciones del investigador. El paradigma postpositivista afirma que, si bien la realidad existe, no puede ser conocida de manera perfecta únicamente se puede hacerlo probabilísticamente, razón por la cual el análisis de resultados se realiza de manera reflexiva y crítica (Lincoln, Lynham, & Guba, 2017). Además, el postpositivismo promueve la aplicación de instrumentos fiables y validados, y el razonamiento tanto lógico como estadístico para analizar datos, con el fin de mantener un control minucioso durante el proceso de recolección y análisis de resultados (Creswell & Plano, 2018).

Esta investigación se inscribe dentro de un nivel descriptivo, puesto que el objetivo principal es caracterizar y detallar la manera en que los jóvenes utilizan redes sociales y cómo esto se relaciona con su bienestar psicológico, sin identificar relaciones causales entre las variables de estudio. La investigación descriptiva pretende detallar las propiedades y características relevantes del fenómeno de

estudio lo que facilita la comprensión del contexto estudiado. Además, los estudios descriptivos facilitan una comprensión exacta de una comunidad o fenómeno durante un periodo de tiempo puntual (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

En cuanto a la modalidad, la presente investigación adopta una modalidad cuantitativa, dado que está orientada a la recolección de datos y análisis de datos numéricos con el fin de describir relaciones entre variables. La investigación cuantitativa se caracteriza por el uso de la recolección de datos para contrastar hipótesis sustentadas en la cuantificación de variables y análisis estadístico, con el fin de identificar patrones conductuales y verificar postulados teóricos (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

El alcance de esta investigación es correlacional. Este esquema metodológico pretende determinar la relación existente entre dos o más variables, este enfoque no tiene como objetivo establecer causalidad, sino explorar la existencia de una relación entre variables y describir la manera en que esta se expresa (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014). En esta investigación es útil, se analizará la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en jóvenes universitarios.

Finalmente, la presente investigación cuenta con un diseño de corte transversal, dado que los datos se recolectarán en un único momento temporal, sin realizar un seguimiento longitudinal a los participantes. Los estudios transversales facilitan la observación y análisis de los fenómenos en su entorno natural dentro de un marco temporal determinado, lo que brinda una visión instantánea de las relaciones entre variables (Ato, López, & Benavente, 2013).

2.2. Técnicas e instrumentos de la recolección de datos

Técnicas

Entrevista estructurada

La técnica utilizada en esta investigación es la entrevista estructurada, la cual está compuesta de un conjunto de preguntas definidas, que se aplican de igual manera a todos los participantes. Las entrevistas estructuradas constituyen una técnica de evaluación que permite obtener respuestas y facilita la comparación de todas las entrevistas realizadas. Además, este tipo de entrevista son pertinentes cuando se requiere recopilar datos específicos sobre actitudes, percepciones, o comportamientos (Queirós, Faria, & Almeida, 2017).

Instrumentos

Ficha sociodemográfica

Es una ficha de recolección de datos diseñada específicamente para esta investigación, cuyo objetivo es recopilar datos sociodemográficos de los participantes del estudio. Dicha ficha incluye aspectos tales como edad, sexo, país y ciudad de residencia, carrera académica, tipo de sector de vivienda (rural o urbano), autoidentificación étnica, estado civil, semestre académico en curso, y tiempo de uso de redes sociales (según reporte del dispositivo móvil).

Cuestionario de involucramiento en redes sociales (SMEQ)

Este cuestionario fue desarrollado para evaluar el nivel de uso y la implicación tanto conductual como emocional de los individuos en redes sociales (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013). El cuestionario se encuentra compuesto de cinco preguntas que tienen como objetivo indagar aspectos como frecuencia, duración del uso de plataformas digitales, sentimientos asociados e impacto en la vida cotidiana. El SMEQ utiliza una escala Likert de ocho ítems que permite a los

participantes expresar la frecuencia de su interacción en redes sociales durante sus actividades diarias (Martín & Simkin, 2021).

Este instrumento ha sido empleado en distintos contextos poblacionales como Reino Unido (Przybylski et al., 2013), China (Ni et al., 2020), Argentina (Martín & Simkin, 2021), y Colombia (Cano et al., 2023).

Valores de fiabilidad

En una muestra de 418 participantes del área metropolitana de Buenos Aires, se realizó la adaptación al español del Cuestionario de involucramiento en redes sociales (SMEQ). La consistencia interna fue evaluada mediante el coeficiente alfa ordinal y el coeficiente omega de McDonald, se obtuvieron valores superiores a 0.70, lo que indica una fiabilidad adecuada. Específicamente los valores reportados fueron $\alpha=0.81$ y $\omega=0.88$ (Martín & Simkin, 2021).

Posteriormente, en 2023 se realizó un estudio en población colombiana con edades entre los 18 y 62 años, de la ciudad de Medellín y zonas aledañas. La consistencia interna del instrumento también fue evaluada a través de los coeficientes alfa y omega, obteniéndose resultados de $\alpha=0.85$ y $\omega=0.90$, lo que refleja una excelente fiabilidad del cuestionario (Cano et al., 2023).

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989): Este instrumento mide el bienestar psicológico a través de seis dimensiones clave. Estas son: la autoaceptación, que se refiere a la capacidad de aceptar y valorar aspectos tanto positivos como negativos de uno mismo; las relaciones positivas con otros, que implica establecer vínculos saludables; la autonomía entendida como la habilidad de tomar decisiones de forma independiente; el dominio del entorno, que hace referencia a la capacidad de manejar adecuadamente los problemas de la vida diaria; el propósito en la vida relacionado con tener metas y objetivos claros; y finalmente, el crecimiento personal, que se refiere al desarrollo continuo de las capacidades individuales.

La escala se encuentra disponible en versiones de 84, 54, 29 y 18 ítems, los cuales evalúan las percepciones subjetivas que presentan los individuos sobre cada una de las dimensiones presentadas anteriormente. En esta investigación se utiliza la versión del instrumento adaptada al español que consta de 29 ítems, la selección de esta versión se fundamenta en su buen ajuste a la población hispanohablante y características culturales de la población (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, & Gallardo, 2006). La Escala de bienestar psicológico de Ryff resulta adecuada para la evaluación del constructo en población universitaria del Ecuador (Moreta-Herrera, Reyes-Valenzuela, Villagrán, Gaibor-González, & López-Castro, 2021).

Valores de fiabilidad

Un análisis factorial realizado en estudiantes universitarios en la ciudad de Ambato, Ecuador, permitió evaluar la fiabilidad del Cuestionario de Bienestar psicológico de Ryff mediante el coeficiente omega (ω), el estudio evidenció niveles diferenciados de consistencia interna en las seis subescalas: crecimiento personal ($\omega = 0.58$), autoaceptación ($\omega = 0.79$) y propósito en la vida ($\omega = 0.79$). Además, se evaluó la estabilidad temporal con un test-retest con un intervalo de dos semanas, obteniéndose una correlación con un resultado de $r=0.92$ (Moreta-Herrera et al., 2021).

2.3. Población y muestra

Población: La población de este estudio está conformada por estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato (PUCESA), específicamente de las carreras pertenecientes al área de la salud. Estas carreras incluyen: Medicina, Enfermería y Psicología, Psicología Clínica.

Según los datos proporcionados por la institución, el total de estudiantes matriculados en estas carreras al momento del estudio fue de 1546 estudiantes. Esta población representa el grupo objetivo al cual se dirigió la investigación, por tratarse de jóvenes en formación profesional dentro del ámbito de la salud, quienes

se encuentran en una etapa clave para el desarrollo de su bienestar psicológico y presentan una alta exposición a tecnologías digitales, incluyendo las redes sociales.

Muestra: La muestra de este estudio estuvo conformada por 309 estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato (PUCESA), pertenecientes a las carreras del área de la salud: psicología, psicología clínica, medicina y enfermería.

El tamaño de la muestra fue determinado utilizando una fórmula estadística para poblaciones finitas, tomando como base una población total de 1.546 estudiantes matriculados en las carreras mencionadas. Se aplicó un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %, lo cual permitió obtener un tamaño de muestra representativo para los fines del estudio.

La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad y disposición de los estudiantes al momento de la recolección de los datos.

Los criterios de inclusión fueron:

- Estar matriculado en una de las carreras del área de la salud de la PUCESA.
- Aceptar voluntariamente participar en el estudio mediante la firma del consentimiento informado.

Como criterios de exclusión se establecieron:

- No completar adecuadamente los instrumentos aplicados.
- No pertenecer a las carreras definidas como parte de la población objetivo.

Esta muestra permitió analizar la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en una población universitaria perteneciente al ámbito de la salud.

Cálculo del tamaño muestral

Para determinar el tamaño adecuado de la muestra, se utilizó la fórmula estadística para el cálculo de muestras en poblaciones finitas. Dado que la población total estuvo conformada por 1.546 estudiantes de las carreras del área de la salud en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato (PUCESA), se aplicó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{1546 \times (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2 \times (1546 - 1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{1546 \times 3.8416 \times 0.25}{0.0025 \times 1545 + 3.8416 \times 0.25}$$

$$n = \frac{1546 \times 0.9604}{3.8625 + 0.9604}$$

$$n = \frac{1484.66}{4.8229}$$

$$n \approx 307.8$$

Por lo tanto, el tamaño de la muestra se estableció en 309 estudiantes, considerando un pequeño margen de seguridad y posibles datos excluidos. Este tamaño de muestra garantiza una representatividad adecuada y un nivel de confianza estadístico para el análisis correlacional propuesto.

Caracterización de los participantes

La muestra del presente estudio estuvo conformada por 309 estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato (PUCESA), todos pertenecientes al área de la salud. Los participantes cursan carreras como psicología, psicología clínica, medicina y enfermería, perteneciente a diversos niveles académicos que van desde el primer hasta el noveno semestre.

Las edades de los participantes oscilaron entre los 18 y 35 años, con una media de edad de 21,10 años. En cuanto a la distribución por sexo, 186 participantes fueron mujeres, representando el 60,2 % de la muestra, mientras que 123 fueron hombres,

equivalentes al 39,8 %. El estudio se realizó en la ciudad de Ambato, sin embargo, la muestra estuvo conformada también por estudiantes provenientes de cantones cercanos.

2.4. Procedimiento metodológico

Revisión bibliográfica inicial: Se realiza una revisión y análisis de los fundamentos teóricos de las principales variables del estudio: el uso de redes sociales y el bienestar psicológico. Esta fase facilita la identificación de investigaciones antecedentes, enfoques conceptuales, y aportes tanto teóricos como empíricos relevantes que sustenten el marco teórico de la investigación, lo que contribuye a la contextualización del fenómeno de estudio.

Definición de instrumentos y técnicas: En esta fase, se definen los instrumentos pertinentes para la recolección de datos vinculados a las variables analizadas. La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) será utilizada para evaluar el bienestar psicológico, por su parte, el Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales Digitales (SMEQ) cuantificará la frecuencia de uso y la implicación tanto afectiva como comportamentales asociadas al mismo. Ambos instrumentos, que emplean escalas tipo Likert, se ajustarán según las necesidades del proyecto para garantizar su confiabilidad y precisión.

Selección de la población y la muestra: La población objetivo está conformada por los estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Ambato (PUCESA), quienes representan una diversidad de carreras y niveles académicos. A partir de esta población, se seleccionará una muestra representativa que abarque diferentes características, con el fin de asegurar que los datos reflejen de manera adecuada la heterogeneidad del grupo estudiado.

Recolección de datos: Esta fase constituye un componente esencial del proceso metodológico. Los instrumentos previamente seleccionados serán administrados a la muestra elegida. Para ello, se emplearán encuestas estructuradas facilitadas mediante un enlace de la plataforma Google Forms.

Análisis estadístico: Esta fase resulta fundamental para la identificación de las relaciones existentes entre las variables de estudio. Se emplearán métodos estadísticos adecuados como el análisis de correlación, que facilitarán revelar patrones y tendencias en la información recopilada. Esta etapa será ejecutada utilizando el software especializado SPSS, con el fin de asegurar la precisión y confiabilidad en el procesamiento de datos.

Interpretación de resultados: Durante esta fase, se interpretarán los hallazgos en función de los objetivos investigativos, además se establecen comparaciones con estudios previos que permitan sustentar y contextualizar las conclusiones. El informe reúne los resultados alcanzados junto con recomendaciones prácticas para favorecer el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, a partir de la relación encontrada con el uso de redes sociales.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Estadísticos descriptivos

La puntuación total del cuestionario SMEQ presentó una media de 26.01 (DE=9.58), con un rango de valores entre 0 y 35. La mediana fue de 29.00, lo que indica que más de la mitad de los participantes obtuvo puntajes superiores a la media. Esta diferencia entre media y mediana, junto con un coeficiente de asimetría de -0.747 sugiere una distribución asimétrica negativa, es decir, con una concentración de valores más frecuentes en los puntajes altos. La curtosis fue de -0.600, lo que indica una distribución ligeramente más plana que la normal. El intervalo de confianza de 95% para media se ubicó entre 24.94 y 27.08.

En cuanto al bienestar psicológico, la media fue de 111.16 (DE=46.48), con valores mínimos y máximos entre 29 y 174, lo cual refleja una alta variabilidad en las respuestas de los participantes. La mediana fue de 118.00 superior a la media, con un coeficiente de asimetría de -0.199, indicando una distribución ligeramente asimétrica negativa, pero cercana a la simetría. La curtosis fue de -1.381, sugiriendo una distribución más aplanada de lo esperado. El intervalo de confianza del 95% para la media estuvo entre 105.96 y 116.36.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos del uso de redes sociales

		Estadístico	Error estándar	
Uso de redes sociales	Media	26,0129	,54523	
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	24,9401	
		Límite superior	27,0858	
	Media recortada al 5%	26,7050		
	Mediana	29,0000		
	Varianza	91,857		
	Desviación estándar	9,58420		
	Mínimo	,00		
	Máximo	35,00		
	Rango	35,00		
	Rango intercuartil	17,00		
	Asimetría	-,747	,139	
	Curtosis	-,600	,276	

Fuente: elaboración propia

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de bienestar psicológico

		Estadístico	Error estándar	
Bienestar psicológico	Media	111,1618	2,64395	
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	105,9593	
		Límite superior	116,3643	
	Media recortada al 5%	112,2422		
	Mediana	118,0000		
	Varianza	2160,052		
	Desviación estándar	46,47636		
	Mínimo	29,00		
	Máximo	174,00		
	Rango	145,00		
	Rango intercuartil	87,50		
	Asimetría	-,199	,139	
	Curtosis	-1,381	,276	

Fuente: elaboración propia

Ambas variables mostraron una asimetría negativa, lo que implica una tendencia hacia puntajes más altos tanto en el uso de redes sociales como en el bienestar psicológico. Sin embargo, se observa una mayor dispersión en la escala de bienestar psicológico en comparación con el uso de redes. Estas características de distribución, junto con los resultados de las pruebas de normalidad, respaldan la elección de un análisis no paramétrico, específicamente el coeficiente de correlación Rho de Spearman para el estudio de la relación entre ambas variables.

3.2. Prueba de normalidad

Con el fin de determinar si las variables principales del estudio seguían una distribución normal, se aplicaron las pruebas de Kolmogórov-Smirnov (Kolmogorov, 1933) y Shapiro-Wilk (Shapiro & Wilk, 1965). Los resultados se presentan en la Tabla 2.

Tabla 3. Pruebas de normalidad para las variables principales

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Uso de redes Sociales	,191	309	,000	,853	309	,000
Bienestar psicológico	,133	309	,000	,911	309	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: elaboración propia

A continuación, se interpretan los resultados:

- Para la variable uso de redes sociales, los valores de significancia fueron $p < .001$ en ambas pruebas, lo que indica que la distribución se desvía significativamente de la normalidad.
- De igual forma, para la variable bienestar psicológico, se obtuvieron también valores de $p < .001$ en ambas pruebas, confirmando que esta variable tampoco sigue una distribución normal.

Dado que los valores de significancia son menores a $.05$ en ambas pruebas y para ambas variables, se concluye que ninguna de las dos variables tiene una distribución normal en esta muestra. Por esta razón, se optó por utilizar el coeficiente Rho de Spearman, una prueba no paramétrica, para analizar la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico.

3.3. Análisis de correlación

Con el objetivo de determinar la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico, se aplicó el coeficiente Rho de Spearman, dado que ambas variables no presentaron una distribución normal según las pruebas de Kolmogórov-Smirnov (Kolmogorov, 1933) y Shapiro-Wilk (Shapiro & Wilk, 1965). Esta prueba no paramétrica permite evaluar la asociación entre dos variables de nivel ordinal o cuando no se cumple con los supuestos de normalidad.

Los resultados del análisis de correlación mostraron una asociación negativa moderada y estadísticamente significativa entre el uso de redes sociales (medido por el cuestionario SMEQ) y el bienestar psicológico (evaluado mediante la escala de Ryff), con un coeficiente de correlación de $\rho = -0.516$ y un valor de $p < .001$. La muestra analizada estuvo compuesta por 309 participantes.

Tabla 4. Correlación entre uso de redes sociales y bienestar psicológico (Rho de Spearman)

			Uso de redes sociales	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Uso de redes sociales	Coeficiente de correlación	de 1,000	-,516**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	309	309
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	de -,516**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	309	309

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

Nota: ρ = Rho de Spearman. $p < .001$

Fuente: elaboración propia

Este resultado indica que, a medida que el uso de redes sociales aumenta, el nivel de bienestar psicológico tiende a disminuir, lo cual sugiere una posible influencia negativa del involucramiento frecuente en redes sociales sobre el bienestar subjetivo.

3.4. Análisis de correlación según subescalas

Tabla 5. Análisis de correlación según subescalas

		Propósito en la Vida	Dominio del entorno	Autoaceptación	Autonomía	Relaciones Positivas	Crecimiento Personal	Uso de redes sociales
Rho de Spearman	Propósito en la Vida	1,000	,940**	,936**	,919**	,922**	,939**	-,491**
	Dominio del entorno	,940**	1,000	,937**	,946**	,936**	,939**	-,504**
	Autoaceptación	,936**	,937**	1,000	,941**	,931**	,935**	-,510**
	Autonomía	,919**	,946**	,941**	1,000	,946**	,937**	-,511**
	Relaciones Positivas	,922**	,936**	,931**	,946**	1,000	,937**	-,510**
	Crecimiento Personal	,939**	,939**	,935**	,937**	,937**	1,000	-,509**
	Uso de redes sociales	-,491**	-,504**	-,510**	-,511**	-,510**	-,509**	1,000

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

Fuente: elaboración propia

Los resultados muestran que todas las subescalas del bienestar psicológico presentan una correlación negativa y estadísticamente significativa con el uso de redes sociales, con valores de p entre -0.491 y -0.511 . Esto indica que, en general, a mayor uso de redes sociales, menor puntuación en bienestar psicológico, en cada una de sus dimensiones.

La correlación más fuerte se observa con la subescala de autonomía ($\rho = -0.511$), seguida muy de cerca por relaciones positivas ($\rho = -0.510$), crecimiento personal ($\rho = -0.509$) y dominio del entorno ($\rho = -0.504$). Aunque todas las correlaciones son del mismo orden (moderadas y negativas), se evidencia una tendencia consistente que respalda la hipótesis de que el uso excesivo de redes sociales se relaciona con el bienestar psicológico en múltiples áreas.

CONCLUSIONES

- El análisis teórico evidenció que el bienestar psicológico en jóvenes universitarios es un constructo multidimensional compuesto por factores como la autonomía, el propósito vital y la autoaceptación. Estas dimensiones pueden verse influidas por el uso frecuente de redes sociales, las cuales promueven procesos de búsqueda de validación externa. Si bien estas plataformas pueden facilitar vínculos sociales, también afectan la percepción del bienestar al generar presión por mantener una imagen idealizada. Por tanto, el contexto digital se configura como un elemento importante en el bienestar psicológico de los estudiantes.
- Los resultados descriptivos mostraron que los jóvenes universitarios presentan, en promedio, un nivel moderadamente alto de uso de redes sociales, con una media de 26.01 puntos en el cuestionario SMEQ. Por otro lado, el nivel de bienestar psicológico, evaluado a través de la escala de Ryff, también reflejó valores relativamente elevados, con una media de 111.16 puntos. Sin embargo, se evidenció una alta dispersión en las respuestas de bienestar, lo que indica una mayor variabilidad individual entre los participantes. Estos hallazgos permiten concluir que, si bien el uso de redes sociales es frecuente en esta población, los niveles de bienestar psicológico son diversos y no homogéneos.
- El análisis de correlación de Spearman evidenció una relación negativa moderada y estadísticamente significativa entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en los jóvenes universitarios ($\rho = -0.516$, $p < .001$). Esto indica que, dentro de la muestra evaluada, a mayor involucramiento con redes sociales, se asocian niveles más bajos de bienestar psicológico. Al descomponer el bienestar psicológico en sus seis dimensiones, se observó que todas las subescalas presentan una correlación negativa moderada y significativa con el uso de redes sociales. La correlación más fuerte se observa con la subescala de autonomía ($\rho = -0.511$), lo cual sugiere que un

mayor involucramiento en redes sociales puede estar asociado a una menor percepción de control personal y toma de decisiones autónomas.

RECOMENDACIONES

- Una primera recomendación consiste en adaptar y validar el Cuestionario de Involucramiento en Redes Sociales (SMEQ) tomando en cuenta las características culturales, lingüísticas y sociales propias del contexto ecuatoriano. Este proceso de adecuación resulta fundamental para asegurar que el instrumento refleje de manera fiel las dinámicas y particularidades del uso de redes sociales en la población universitaria local. Contar con una herramienta adaptada no solo mejoraría la precisión en la recolección de datos, sino que también facilitaría el desarrollo de futuras investigaciones que deseen abordar este fenómeno desde una perspectiva más contextualizada.
- Por otro lado, sería valioso impulsar estudios de tipo longitudinal que permitan observar cómo evoluciona la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico a lo largo del tiempo. Este tipo de diseño ofrece una mirada más amplia y detallada sobre posibles cambios o tendencias, superando las limitaciones de los estudios transversales que capturan solo un momento específico. Al incorporar una dimensión temporal, los investigadores podrían obtener una comprensión más profunda de este vínculo en contextos universitarios, así como identificar factores que influyen en su transformación.
- Finalmente, se sugiere incluir en futuras investigaciones variables sociodemográficas que permitan explorar diferencias dentro de grupos específicos. La consideración de factores como edad, género, nivel socioeconómico o área de estudio podría enriquecer notablemente el análisis, al revelar cómo estas características influyen en el uso de redes sociales y su impacto en el bienestar psicológico. Esta aproximación más segmentada permitiría generar conclusiones más precisas y relevantes para distintos sectores de la comunidad universitaria.

BIBLIOGRAFÍA

- Abboud, M., Younes, R., & Moukarzel, C. (2025). The importance of promoting self-actualization among older adults: Key determinants of mental health and clinical implications. *NPG Neurologie - Psychiatrie - Geriatrie*, 25(146), 61-72. doi:10.1016/j.npg.2024.08.004
- Arias, F. G. (2012). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica* (Sexta ed.). Caracas: EDITORIAL EPISTEME, C.A.
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. doi:https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511
- Barrio, J. (2017). La influencia de los medios sociales digitales en el. *UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID*.
- Brand, M., & Laier, C. (2015). Cybersex Addiction. *Suchttherapie*, 16(4), 173-178. doi:10.1055/s-0035-1559724
- Brand, M., Young, K., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8. doi:10.3389/fnhum.2014.00375
- Canchari Flores, Y. (2019). Bienestar Psicológico, una revisión teórica del concepto. *Universidad Señor Sipán*.
- Cano, M., Martin, R., Cartagena, D., & Melo, E. (2023). Validación y adaptación del "Cuestionario de involucramiento en redes sociales digitales (SMEQ)" en población colombiana. *Pensamiento Americano*, 16(31), 1-8. doi:https://doi.org/10.21803/penamer.15.30.504

- Capilla Garrido, E., & Cubo Delgado, S. (2017). PHUBBING. CONECTADOS A LA RED Y DESCONECTADOS DE LA REALIDAD. UN. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*(50), 173-185. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36849882012>
- Cathelyn, F., Van Dessel, P., Cummis, J., & De Houwer, J. (2022). Do evaluation and self-identification relate to self-reported and actual social media use? *Journal of Behavioral Addictions*. doi:10.1556/2006.2022.00042
- Cheremiskina, I., & Samoylichenko, A. (2023). Bienestar psicológico de las madres durante la consejería. *Apuntes de la clase de Redes y Sistemas*, 365, 1255-1264. doi:10.1007/978-3-031-23856-7_114
- Cho, H., Song, C., Li, W., & Adams, D. (2023). Social processes of participatory engagement effects: a longitudinal examination with a sample of young women in the United States. *Journal of Applied Communication Research*. doi:10.1080/00909882.2022.2147402
- Chóliz Montañés, M., & Marco, C. (2012). *Adicción a Internet y redes sociales tratamiento psicológico*.
- Cortés-Rodríguez, M., Galindo-Villardón, P., Sánchez-Barba, M., Jarauta-Bragulat, E., & Urchaga-Litago, J. (2023). Análisis del bienestar psicológico desde una perspectiva de análisis de datos compositivos: un nuevo enfoque. *Ciencias del comportamiento*, 13(11). doi: <https://doi.org/10.3390/bs13110926>
- Creswell, J. W., & Plano, V. L. (2018). *Designing and Conducting MIXED METHODS RESEARCH* (Tercera ed.). California: SAGE Publications.
- Creswell, J., & Creswell, J. D. (2018). *RESEARCH DESIGN Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Quinta ed.). California: SAGE Publications, Inc.

- Dharejo, N., Alivi, M. A., Rahamad, M. S., Jiaqing, X., & Brony, M. (2023). Effects of Social Media Use on Adolescent Psychological Well-Being: A Systematic Literature Review. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 17(20), 171-191. doi:10.3991/ijim.v17i20.44663
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., & Gallardo. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542
- Doerr, C., Blenn, N., Tang, S., & Van Mieghem, P. (2012). Are friends overrated? A study for the social news aggregator Digg.com. *Computer Communications*, 35(7), 796-809. doi:10.1016/j.comcom.2012.02.001
- Edmondson, O., & Macleod, A. (2015). Psychological Well-Being and Anticipated Positive Personal Events: Their Relationship to Depression. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(5), 418-425. doi:10.1002/cpp.1911
- Elmendili, F., Chaoui, H., & El Bouzekri El Idrissi, Y. (2019). Social network's security related to healthcare. En *Intelligent Pervasive Computing Systems for Smarter Healthcare* (págs. 91-113). doi:10.1002/9781119439004.ch4
- Elsaid, M., & Meinel, C. (2015). Friendship based storage allocation for online social networks cloud computing. *Proceedings of 2015 International Conference on Cloud Computing Technologies and Applications, CloudTech 2015*. Postdam. doi:10.1109/CloudTech.2015.7336970

- Fernandes, A., Reynaldo, S., Christianto, K., Lee, F., Loisa, J., & Manduro, A. (2021). Algorithm of Trending Videos on YouTube Analysis using Classification, Association and Clustering. *Proceedings of 2021 International Conference on Data and Software Engineering: Data and Software Engineering for Supporting Sustainable Development Goals, ICoDSE 2021*. doi:10.1109/ICoDSE53690.2021.9648486
- Fernandez Gonzalez, A., García-Viniegras, C., & Lorenzo Ruiz, A. (2014). Consideraciones Acerca del Bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1146. Obtenido de file:///D:/Users/Usuario/Downloads/w175n572,+47410-128308-1-CE%20(1).pdf
- Franchina, V., Van Rooij, A., Lo Coco, G., De Marez, L., & Abeele, M. V. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10). doi:10.3390/ijerph15102319
- Freire, t., Filipa, Z., Tavares, D., & Iglesias, C. (2013). Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 4(31), 329-342. doi:10.14417/ap.595
- Gabarron, E., Lopez-Campos, G., Davies, S., Chomutare, T., Tan, I., & Peterson, C. (2025). Precision Prevention through Social Media: Report of Four Cases. *Yearbook of Medical Informatics*. doi:10.1055/s-0044-1800718
- Garcés, J., & Gavilanes, F. (2024). Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista científica internacional*, 11(2), 3660-3674. doi:https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.528

- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *Enclaves del pensamiento*, 8(16), 13-29. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-879X2014000200013&script=sci_arttext
- Gil Vera, V. D., & Quintero Lopez, C. (2021). La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes. *Universidad Católica Luis Amigó*, 97-102. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Victor-Gil-Vera/publication/350499466_Anxiety_and_depression_resulting_from_the_abuse_of_social_networks_a_relational_analysis/links/606366e792851cd8ce7aca7b/Anxiety-and-depression-resulting-from-the-abuse-of-social-ne
- Giroto, J. C. (2021). EXTERNAL COMMUNICATION IN THE BRAZILIAN FEDERAL POLICE WITH THE USE OF SOCIAL NETWORKS. *Revista Brasileira de Ciências Policiais*, 12(6), 253-280. doi:10.31412/rbcp.v12i6.769
- Githinji, S. (2023). Emotion approach coping and adjustment challenges among students in higher education institutions. En *Handbook of Research on Coping Mechanisms for First-Year Students Transitioning to Higher Education* (págs. 245-264). doi:10.4018/978-1-6684-6961-3.ch015
- Gómez, R., Urra, C., Vidal, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera, M., . . . Méndez, J. (2021). Use of social networks, anxiety, depression and indicators of body fat in adolescents. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 327-332. doi:<https://dx.doi.org/10.21840/siic/158538>
- Hansel, D., Shneiderman, B., & Smith, M. (2010). Social Media. En *Analyzing Social Media Networks with NodeXL: Insights from a Connected World* (págs. 11-29). doi:10.1016/B978-0-12-382229-1.00002-3

- He, L., Luo, J., Tang, Y., Wu, Z., & Zhang, H. (2023). MOTIVATING USER-GENERATED CONTENT: THE UNINTENDED CONSEQUENCES OF INCENTIVE THRESHOLDS. *MIS Quarterly: Management Information Systems*, 47(3), 1015-1044. doi:10.25300/MISQ/2022/17369
- Heidemann, J., Klier, M., & Probst, F. (2010). Identifying key users in online social networks: A pagerank based approach. *ICIS 2010 Proceedings - Thirty First International Conference on Information Systems*. Augsburg. Obtenido de <https://scopus.puce.elogim.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84870973609&origin=scopusAI>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación (6ta ed.)*. México D.F.: McGRAW-HILL.
- Hoque, S., & Hossain, M. A. (2023). Social Media Stickiness in the Z Generation: A Study Based on the Uses and Gratifications Theory. *Journal of Information Science Theory and Practice*, 11(4), 92-108. doi:10.1633/JISTaP.2023.11.4.6
- Horwood, S., & Anglim, J. (2019). Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 97, 44-50. doi:10.1016/j.chb.2019.02.028
- Hütt, H. (2012). Las redes sociales: Una nueva herramienta de difusión. *Rev. Reflexiones*, 91(2), 121-128. Obtenido de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/1513/1521>
- Jayamalini, K., & Ponnaivaikko, M. (2019). Enhanced social media metrics analyzer using twitter corpus as an example. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, 8(7), 882-828. Obtenido de <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85067899115&partnerID=40&md5=44211625d0ad09164255da2f4534706b>

Jerez, J. C., Montiel, R. A., & Herrera, A. E. (2023). LAS REDES SOCIALES FACEBOOK COMO LUGARES DE SOCIALIZACIÓN Y CREACIÓN CULTURAL. *Journal of Science And research*, 140-151.

Jesus-Carbajal, O., Fernandez Perez, Y. D., Vivar-Bravo, J., Matta, C. R., Mera Paucar, G. E., Vasquez, O., & Quiza, C. (2022). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 147-162. doi:<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.323>

Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. (2015). Likert Scale: Explored and Explained. *British Journal of Applied Science & Technology*, 7(4), 396-403. doi:<https://doi.org/10.9734/BJAST/2015/14975>

Kamenskaya, V. G. (2024). Psychological and Psychobiological Approaches to the Study of Adolescent Behavior in the Digital Environment. *Russian Psychological Journal*, 21(1), 168-183. doi:10.21702/rpj.2024.1.9

Khayyambashi, M., & Rizi, F. (2013). An approach for detecting profile cloning in online social networks. *7th International Conference on e-Commerce in Developing Countries: With Focus on e-Security, ECDC 2013*. Isfahan, Iran. doi:10.1109/ECDC.2013.6556739

Klimenko, O., Hernández Flórez, N. E., Carmona Carmona, P., Mesa Herrera, J. A., & Patiño Parra, J. G. (2024). Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*(73), 38-71. doi:<https://doi.org/10.35575/rvucn.n73a3>

Ko, M., Chi, S.-H., Lee, J.-H., Suh, S.-I., & Lee, M.-S. (2023). Altered Functional Connectivity of the Nucleus Accumbens and Amygdala in Cyber Addiction: A Resting State Functional Magnetic Resonance Imaging Study. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, 21(2), 304-312. doi:10.9758/cpn.2023.21.2.304

- Kolmogorov, A. N. (1933). Sulla determinazione empirica di una legge di distribuzione. *Giornale dell'Istituto Italiano degli Attuari*, 4, 83-91.
- Krause, H.-V., Baum, K., Baumann, A., & Krasnova, H. (2021). Unifying the detrimental and beneficial effects of social network site use on self-esteem: a systematic literature review. *Media Psychology*, 24(1), 10-47. doi:10.1080/15213269.2019.1656646
- Krynski, L., Goldfarb, G., & Maglio, I. (2018). La comunicación con los pacientes mediada por tecnología: WhatsApp, e-mail, portales. El desafío del pediatra en la era digital. *Arch. argent. pediatr.*, 116(4), 554-559. doi:https://dx.doi.org/10.5546/aap.2018.e554
- Kujath, C. L. (2011). Facebook and MySpace: Complement or substitute for face-to-face interaction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 75-78. doi:10.1089/cyber.2009.0311
- Kułaga, W. (2024). Revolucionando la comunicación visual y la participación creativa digital: el impacto revolucionario de TikTok. *Przegląd Socjologii Jakosciowej*, 20(3), 212-235. doi:10.18778/1733-8069.20.3.10
- La Rosa Longobardi, C., Gallegos-Espinoza, & Djamilla. (2024). El papel de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios: impacto y estrategias de intervención. *Revista Internacional de Tendencias y Tecnología de Ingeniería*, 72(11), 70-75. doi:10.14445/22315381/IJETT-V72I11P109
- Lavaveshkul, L. (2012). Cómo conseguir 15 minutos (o más) de fama a través de YouTube. *Revista de Derecho Comercial Internacional y Tecnología*, 7(4), 370-385.

- León-Pérez, F., Bass, M. C., & Escudero-Nahón, A. (2020). Autopercepción sobre habilidades digitales en estudiantes de Educación Superior. *REvista Científica de EDucomunicación*, 91-101.
- Li, Q., Yue, Q., Tian, M.-Q., Zhang, K., & Liu, X. (2015). Neural mechanisms of reward seeking behavior and cognitive control in individuals with internet addiction. *Progress in Biochemistry and Biophysics*, 42(1), 32-40. doi:10.3724/SP.J.1206.2014.00023
- Liao, S.-h., Viuda, R., & Lee, C.-Y. (2024). Investigación analítica de minería de datos sobre el comportamiento de los usuarios de TikTok: desarrollo de aplicaciones de redes sociales. *Biblioteca Hi Tech*, 42(4), 1116-1131. doi:10.1108/LHT-08-2022-0368
- Lincoln, Y., Lynham, S., & Guba, E. (2017). *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (Quinta ed.). (Y. Lincoln, & N. Denzin, Edits.) SAGE Publications. Obtenido de [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=k2LgDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA108&dq=Paradigmatic+controversies,+contradictions,+and+emerging+confluences,+revisited\(4th+ed.&ots=yOdgK0YJNR&sig=psALfZft-4wZNLFKB_Rmkzxxhjg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=k2LgDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA108&dq=Paradigmatic+controversies,+contradictions,+and+emerging+confluences,+revisited(4th+ed.&ots=yOdgK0YJNR&sig=psALfZft-4wZNLFKB_Rmkzxxhjg#v=onepage&q&f=false)
- Liu, W. (September de 2024). Design and user behavior analysis of an English learning social platform based on digital entertainment content recommendation algorithm. *Entertainment Computing*, 51. doi:Entertainment Computing
- Makama, F., Attah James, S., & Makama, E. (2025). Intrinsic social media literacy: a public relations strategy addressing problematic social media use among teenagers globally. *Cogent Social Sciences*. doi:10.1080/23311886.2025.2518437

- Mantilla, P. E. (2024). Afectaciones en la autopercepción asociadas al uso de la inteligencia artificial. *Revista de comunicación y Cultura*, 10, 30-46. doi:<https://doi.org/10.32719/26312514.2024.10.2>
- Martín, R., & Simkin, H. (2021). Adaptación y validación al español del cuestionario de involucramiento en redes sociales digitales. *ACADEMO*, 8(2), 159-164. doi: <https://doi.org/10.30545/academo.2021.jul-dic.5>
- Mateos-Canals, N., Ruiz-Martínez, S., & Martínez Sá, N. (2025). Impacto del uso de redes sociales en las gestantes del área norte de Madrid. *Clínica e Investigación en Ginecología y Obstetricia*, 52(2). doi:<https://doi.org/10.1016/j.gine.2024.101030>
- Moreta-Herrera, R., Reyes-Valenzuela, Villagrán, L., Gaibor-González, I., & López-Castro, J. (2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista de psicología*, 30(1), 32-43. doi: <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2021.55410>
- Navarrete, D., Castel, S., Romanos, B., & Bruna, I. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y Salud*, 27(2), 255-267.
- Neiger, B., Thackeray, R., van Wageningen, S., Hanson, C., West, J., Barnes, M., & Fagen, M. (2012). Use of social media in health promotion: Purposes, key performance indicators, and evaluation metrics. *Health Promotion Practice*. doi:10.1177/1524839911433467
- Ni, X., Shao, X., Geng, Y., Qu, R., Niu, Niu, G., & Wang, Y. (2020). Development of the Social Media Engagement Scale for Adolescents. *Frontiers in Psychology*. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00701>

- Park, G., Chen, F., & Cheng, L. (2021). A study on the millennials usage behavior of social network services: Effects of motivation, density, and centrality on continuous intention to use. *Sustainability (Switzerland)*, 13(5), 1-21. doi:10.3390/su13052680
- Patil, A. U., & Huang, C.-M. (2021). Age-related and individual variations in altered prefrontal and cerebellar connectivity associated with the tendency of developing internet addiction. *Human Brain Mapping*, 42(14), 4525-4537. doi:10.1002/hbm.25562
- Pletikosa, C., Dubach, E., & Michahelles, F. (2013). Evaluation framework for social media brand presence. *Social Network Analysis and Mining*. doi:10.1007/s13278-013-0131-y
- Premavathi, T., Jain, R., Parmar, K., & Palaniappan, D. (2025). The impact of social media on mental health. doi:10.4018/979-8-3693-8392-6.ch006
- Preoteasa, C., Imre, M., & Preoteasa, E. (2015). DENTAL STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DURING EXAMINATION PERIOD AND HOLIDAY. *Revista medico-chirurgicală a Societății de Medici și Naturaliști din Iași*, 119(2), 549-556. doi:https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26204666/
- Prinzing, M. (2021). How to Study Well-Being: A Proposal for the Integration of Philosophy With Science. *Review of General Psychology*, 25(2), 152-162. doi:10.1177/10892680211002443
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Computers in Human Behaviour: Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Elsevier: Computers in Human Behaviour*, 1841-1848. doi:https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

- Queirós, A., Faria, D., & Almeida, F. (2017). STRENGTHS AND LIMITATIONS OF QUALITATIVE AND QUANTITATIVE RESEARCH METHODS. *European Journal of Education Studies*, 3(9), 369-387. doi:<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.887089>
- Rani, M., & Singh, C. (2016). Comparison of psychological well-being among rural and urban underprivileged children. *Annals of Agri Bio Research*, 21(1), 71-74.
- Rivas, C., Romero, A., Perez-Llantada, M. d., López de la Llave, A., Portua, M., Molina, I., . . . Garcia-Mas, A. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 365-371.
- Rodríguez-Carvajal, R., Méndez, D., Moreno-Jímenes, B., Abarca, A., & Van Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes relevantes del bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1), 63-70.
- Rosales, M. F., & Carballo, L. (2024). Consumo de Redes Sociales y uso de Internet en Argentina. *Universidad FASTA Facultad de Ciencias Económicas*.
- Rotman, D., & Preece, J. (2010). WeTube en YouTube: crear una comunidad en línea compartiendo videos. *Revista Internacional de Comunidades Basadas en la Web*, 6(3), 317-333. doi:10.1504/IJWBC.2010.033755
- 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. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263

- Sabah, N. M. (2023). The Impact of Social Media-Based Collaborative Learning Environments on Students' Use Outcomes in Higher Education. *International Journal of Human-Computer Interaction*. doi:10.1080/10447318.2022.2046921
- Samala, A. D., Rawas, S., Criollo-c, S., Fortuna, A., Feng, X., Prasetya, F., . . . Hidayat, R. (2024). Social Media in Education: Trends, Roles, Challenges, and Opportunities for Digital-Native Generations – A Systematic Literature Review. *Asian Journal of University Education*, 20(3), 524-539. doi:10.24191/ajue.v20i3.27869
- Sánchez, M. A., & Pinochet, G. (2017). El rol de las redes sociales virtuales en la difusión de información y conocimiento: estudio de casos. *Universidad & Empresa*, 19(32), 107-135. doi:10.12804/http://revistas.urosario.edu.co/index.php/empresa/article/view/4847
- Sanjuán, P. (2011). El equilibrio afectivo como variable mediadora entre el funcionamiento psicológico efectivo y la satisfacción con la vida. *Revista de Estudios de la Felicidad*, 13(3), 373-384. doi:10.1007/s10902-010-9199-5
- Santini, Z. I., Thygesen, L. C., Anderson, S., Tolstrup, J. S., Koyanagi, A., Nielsen, L., . . . Ekholm, O. (2024). Social Media Addiction Predicts Compromised Mental Health as well as Perceived and Objective Social Isolation in Denmark: A Longitudinal Analysis of a Nationwide Survey Linked to Register Data. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi:10.1007/s11469-024-01283-3
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3/4), 591–611. doi:https://doi.org/10.2307/2333709

- SHRUTI, J., KARTHIKEYA, B., KARTHIKEYA R., J., KRISHNA, V., LIKITH R., R., & PRASAD B., H. (2024). Non-Fungible Token Enhanced Blockchain-Based. *IEEE Access*, 12, 92368-92385. doi:10.1109/ACCESS.2024.3422530
- Sloan, L., & Quan-Haasey, A. (2017). Instagram. En *The SAGE Handbook of Social Media Research Methods* (págs. 573-574). doi:https://doi.org/10.4135/9781473983847.n34
- Steca, P., Dotti, F., Parisi, I., & Lupinetti, C. (2010). The role of interpersonal relationships in the promotion of individual well-being. *Psicologia della Salute*(3), 111-131.
- Sun, J., & Samp, J. A. (2022). 'Phubbing is happening to you': examining. *Behaviour and Information Technology*, 41(12), 2691-2704. doi:10.1080/0144929X.2021.1943711
- Taherdoost, H. (2016). Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research. *International Journal of Academic Research in Management*, 5(3), 28-36. doi:https://doi.org/10.2139/ssrn.3205040
- Tran, D., & Kostolanyova, K. (2023). High school and university students' use of social networks to support their self-education. *ICETA 2023 - 21st Year of International Conference on Emerging eLearning Technologies and Applications, Proceedings*, (págs. 536-541). Ostrava. doi:10.1109/ICETA61311.2023.10344107
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay, U., & Fernandez, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125.

- Valerio Ureña, G., & Serna Valdivi, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(3), 19-28. doi:<https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Varchetta, M., Frachetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse. *Revista Digital de Investigación*, 14(1). doi:<https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Vera-Villarroel, P., Urzúa M., A., Silva, J. R., Pavez, P., & Celis-Atenas, K. (2013). Escala de Bienestar de Ryff: Análisis Comparativo de los Modelos Teóricos en Distintos Grupos de. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 26(1), 106-112.
- Viñals Blanco, A. (2013). Las redes sociales virtuales como espacios de ocio Digital. *Fonseca, Journal of Communication*, 6(6), 150-176. doi:<https://revistas.usal.es/cuatro/index.php/2172-9077/article/view/12089>
- Wartbeg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121. doi:10.1016/j.chb.2021.106788
- Widjaya, S. N., & Komara, A. (2023). Information behavior and psychological well-being: A review of the literature on social media use. *Record and Library Journal*, 9(2), 319-33. doi: <https://doi.org/10.20473/rlij.V9-I2.2023.319-333>
- Xiong, W., Yu, J., & Chai, J. (2025). Mindfulness cognitive-based therapy combined with metaphor therapy can improve problematic social media use. *Frontiers in Psychiatry*. doi:10.3389/fpsy.2025.1503049
- Yasa, N. N., Adnyani, I. G., & Rahmayanti, P. (2020). The influence of social media usage on the perceived business value and its impact on business performance of silver craft smes in celuk village, Gianyar-Bali. *Academy of Strategic Management Journal*.

Zhou, X., Rau, P.-L., Yang, C.-L., & Zhou, X. (2021). Cognitive Behavioral Therapy-Based Short-Term Abstinence Intervention for Problematic Social Media Use: Improved Well-Being and Underlying Mechanisms. *Psychiatric Quarterly*. doi:10.1007/s11126-020-09852-0

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

*

Por medio de la presente, se solicita su autorización para incluirlo/a como participante en la investigación denominada: **"Uso de redes sociales en el concepto de bienestar emocional en jóvenes universitarios"** como parte del trabajo de investigación de la estudiante Jana Elisa Guambo Borja en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Ambato, bajo la tutoría de Catherine Shugulí Zambrano, Mg. El objetivo de este estudio es analizar la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar emocional en jóvenes universitarios.

En esta carta se le solicita su consentimiento voluntario para participar en esta investigación, así como para permitir el uso de la información obtenida exclusivamente con fines académicos y científicos. Su participación consistirá en completar un formulario que incluye preguntas sociodemográficas y escalas relacionadas con el uso de redes sociales y el bienestar emocional. Su participación es completamente anónima y confidencial. No se solicitará su nombre ni ningún dato que permita identificarlo/a personalmente. Los datos serán codificados y utilizados únicamente para fines de análisis estadístico. Los resultados obtenidos podrán ser presentados en informes académicos, congresos o publicaciones científicas, sin comprometer en ningún caso su identidad.

Si en algún momento considera que sus derechos como participante han sido vulnerados o si tiene dudas sobre el estudio, puede comunicarse directamente con la investigadora responsable.

Al seleccionar la opción de "ACEPTO PARTICIPAR", usted declara haber leído esta información, haberla comprendido y estar de acuerdo en participar de manera libre y voluntaria.

Opciones de consentimiento:

- Acepto participar voluntariamente en la investigación y autorizo el uso de mis respuestas para fines científicos y académicos.
- Mi representante legal autorizó mi participación.

Anexo 2. Ficha sociodemográfica

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

País de Residencia *

 Ecuador

Ciudad de domicilio *

Tu respuesta

Carrera que cursa *

 Enfermería Medicina Psicología Clínica Psicología

Indique su edad (En números) *

Tu respuesta

Sexo *

 Femenino Masculino

Mi hogar se encuentra en el sector *

- Rural
- Urbano

Autoidentificación étnica *

- Mestizo
- Indígena
- Afro-descendiente
- Blanco

Estado Civil *

- Soltero/a
 - Casado/a
 - Divorciado/a
 - Unión libre
 - Separado/a
-

Indique su nivel, semestre o curso de estudio *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

De acuerdo al reporte de su celular *

¿cuántas horas al día utiliza redes sociales?

- 0-3 horas
- 4-7 horas
- 8-10 horas
- Más de 10 horas

Anexo 3. SMEQ (Cuestionario de involucramiento con las redes sociales)

SMEQ (Cuestionario de Involucramiento con las Redes Sociales o Social Media Engagement Questionnaire)

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

- Ningún día a la semana
- Un día a la semana
- Dos días a la semana
- Tres días a la semana
- Cuatro días a la semana
- Cinco días a la semana
- Seis días a la semana
- Todos los días de la semana

¿Con qué frecuencia usas redes sociales cuando recién te despiertas? *

- Ningún día a la semana
- Un día a la semana
- Dos días a la semana
- Tres días a la semana
- Cuatro días a la semana
- Cinco días a la semana
- Seis días a la semana
- Todos los días de la semana

¿Con qué frecuencia usas redes sociales mientras desayunas? *

- Ningún día a la semana
- Un día a la semana
- Dos días a la semana
- Tres días a la semana
- Cuatro días a la semana
- Cinco días a la semana
- Seis días a la semana
- Todos los días de la semana

¿Con qué frecuencia usas redes sociales en el almuerzo? *

- Ningún día a la semana
- Un día a la semana
- Dos días a la semana
- Tres días a la semana
- Cuatro días a la semana
- Cinco días a la semana
- Seis días a la semana
- Todos los días de la semana

¿Con qué frecuencia usas redes sociales durante la cena? *

- Ningún día a la semana
- Un día a la semana
- Dos días a la semana
- Tres días a la semana
- Cuatro días a la semana
- Cinco días a la semana
- Seis días a la semana
- Todos los días de la semana

Creo que soy una persona capaz de tomar decisiones importantes para mí.

Me esfuerzo por hacer lo mejor que puedo en la mayoría de las áreas de mi vida.

Me siento bien conmigo mismo/a.

Tengo una buena relación con las personas cercanas a mí.

Me siento libre para expresar mis opiniones aunque no sean populares.

Me siento cómodo/a al ser quien realmente soy.

Aprendo de mis errores y experiencias.

Siento que mi vida tiene un propósito claro.

Me siento parte de una comunidad o grupo con el que comparto valores.

Siento que puedo influir en lo que sucede a mi alrededor.

Tengo confianza en mis habilidades para enfrentar desafíos.

Me siento capaz de adaptarme a los cambios que ocurren en mi vida.

Me considero una persona autónoma y responsable de mis decisiones.

Soy capaz de perdonar a las personas que me han hecho daño.

Me siento feliz con mis relaciones personales.

Tengo un sentido de crecimiento personal continuo.

Me siento motivado/a para seguir mejorando como persona.

Puedo ver el lado positivo en situaciones difíciles.

Siento que mis valores y creencias guían mis acciones.

