

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

La Frecuencia de Uso de Redes Sociales en estudiantes universitarios y su relación con el Bienestar Psicológico.

Catherine Rodriguez, Michelle Jaquez y Rachel Reyes

Universidad Iberoamericana (UNIBE)

Frecuencia de Uso de Redes Sociales y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios

Nota del Autor

Catherine Zamira Rodríguez Nader, Michelle Camila Jaquez Quiñonez y Rachel Natalie Reyes Zaiter, Escuela de Psicología, Universidad Iberoamericana (UNIBE).

Este trabajo cuenta con las correcciones de las profesoras Melody Arias y Analía Henríquez, del departamento de Psicología de la Universidad Iberoamericana.

La correspondencia en relación con este artículo deben dirigirse a las mismas, Escuela de Psicología, Universidad Iberoamericana. Av. Francia No.129, Gazcue, Santo Domingo, República Dominicana o a los correos: catherinezamira21@hotmail.com, rachelreyeszaiter@gmail.com o camilajaquez175@hotmail.com.

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Resumen

Se ha visto cómo las redes sociales han influenciado a las personas y como estas son de gran importancia para la mayoría de los jóvenes y adultos. Sin embargo, estas han perjudicado a las personas en base al uso excesivo de las mismas (Prieto & Moreno, 2015). Por esto, este estudio busca determinar si existe una diferencia en el bienestar psicológico de las personas que utilizan con frecuencia las redes sociales y las personas que limitan su uso. Para esto se encuestaron 103 participantes, estudiantes universitarios, mayores de edad, de cualquier sexo y género de la República Dominicana. En esta investigación se midió si existe una correlación entre el bienestar psicológico y la frecuencia de uso de las redes sociales seguimos con nuestra hipótesis principal ya que se encontró más evidencia que avale esta misma. Para futuros estudios se recomienda estudiar más variables que tengan que ver con la exposición a las redes sociales, y el contenido que se consume en estas, para poder hacer un análisis más a fondo de cómo se ve afectado el bienestar psicológico.

Palabras clave: Bienestar psicológico, redes sociales, frecuencia de uso en las redes sociales.

Introducción

Las redes sociales son un medio de comunicación importante en la vida de los estudiantes universitarios ya que le permiten interactuar con el resto del mundo (Ureña & Valdivi, 2018). La organización de We Are Social (2020) proporciona los datos de que los usuarios de redes sociales de alrededor del mundo son un total de 3.80 billones. Según Shum (2020), con datos proporcionados por We Are Social, en República Dominicana hay unos 6.4 millones de usuarios activos en las redes sociales con un crecimiento de casi 8% con respecto a los 6 millones de usuarios del 2019. La misma autora expone que las aplicaciones más utilizadas por la población son Facebook con unos 5.6 millones de usuarios, Instagram con 2.9 millones y Snapchat con 1.95 millones.

Según Carbonell (2014) las redes sociales son una herramienta básica para el uso de la comunicación en línea, donde los usuarios pueden tener sus propias páginas online, crear perfiles para publicar fotos, comentar sobre ellos mismos y sus contactos, hablar de sus gustos e intereses, ya que en cuanto a las redes sociales es la explicación más detallada que aglomera todo lo que conocemos de las redes como tal, por ende, utilizaremos esta definición para nuestro estudio.

Por otro lado, Boyd & Ellison (2008) definen las redes sociales como servicios basados en red que permiten a las personas establecer perfiles públicos o semipúblicos dentro de un sistema delimitado y crear una lista de usuarios que comparten una conexión con uno mismo y

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

con los demás. Mientras que Zeng et al. (2010) definen las redes sociales como un modo conversacional y distribuido de generación, difusión y comunicación de contenido entre las comunidades. A diferencia de los medios tradicionales e industriales basados en la radiodifusión, las redes sociales han derribado los límites entre autoría y lectores, mientras que el proceso de consumo y difusión de información se está entrelazando intrínsecamente con el proceso de generar y compartir información.

El uso excesivo de las redes sociales se define por estar demasiado preocupado por las redes sociales, impulsado por motivaciones incontrolables para iniciar sesión o utilizar las mismas, y dedicar tanto tiempo y esfuerzo a las redes sociales que perjudica otras áreas importantes de la vida (Andreassen & Pallesen, 2017). Para fines de este estudio utilizaremos esta definición. Según estudios realizados por Sarabia & Muñoz (2009) la exposición a Internet de los jóvenes se relaciona con sus actitudes hacia este, es decir, una actitud positiva lleva a mayor uso de la red, mientras que una actitud negativa, llevaría a la reducción de las horas de exposición. Cuanto mayor sea el uso de las redes sociales mayor es el tiempo de exposición a la red. En un estudio exploratorio realizado por Akakandelwa & Walubita (2017) sobre los tipos de plataformas, la cantidad de tiempo, los propósitos y el impacto del uso de las redes sociales en la vida social de los estudiantes. Entre los hallazgos encontraron que más de la mitad de sus participantes revisaban las redes antes de hacer otra cosa, sentían que su productividad sufrió y no podían reducir el tiempo dedicado a estas, recibieron comentarios negativos de otros sobre su uso de las redes sociales y se sintieron estresados debido al uso que les daban a estas.

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Por otro lado, el bienestar psicológico es una variable de investigación en psicología positiva, disciplina que se ocupa de las fortalezas de las personas (Gable & Haidt, 2005). Por lo tanto, psicología positiva se define como la investigación científica sobre los méritos y ventajas de los individuos e instituciones para prosperar y desarrollarse (Seligman, 2002).

Con relación al bienestar psicológico, Cardak (2013) lo define como la construcción individual de conceptos para desarrollarse y poder sentirse feliz. El bienestar psicológico de una persona incluye la relación del individuo con los objetivos de su vida; si es consciente de su potencial, la calidad de su relación con los demás y lo que siente por su propia vida (Ryff y Keyes, 1995).

Diener (1994) define el bienestar psicológico como la presencia de indicadores positivos y negativos, en una valoración general de la vida. Así como menciona Sánchez-Cánovas (2013), el bienestar psicológico hace referencia al sentido de la felicidad, considerándose una percepción subjetiva; la forma individual en que una persona evalúa su vida, y como dicha autovaloración se refleja en el grado de satisfacción con la vida, la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas.

Rasmussen et al. (2020) desarrollaron un estudio sobre la relación que tienen los adultos emergentes con el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico. Los resultados de este estudio indican que existe una relación positiva entre la frecuencia de uso de las redes sociales y los problemas de salud mental, ya que están relacionados con ciertas dificultades como la regulación de las emociones y el estrés. Asimismo, este estudio indica que, en lugar de aumentar

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

el apoyo social en las redes sociales, el aumento de la frecuencia de uso puede describirse mejor como una disminución de su socialización con los demás en algunos casos.

Así mismo, Isidro de Pedro & Moreno (2018) realizaron un estudio sobre el grado de uso de las redes sociales donde encontraron que alrededor del 90% de los participantes presentaron disfunción social. Ya que de alguna manera están deteriorando su comunicación directa con el otro, teniendo en mayor o menor medida, una dependencia respecto al celular y no siendo capaces de centrarse únicamente en la comunicación personal (cara a cara) que están teniendo con otra u otras personas de forma presencial. En la misma línea, la mayoría reporta que cuando se reúnen con sus amigos, cada cual está pendiente de su celular y hay momentos en los cuales nadie interactúa entre sí, reconociendo que esto pasa frecuentemente (21,4%) o a veces (63,3%).

El hecho de pasar más tiempo en internet interfiere con las relaciones sociales por lo cual los universitarios priorizan dedicar más horas en el internet en vez de relacionarse con amigos y familiares (Muñoz-Rivas, Fernández, & Gámez-Guadiz, 2010). Según el estudio de Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla & McElroy (2000) cuando una persona se expone entre 20 a 28 horas semanales redes sociales, estas podrían ocasionar dificultades las cuales se asocian al deterioro social significativo, al malestar personal marcado por sus comportamientos, y al deterioro vocacional, entre otras.

Por otra parte, Kalpidou, Costin & Morris (2011) realizaron una investigación sobre la relación entre uso de Facebook y bienestar psicológico. Los resultados indican una correlación negativa entre la conexión emocional y la autoestima, las cuales son componentes del bienestar

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

psicológico. Aquellos estudiantes con una fuerte conexión emocional con la página Facebook, tendían a tener una baja autoestima. Al combinar los grupos, se encontró que dedicar mucho tiempo a Facebook se relacionó negativamente con autoestima.

En un estudio realizado por Fitzpatrick, Burkhalter & Asbridge (2019) que exploraron la asociación entre el uso de los medios tecnológicos y el bienestar en adolescentes. Los resultados arrojaron que el uso de Internet se relacionó negativamente con la autoestima, la conexión escolar (cómo la persona se siente con relación a la escuela), el rendimiento académico y la actividad física. Estos sugieren que probablemente los efectos clínicos más importantes (baja autoestima) se manifiesten en los jóvenes que utilizan mucho los medios de comunicación. Indicando que aquellos que dedicaban 5 o más horas al día al Internet, tendían a reducir su autoestima.

Por otro lado, según Arab & Diaz (2015), cuando hay una alta exposición a las redes sociales, se ha mostrado una asociación con depresión, síndrome de déficit de atención con hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño, disminución del rendimiento académico y abandono escolar. También, ha sido asociado con un amplio rango de problemas psicosociales, como por ejemplo acontecimientos sociales estresantes que surgen en la familia o en el entorno.

Un estudio realizado por Padilla-Romero & Ortega-Blas (2017) sobre la relación entre la adicción a redes sociales y la sintomatología depresiva, lo cual afecta el bienestar psicológico, señala la falta de estudios sobre la frecuencia de uso de redes que reporten cuántas veces se

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

utilizan las mismas y cuánto tiempo se les dedica. Además, Ureña & Valdivi (2018) señalan la importancia que futuros estudios determinen alguna posible relación entre la intensidad de uso de las redes sociales y el bienestar psicológico. Por ende, este estudio tiene como objetivo medir si existe una correlación negativa entre bienestar psicológico y el uso de las redes sociales. Para esto hipotetizamos lo siguiente:

1. A mayor frecuencia de uso de las redes sociales, menor bienestar psicológico.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por estudiantes universitarios mayores de edad, de cualquier sexo, que estén dispuestos a colaborar y que residan en la República Dominicana. Los criterios de exclusión considerados para la delimitación poblacional fueron las personas que no tengan acceso a las redes sociales y aquellas que no utilizan las mismas. Para el cálculo de la muestra requerida para contrastar la hipótesis del estudio se utilizó el programa estadístico G*Power 3.1 (Faul, Erdfelder, Land & Buchner, 2007). Para el presente estudio se determinó el tamaño muestral necesario para detectar una correlación con una tasa de error Tipo I de un 5%, una potencia de un 80%, y para un contraste de una cola. Según los datos arrojados por G*Power 3.1 se necesita una muestra total de por lo menos 82 participantes. Tomando en cuenta que se espera una mortalidad de 10%, la muestra total será de 103 participantes.

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Instrumentos

Para medir la variable de bienestar psicológico se utilizó una versión reducida del instrumento llamado Scales of Psychological Well-Being (SPWB) (Díaz et al., 2006). Este instrumento contiene 18 ítems. Los participantes completaron una escala tipo Likert con 7 opciones de respuesta, entre 1= “Totalmente de Acuerdo”, 2= “Parcialmente de Acuerdo”, 3= “Un poco de Acuerdo”, 4= “Ni de acuerdo ni en Desacuerdo”, 5= “Un poco en Desacuerdo”, 6= “Algo en Desacuerdo”, y 7= “Totalmente en Desacuerdo”. La misma estuvo compuesta por las siguientes subescalas: autonomía (preguntas 15, 17 y 18), dominio del medio ambiente (preguntas 4, 8 y 9), crecimiento personal (preguntas 11, 12 y 14), relaciones positivas (preguntas 6, 13 ,16), propósito de la vida (preguntas 3, 7 ,10) y autoaceptación (preguntas 1, 2 y 5) (Díaz et al., 2006). Las preguntas 1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 17 y 18 son considerados ítems inversos. Según Li (2014) en un estudio realizado con personas de mediana edad y edad avanzada de Taiwán se encontró un alfa de Cronbach de 0.92.

Para medir la variable de la frecuencia de uso de las redes sociales se utilizaron dos instrumentos. El primer instrumento es el Social Networking Activity Intensity Scale (SNAIS) (Li et al., 2016). Este instrumento mide la frecuencia de uso de múltiples tipos de actividades en redes sociales a través de diversas plataformas durante un mes. Está compuesta de 14 ítems con la pregunta: "¿Qué tan frecuente has realizado las siguientes actividades online durante el último mes?". Esta pregunta se responde a través de una escala tipo Likert las cuales son: 0= “Nunca”, 1= “Pocos”, 2= “Ocasional”, 3= “A veces”, 4= “A menudo” y 5= “Siempre”. Este instrumento

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

no posee ítems inversos. Por otro lado, en el estudio de validación del Social Networking Activity Intensity Scale (SNAIS) se encontró un alfa de Cronbach de 0.89 (Jibin Li et al., 2016).

El segundo instrumento que se utilizó para medir la frecuencia de uso de las redes sociales es el Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ) (Przybylski et al., 2013) que consta de 5 ítems. Este instrumento mide en cuales actividades diarias las personas tienden a involucrar las redes sociales (Al-Menayes, 2015). Se les indico a cada participante: "Reflexione sobre cómo utilizó las redes sociales (por ejemplo, Facebook o Instagram) la semana pasada y responda los siguientes elementos.". Se utilizo una escala tipo Likert de 8 puntos que va desde 0 = "Ningún/ni un día", 1= "Un día", 2= "Dos días", 3= "Tres días" 4= "Cuatro días" 5= "Cinco días" 6= "Seis días", 7 = "Siete días" y 8= "Todos los días". En esta escala no se encuentran ítems inversos. Por otro lado, en el estudio de validación del SMEQ se encontró un alfa de Cronbach de 0.82 (Przybylski et al., 2013).

Los ítems de los instrumentos fueron traducidos utilizando la técnica paralelo-ciego. Este abordaje involucró la participación de 3 investigadores bilingües competentes en inglés y español, quienes tradujeron por separado los ítems de la fuente (inglés) a la lengua objetivo (español). Luego, las 3 traducciones se compararon y las discrepancias se resolvieron para llegar a las versiones óptimas de los ítems. Finalmente se realizó una encuesta sobre los datos sociodemográficos compuesta de 12 preguntas con el objetivo de describir mejor la muestra.

Procedimientos

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

La modalidad de levantamiento de datos es online. Se realizó una encuesta a través de Google Forms. Por lo cual se contactó a los participantes a través de las redes sociales como WhatsApp e Instagram y a través un muestreo de bola de nieve. Previo a la aplicación de la batería se le facilitó un consentimiento informado donde se especifica el objetivo del estudio, los riesgos, beneficios y derechos que tiene el participante en esta investigación. Antes de proceder al levantamiento se contó con la aprobación del comité de ética de la Universidad Iberoamérica (UNIBE). Los instrumentos se administraron en el siguiente orden. Primero, se le suministró el instrumento el SPWB (Díaz et al., 2006), luego el SNAIS (Li et al., 2016) y por último el SMEQ (Przybylski et al., 2013). Se introdujo un ítem de atención en el instrumento de la SPWB (Díaz et al., 2006) con la finalidad de asegurar que los participantes estén completando la encuesta de forma no aleatoria.

Resultados

Los resultados arrojaron que el promedio de edad de los encuestados es de 21 años con un 37.3% y un promedio de 94.1% que viven con otras personas, las estadísticas descriptivas arrojan que la mayoría de estas fueron mujeres con un 83.3 % y un 15.7% fueron hombres. La mayoría de los participantes residen en República Dominicana con un 92.2%. Estos le dedican aproximadamente 19 horas semanales a su ocupación, ya sea estudios o trabajo. La mayoría de los encuestados siendo estudiantes de Psicología con un 48%. Un promedio de 97.1% de los

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

encuestados tiene acceso a internet y un promedio de 98% de los participantes utilizan las redes sociales.

Tabla 1

Estadísticas Descriptivas

	Edad	Nacionalidad	Tiempo de ocupación	Vive solo	Carrera universitaria	Género
Válido	103	103	103	103	103	103
Faltantes	0	0	0	0	0	0
Media	21.796	1.194	19.078	1.942	3.320	1.854
Desviación Estándar	2.479	0.864	17.437	0.235	1.805	0.429
Mínimo	18.000	1.000	0.000	1.000	1.000	1.000
Máximo	31.000	5.000	60.000	2.000	6.000	4.000

Un coeficiente de correlación de Pearson fue calculado para estudiar la relación entre el bienestar psicológico y la frecuencia de uso de las redes sociales. La tabla 2 muestra una correlación positiva significativa muy débil entre la variable del bienestar psicológico y frecuencia mensual de uso ($r= 0.01$) ($p < .01$). Los resultados arrojaron que, a mayor frecuencia de uso de las redes sociales, mayor bienestar psicológico. Se encontró una correlación significativa y positiva muy débil entre la frecuencia de uso mensual y la frecuencia de uso semanal de las redes sociales. ($r= 0.05$) ($p < .05$). No se contempla una correlación

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

estadísticamente significativa entre la variable de bienestar psicológico y la frecuencia de uso semanal de redes sociales.

Tabla 2

Correlación entre variables

Variable		Bienestar	Frecuencia Mensual	Frecuencia Semanal
1. Bienestar	Pearson's r	—		
	p-value	—		
2. Frecuencia Mensual	Pearson's r	0.23**	—	
	p-value	0.01	—	
3. Frecuencia Semanal	Pearson's r	-0.00	0.18*	—
	p-value	0.94	0.05	—

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

Discusión

Los resultados arrojaron que, a mayor uso de redes sociales, mayor es el bienestar psicológico. Contrario a lo que hipotetizamos en un principio que, a mayor uso de redes sociales, menor es el bienestar psicológico. Se encontró más evidencia de otros estudios que apoya nuestra hipótesis principal por lo cual sostenemos la misma, de acuerdo con algunos estudios en los cuales se observa que utilizar las redes sociales frecuentemente equivale tener un menor bienestar psicológico y una baja autoestima. Un estudio realizado por Kalpidou, Costin & Morris (2011) en donde se encontró que los usuarios que tienen un vínculo afectivo con la página en específico de Facebook tienden a tener baja autoestima y que dedicarle mucho tiempo en la red

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

se correlaciona negativamente con la autoestima. En otro estudio realizado por Fitzpatrick, Burkhalter & Asbridge (2019) que trata del uso del internet y del bienestar psicológico en adolescentes donde en los resultados se pudo ver como se asocia de manera negativa con la autoestima, la conexión escolar, el rendimiento académico, la actividad física y que tiende a reducir la autoestima en jóvenes que utilizan estas en promedio de unas cuatro a cinco horas al día.

Otro de los aspectos del bienestar psicológico que se pueden ver relacionados negativamente con el uso frecuente de las redes sociales son las relaciones sociales. En un estudio realizado por Muñoz-Rivas, Fernández, & Gámez-Guadiz (2010) se plantea que el hecho de pasar más tiempo en internet interfiere con las relaciones sociales debido a que universitarios priorizan dedicar más horas en el internet en vez de relacionarse con amigos y/o familiares. En este planteamiento se puede visualizar como el uso excesivo de las redes sociales puede afectar el bienestar psicosocial de las personas, y a su vez, impacta el bienestar psicológico.

El uso frecuente de las redes sociales puede asociarse con trastornos psicológicos y bajo rendimiento académico, que son factores que disminuyen el bienestar psicológico. Arab & Diaz (2015) plantean que cuando hay una alta exposición a las redes sociales, se pueden mostrar asociaciones con depresión, síndrome de déficit de atención con hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño, disminución del rendimiento académico y abandono escolar, como vemos en el estudio las consecuencias de estas, interfieren con el bienestar psicológico.

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

La frecuencia de uso de redes ocasiona la dificultad de regular las emociones y estrés, como se puede ver en el estudio realizado por Rasmussen et al. (2020), en el que hicieron un análisis de la relación que tienen los adultos emergentes con el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico. Los resultados de dicho estudio indican que existe una correlación positiva entre la frecuencia del uso de estas y los problemas de salud mental.

Sin embargo, basándonos en nuestros resultados los cuales constatan que, a mayor uso de las redes sociales, mayor es el bienestar psicológico nuestra hipótesis es rechazada. El uso de las redes sociales puede ser algo positivo con lo cual podemos tener mayor satisfacción de la vida, como se puede observar en el estudio de Dogliotti et al. (2020) acerca del uso y la frecuencia de conexión a internet y su relación con el bienestar subjetivo, su muestra era muy similar a la nuestra en cuanto a la edad de los participantes, este estudio arrojó como resultado que a mayor uso de las redes sociales mayor es la satisfacción y el bienestar del individuo.

Al contrario de lo hipotetizado anteriormente, el tiempo que se pasa en las redes sociales puede incrementar el bienestar psicológico de un individuo, como en el estudio de Bano et al. (2019) donde asociaron el uso de WhatsApp y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios y el rol que juega la capital y la integración social en estos. Se encontró una correlación positiva entre ambas variables, indicando que el pasar más tiempo de WhatsApp mejora el bienestar psicológico de los estudiantes. Sin embargo, esta mejora se debió a la variable de integración social ya que esta jugó un papel importante para fortalecer la relación entre el uso de WhatsApp y el bienestar psicológico del estudiante. Si la integración social del

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

estudiante disminuye, el tiempo dedicado a las redes sociales disminuirá el bienestar psicológico del estudiante según el autor.

Por otro lado, el uso frecuente de las redes sociales no disminuye, ni incrementa nuestro bienestar psicológico, como visto en el estudio longitudinal de Schemer et al. (2020) los cuales realizaron una investigación sobre el impacto de la frecuencia de uso de Internet y las redes sociales en el bienestar subjetivo. Estos encontraron que la frecuencia de uso de Internet y redes sociales no es perjudicial, ni beneficioso para el bienestar subjetivo de los adolescentes a largo plazo. Este estudio conto con datos obtenidos en un periodo de nueve años en un panel de cinco ondas. Al obtener los resultados los autores consideraron que el uso de redes sociales en particular no está sustancialmente relacionado con el bienestar subjetivo y que el uso de las redes sociales como predictor del bienestar entre las personas es cercano a cero. Al igual a nuestro estudio esta investigación no tuvo los resultados esperados ya que los tamaños del efecto fueron generalmente demasiado pequeños para representar un impacto sustancial.

Consideramos que la razón por la cual obtuvimos los resultados se debe a el confinamiento actual por causa de la pandemia, ya que este pudo haber producido un aumento de uso de las redes sociales en las personas. Al estas utilizar las redes para mantenerse en contacto con los demás, trabajar, estudiar y entretenerse. Dicha conectividad podría funcionar como apoyo, debido a no poder tener un contacto cara a cara, el uso frecuente de las redes sociales pudo aumentar así el bienestar de las personas.

Por otra parte, consideramos que no obtuvimos una correlación significativa entre la frecuencia semanal y el bienestar psicológico, debido a que la escala de Social Media

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Engagement Questionnaire (SMEQ) (Przybylski et al., 2013) muestra que tan comprometido se ve el usuario hacia la frecuencia de uso de redes sociales tanto así que este le dedica sus primeras horas del día e involucra las redes sociales al realizar otras actividades. Por ende, esta no mide lo mismo que la escala de Social Networking Activity Intensity Scale (SNAIS) (Li et al., 2016) ya que esta mide la frecuencia de uso de múltiples de tipos de actividades en redes sociales a través de diversas plataformas durante un mes.

Entre las limitaciones de este estudio pudimos encontrar que un 49% de los participantes son estudiantes de la carrera de psicología, los cuales probablemente han pasado por asuntos de carrera y han asistido a psicoterapia, por ende, su bienestar psicológico se había estado moldeando o trabajando en desventaja con el otro porcentaje de participantes que no corresponden a la carrera de psicología que respondieron a la encuesta, los cuales no necesariamente estaban en ese proceso. Por tanto, esto puede explicar las altas calificaciones en mayor bienestar psicológico. Por otro lado, también existe un rango de edad de 18-27 años en el estudio, por lo cual no se pudo analizar de manera general en cómo o en cuanto afecta a la población en sí.

Haber conducido el levantamiento de datos de manera virtual reduce el control a la hora de obtener los datos. La virtualidad de los participantes no nos comprueba que tan verídico puedan ser sus respuestas ya que esta fue un poco extensa y se pudieron sentir exhaustos, sin embargo, pusimos una pregunta control en medio de la encuesta para verificar si estaban leyendo esta. Pero no necesariamente significa que los participantes estaban prestando atención al ser contestada correctamente, ya que pudo ser que la hayan acertado de manera aleatoria.

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Por otro lado, se podría considerar la dificultad de las personas a la hora de estimar la frecuencia de uso para responder los ítems de las escalas, ya que según Scharkow (2016) las personas generalmente no son muy buenas en esto, lo que puede traer como consecuencia una subestimación o una sobreestimación de la frecuencia de uso en las redes sociales a la hora de responder la encuesta.

Los resultados de este estudio podrían ser útiles para investigadores, profesores, psicólogos o cualquier interesado en el ámbito de la psicología y/o educación, debido a que consideramos que el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios tiene un impacto significativo en su desempeño académico y en el desarrollo de su vida en general.

Por último, concluimos que estamos de acuerdo con la hipótesis principal que, a mayor uso de las redes sociales, menor es el bienestar psicológico. Nos inclinamos por esta, ya que encontramos más estudios con evidencias que apoyan las contradicciones que traen el uso frecuente de las redes sociales. A diferencia de los resultados obtenidos en el estudio que, a mayor uso de las redes sociales, mayor es el bienestar psicológico no encontramos suficiente apoyo para respaldar nuestros resultados. Más sin embargo para futuras investigaciones se exhorta a estudiar más variables que tengan que ver con la exposición a las redes sociales como el contenido que se consume en estas y el tiempo de exposición a las redes, para así poder hacer un análisis más a fondo de cómo se ve afectado el bienestar psicológico.

Referencias

- Andreassen, C., Pallese, S., & Griffiths, M. D. (2017). *Addictive use of social media, narcissism, and self-esteem. Addictive Behaviors, 64*, 287-293. doi: 10.1016/J.ADDBEH.2016.03.
- Akakandelwa, A., & Walubita, G. (2017). Students' social media use and its perceived impact on their social life: A case study of the University of Zambia. *The International Journal of Multi-Disciplinary Research, October*, 1–14.
<https://www.researchgate.net/publication/328389136>
- Al-Menayes, J. J. (2015). Social Media Use, Engagement and Addiction as Predictors of Academic Performance. *International Journal of Psychological Studies, 7*(4), 86.
<https://doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes, 26*(1), 7–13.
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Bano, S., Cisheng, W., Khan, A. N., & Khan, N. A. (2019). WhatsApp use and student's psychological well-being: Role of social capital and social integration. *Children and Youth Services Review, 103*, 200–208.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.06.002>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*(1), 210–230.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Carbonell, X. (2014). Adicciones tecnológicas: Qué son y cómo tratarlas. Madrid: Síntesis.

<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.10>

Cardak, M. (2013). Psychological Well-Being and Internet Addiction Among. *Turkish Online*

Journal of Educational Technology, 12(3), 134-141. Recuperado de:

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1016863.pdf>

Díaz, D., Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van

Dierendonck, D. (2006). Spanish adaptation of the Psychological Well-Being Scales

(PWBS). *Psicothema*, 18, 572-7. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/6509428_Spanish_adaptation_of_the_Psychological_Well-Being_Scales_PWBS

Diener, E. D. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 8. Recuperado de:

<https://journals.copmadrid.org/pi/archivos/1994/vol2/arti5.htm>

Dogliotti, C., González-Insua, F., Botero, C., & Delfino, G. (2020). Uso y frecuencia de

conexión a internet y bienestar subjetivo en jóvenes argentinos. *PSICOLOGÍA UNEMI*,

4(7), 74-87. Recuperado de: [http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-](http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1139)

[unemi/article/view/1139](http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1139)

Fitzpatrick C., Burkhalter R., & Asbridge M. (2019). Adolescent media use and its association to

wellbeing in a Canadian national sample, *ELSEVIER* (14), 100867.

<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.100867>.

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.G. & Buchner A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods* 39, 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- García A., López-de-Ayala M. C., & Catalina B. (2013) Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar*, 41, 195-204. <https://doi.org/10.3916/C41-2013-19>
- Isidro de Pedro, A. I., & Moreno Martín, T. (2018). Redes sociales y aplicaciones de móvil: uso, abuso y adicción. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 4(1), 203. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v4.1295>
- Li J., Lau J., Mo P., Su X., Wu A., Tang J. & Qin Z. (2016). Validación de la escala de intensidad de la actividad de redes sociales entre estudiantes de secundaria en China. *PLOS ONE* 11(10). Recuperado de: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0165695>
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 183–189. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0061>

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Li, R. H. (2014). Reliability and validity of a shorter Chinese version for Ryff's psychological well-being scale. *Health Education Journal*, 73(4), 446–452.

<https://doi.org/10.1177/0017896913485743>

Muñoz-Rivas, M., J., Fernández, L. & Gámez-Guadiz, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 697-70. Recuperado de:

https://pdfs.semanticscholar.org/f8b8/8331a3f54d575199e66c17d4533792126c8b.pdf?_ga=2.215981527.1159932908.1608251650-1032991129.1608251650

Padilla-Romero, C., & Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS. Revista de Investigación y Casos En Salud*, 2(1), 47–53. <http://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/31>

Prieto Gutiérrez, J. J., & Moreno Cámara, A. (2015). Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción?. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXIV(2),149-155. ISSN: 0327-6716. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2819/281946783007>

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1814-1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Ureña, G. V., & Valdivi, R. S. (2018). Social networks and psychological well-being of college students. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19–28.

<https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>

Sarabia Sánchez, F. J., & Muñoz Senra, J. (2009). Actitud y mediación de la familia hacia la exposición a Internet de los niños y adolescentes. Un enfoque de marketing. *EsicMarket*, 133, 161-189. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5264057>

Scharkow, M. (2016) The Accuracy of Self-Reported Internet Use A Validation Study Using Client Log Data, *Communication Methods and Measures*, 10(1), 13-27, doi:

10.1080/19312458.2015.1118446

Seligman, M. E. P. (2002). La auténtica felicidad. Barcelona: Ediciones B.

Rasmussen, E., Punyanunt-Carter, N., LaFreniere, J. N., Norman, M. & Kimball, T. (2020). The serially mediated relationship between emerging adults social media use and mental well-being. *ELSEVIER*, 102, 206–213. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.019>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited.

Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Sánchez-Cánovas, J. (2013). Manual escala de bienestar psicológico (3a. edición). Madrid: TEA.

Cornisa: USO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Shum, Y. M. (2020). Situación digital, Internet y redes sociales República Dominicana.

Yiminshum. Recuperado de: <https://yiminshum.com/social-media-republica-dominicana-2020/>

Shapira, N. A., Goldsmith, T.D., Keck, P.E., Khosla, U.M. & Mc Elroy, S. M. (2000).

Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272. doi: 10.1016/s0165-0327(99)00107-x.

Schemer, C., Masur, P. K., Geiß, S., Müller, P., & Schäfer, S. (2021). The impact of Internet and social media use on well-being: A longitudinal analysis of adolescents across nine years.

Journal of Computer-Mediated Communication: JCMC, 26(1), 1–21.

<https://doi.org/10.1093/jcmc/zmaa014>

We are social. (2020). *Digital 2020*. Recuperado de: <https://wearesocial.com/digital-2020>

Zeng, D., Chen, H., Lusch, R. & Li, S. (2010). Social Media Analytics and Intelligence. *in IEEE*

Intelligent Systems, 25(6), 13-16. doi: 10.1109/MIS.2010.151.