



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Salud Humana

Carrera de Psicología Clínica

**Uso de redes sociales en el bienestar psicológico de jóvenes
universitarios**

Trabajo de Integración Curricular, previo a
la obtención del Título de Licenciado en
Psicología Clínica

AUTOR:

Cristopher Alexander Sánchez Alarcón

DIRECTORA:

Mg. Sc. Ana Puertas Azanza

Loja – Ecuador

2023

Educamos para Transformar

Certificación



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

Certificación del Trabajo de Integración Curricular

Loja, 14 de noviembre de 2023

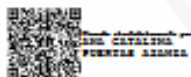
Dra. Ana Catalina Puertas Azanza. Mg. Sc.

DIRECTORA DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Haber revisado, dirigido y orientado con pertinencia todo el proceso de la elaboración del trabajo de integración curricular, titulado: “**Uso de redes sociales en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios**”, de autoría del estudiante Christopher Alexander Sánchez Alarcón con C.I. 1104580681; estudiante de 8vo ciclo de la carrera de Psicología Clínica, previo a la obtención del título de **Licenciado en Psicología Clínica**, el mismo cumple con las disposiciones y requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, certifico la **culminación y aprobación** del presente trabajo de integración curricular, y autorizo su presentación para la respectiva sustentación y defensa.

Atentamente,



Dra. Ana Catalina Puertas Azanza. Mg. Sc.

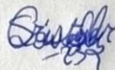
Directora de la Carrera de Psicología Clínica

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Cristopher Alexander Sánchez Alarcón**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma:



Cédula de identidad: 1104580681

Fecha: Loja, 28 de noviembre del 2023

Correo electrónico: cristopher.sanchez@unl.edu.ec

Teléfono: 0962596089

Carta de autorización por parte del autor para la consulta, reproducción parcial o total, y/o publicación electrónica de texto completo, del Trabajo de Titulación

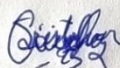
Yo, **Cristopher Alexander Sánchez Alarcón**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular denominado: **Uso de redes sociales en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios**, como requisito para optar por el título de **Licenciado en Psicología Clínica**, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional en las redes de información del país y del exterior con los cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta publicación, en la ciudad de Loja, a los veinte y ocho días del mes de noviembre del año dos mil veinte y tres.

Firma:



Autor: Cristopher Alexander Sánchez Alarcón

Cédula: 1104580681

Dirección: Geovanny Calle y Peatonal 01

Correo electrónico: cristopher.sanchez@unl.edu.ec

Teléfono: 0962596089

Datos Complementarios:

Directora del Trabajo de Integración Curricular:

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mg. Sc.

Dedicatoria

A mi familia, que con amor y cariño me han guiado y acompañado en cada uno de los pasos que he dado en este camino llamado vida, así como han sabido enseñarme y corregirme con sabiduría en todo este proceso para llegar a ser un buen profesional, pero principalmente, un buen ser humano.

A mis amigos y personas más cercanas, que han sido parte de este trayecto, que me han brindado su apoyo en momentos difíciles, así como no les han faltado palabras de aliento para recargarme de motivación.

Cristopher Sánchez

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a Dios por llenarme de sabiduría y fortaleza para poder hacer frente a las situaciones adversas que se han presentado, que me han permitido levantarme de ellas y poder continuar.

Extiendo mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Salud Humana y especialmente a la carrera de Psicología Clínica y a sus queridos y respetados docentes quienes día a día durante este proceso supieron brindarme de su conocimiento y han contribuido en mi formación académica y desarrollo profesional.

Así mismo, agradecer profundamente a mi directora en el Trabajo de Integración Curricular, la Dra. Ana puertas Azanza que con su paciencia, conocimiento y dedicación supo orientarme y apoyarme en la realización de este trabajo; por recibirme siempre con una sonrisa y mucha empatía cuando se me presentaba alguna inquietud o dificultad en este proceso.

Finalmente, agradecer a mi familia y a mis personas cercanas que han sido mi apoyo y motivación constante.

Cristopher Sánchez

Índice de Contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice de Contenidos	vii
Índice de Tablas.....	ix
Índice de Anexos	x
1. Título.....	1
2. Resumen	2
Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco Teórico	6
4.1. Capítulo I: Redes Sociales.....	6
4.1.1. Definición	6
4.1.2. Características de las Redes Sociales	6
4.1.3. Redes Sociales más Utilizadas	7
4.1.4. Señales de Alerta.....	8
4.1.5. Conductas Adictivas en las Redes Sociales	9
4.1.6. Efectos Psicológicos del Uso de Redes Sociales	9
4.2. Capítulo II: Bienestar Psicológico.....	11
4.2.1. Definición de Bienestar Psicológico	11
4.2.2. Modelos de Bienestar Psicológico	11
4.2.3. Dimensiones de Bienestar Psicológico de Ryff.....	13
4.2.4. Satisfacción con la Vida	14
4.2.5. Emociones	14
5. Metodología.....	16
5.1. Método de Investigación.....	16
5.2. Enfoque y Diseño de Investigación	16
5.3. Tipo de Investigación.....	16
5.4. Unidad de Estudio	17
5.4.1. Población.....	17
5.4.2. Muestra	17

5.5.	Criterios de Selección	17
5.5.1.	Criterios de Inclusión.....	17
5.5.2.	Criterios de Exclusión	17
5.6.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	18
5.7.	Procedimientos por objetivos	18
6.	Resultados.....	19
7.	Discusión.....	26
8.	Conclusiones	28
9.	Recomendaciones	29
10.	Bibliografía	30
11.	Anexos.....	36

Índice de Tablas

Tabla 1. Sistematización de estudios que evidencian el uso de redes sociales en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios	19
Tabla 2. Autoaceptación del bienestar psicológico con el uso de redes sociales	22
Tabla 3. Autonomía del bienestar psicológico con el uso de redes sociales	24

Índice de Anexos

Anexo 1. Certificado de Estructura, Coherencia y Pertinencia.....	36
Anexo 2. Designación de director del Trabajo de Integración Curricular.....	37
Anexo 3. Diagrama de flujo para la selección de artículos.....	38
Anexo 4. Certificado de la traducción del resumen del Trabajo de Integración Curricular.....	39

1. Título

Uso de redes sociales en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios.

2. Resumen

Las redes sociales son plataformas digitales en las que se puede realizar un sinnúmero de actividades como conectarse, comunicarse, compartir información de nuestro interés o relacionarse con otros usuarios. El bienestar psicológico hace referencia al estado de la salud mental y emocional de la vida de las personas, basándose en el equilibrio y satisfacción de estas áreas; esto se puede componer por autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, etc. Hacer uso de las redes sociales puede traer beneficios, pero así también trae consigo situaciones que causan un impacto negativo en el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios como el uso excesivo y la generación de malos hábitos al utilizar dichas plataformas. Frente a esta problemática, la investigación tuvo como objetivo describir estudios que evidencien el uso de redes sociales en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios. Para la realización de este objetivo, se hizo uso de un enfoque cualitativo con un diseño no experimental, de tipo documental, de corte transversal, descriptivo y bibliográfico. Se llevó a cabo una búsqueda minuciosa en bases de datos académicas, revistas y buscadores académicos, donde se seleccionaron 7 estudios publicados entre los años 2013 y 2023. Los resultados indicaron que existe un uso excesivo de redes sociales por parte de los jóvenes universitarios, lo cual puede traer consigo bajos niveles en su bienestar psicológico; lo que respecta a la dimensión autoaceptación se identificó que se caracteriza por sentirse bien consigo mismo y ser autocompetente; mientras que a la dimensión autonomía se la interpreta por la toma de decisiones y el ser independiente.

Palabras clave: salud mental, plataformas digitales, estudiantes, uso excesivo.

Abstract

Social networks are digital platforms on which you can carry out several activities such as: connect, communicate, share information of our interest, or interact with other users. Psychological well-being refers to the state of mental and emotional health in people's lives, based on the balance and satisfaction of these areas; This can be composed by self-acceptance, autonomy, positive relationships, etc. Using social networks can bring benefits, but also bring situations that cause a negative impact on the psychological well-being of young university students such as excessive use and the generation of bad habits when using such platforms. In view of this problem, the objective of the research was to describe studies that show the use of social networks in the psychological well-being of young university students. To achieve this objective, a qualitative approach was used with a non-experimental, documentary, cross-sectional, descriptive, and bibliographic design. A thorough search was conducted in academic databases, journals, and academic search engines, where 7 studies published between 2018 and 2023 were selected. The results indicated that there is an excessive use of social networks by young university students, which can result in low levels of psychological well-being; Regarding the self-acceptance dimension, it was identified that it is characterized by feeling good about oneself and being self-competent, while the autonomy dimension is interpreted as decision making and being independent.

Key words: *Mental health, Digital platforms, Students, Excessive use.*

3. Introducción

En los últimos años, se ha visto un incremento en el número de redes sociales disponibles y de la misma manera ha aumentado el uso de estas plataformas virtuales por parte de los usuarios, quienes buscan conectarse para entrar en comunicación con otras personas, estar informados o para pasar tiempo de ocio en ellas; debido a que ofrece un sinnúmero de actividades que se pueden realizar al momento de utilizar estos sitios web es que resulta tan atractivo permanecer conectado. En Ecuador, el 77% de los habitantes hacen uso de internet y el 81% de estos son usuarios de redes sociales, por lo que, existen menos personas con acceso a internet que usuarios a redes sociales (We are Social y Hootsuite, 2022, como se citó en Medina, 2022), donde el grupo etario de entre los 15 y 29 años son quienes más hacen uso de las redes sociales (Ministerio de Telecomunicaciones del Ecuador, 2015).

En lo que se refiere a bienestar psicológico, se puede definir como aquella experiencia de la persona que se va formando por medio del desarrollo psicológico personal y la capacidad para poder relacionarse de forma positiva e integrada con las experiencias diarias; así mismo incorporar medidas positivas y no solamente la falta de emociones negativas (Vielma Rangel y Alonso, 2010).

López Iglesias et al. (2023) señalan en su estudio que una gran mayoría de jóvenes han experimentado en alguna ocasión ansiedad, depresión e insomnio; las redes sociales impactan directamente en la salud y afortunadamente una mayoría de jóvenes pertenecientes a la Generación Z tienen consciencia de que el uso excesivo de redes sociales puede crear adicción. La forma en la que los jóvenes utilizan las redes sociales, el tiempo de uso y la gran cantidad de información recibida puede generar impacto en su salud mental. De esta manera, a mayor cantidad de tiempo de usos de redes sociales, existe mayor probabilidad de padecer depresión y ansiedad; incidiendo en el bienestar psicológico de la persona (Gil y Quintero, 2021).

A partir de esta problemática radica la importancia de este trabajo de integración curricular, que pretende conocer el uso de las redes sociales en el bienestar psicológico de los jóvenes en etapa universitaria, ya que, para los jóvenes el estar conectados a una red social conlleva a exponerse a una carga masiva de información, la cual en muchos casos no puede ser real o ser maliciosa, también implica exponer datos personales que pueden ser mal usados por otros usuarios, así mismo, puede suponer un uso excesivo de redes sociales donde la persona pierde la noción del tiempo que se ha navegado por estas plataformas incluso a altas horas de la noche trayendo consigo problemas en los hábitos de sueño,

reduciendo las horas y la calidad del mismo interfiriendo y teniendo un impacto negativo en el bienestar psicológico provocando estrés o irritabilidad.

Los resultados de este estudio pueden encaminar a la implementación de programas con enfoques preventivos que puedan ser impartidos en las instituciones universitarias, donde se puede dar a conocer la problemática, se genere una concientización sobre ella y se pueda promover la generación o reforzamiento de hábitos que den paso a la preservación de la salud mental.

Este trabajo de integración curricular se llega a conformar por varios apartados en los que se recopila, describe y analiza la literatura escogida sobre las variables de estudio. El marco teórico se compone de dos capítulos, en el primero se encuentra la descripción sobre las redes sociales, mientras que en el segundo se aborda respecto al bienestar psicológico. Seguido, se expone sobre la metodología de la que se ha hecho uso para dar paso a la investigación, indicando la selección de la muestra total de los estudios que se han descrito y analizado, el método, los instrumentos y técnicas para la recolección de información y el procedimiento utilizado para alcanzar los objetivos planteados. Luego, se presentan los resultados obtenidos a través del análisis detallado del contenido de los artículos seleccionados. Para finalizar, se incluyen la discusión seguido de las conclusiones en las cuales se interpreta los resultados y se hace un análisis de su importancia de comprender sobre el uso de las redes sociales en el bienestar psicológico en jóvenes, así como también se pone en manifiesto las limitaciones de la investigación y se plantean recomendaciones para futuras investigaciones.

4. Marco Teórico

4.1. Capítulo I: Redes Sociales

4.1.1. Definición

Las redes sociales son plataformas digitales o virtuales que se conforman por comunidades de individuos que muestran intereses, actividades o relaciones en común; permitiendo el contacto entre las personas y funcionan como un medio para poder comunicarse o intercambiar información (Etecé, 2021).

Para Cruz et al. (2010) las redes sociales son aplicaciones web que sirven para la comunicación y la interacción entre usuarios, en los cuales existe la posibilidad de que se formen grupos conformados por personas más o menos conocidas, según sus intereses, edad, entornos y una amplia gama de variables.

Así mismo y casi siguiendo la misma línea de lo mencionado anteriormente De Haro (2010) señala que las redes sociales son aplicaciones que permiten poner en contacto a las personas a través de internet, indicando que son la infraestructura tecnológica en donde se llegan a generar relaciones. Por último, "Las redes sociales son lugares en internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos" (Celaya, 2008, como se citó en Hutt Herrera, 2012, p. 123).

4.1.2. Características de las Redes Sociales

Al hacer uso de las redes sociales, dan paso a un sinnúmero de posibilidades, como el conocer a personas que están en la misma localidad, hasta conocer personas que se encuentran al otro lado del planeta, aprender de su idioma, sus cultura, sus gustos, entre otros aspectos más todo gracias a la facilidad de comunicación y visualización de información que nos permiten estas plataformas digitales por medio del internet, pero así mismo, todos estos beneficios que nos pueden ofrecer también tienden a dar un giro, tornándose negativos como el obtener información engañosa o ficticia, el acoso, el hacer uso de tiempo desmedido así como la forma de utilización e interpretación del contenido; pudiendo tener efecto en la salud mental e interferir en el bienestar psicológico.

Las posibilidades que ofrece el internet a los jóvenes de realizar actividades son muy diversas, yendo desde la comunicación con pares y familiares, la investigación o exploración de nueva información y datos, hasta llegando a crear escenarios para el ocio y la diversión (Darter, 2015, como se citó en Valencia Ortiz, 2020). Según el Ministerio de Telecomunicaciones del Ecuador (2015) las personas que se encuentran entre los 15 y 29 años son aquellas que más hacen uso de redes sociales en sus teléfonos móviles.

Hernández Mite et al. (2017) menciona que dentro de las características específicas que convierten a las redes sociales en más enganchadoras para el público que las utiliza, están en que son los mismos usuarios quienes crean y dirigen sus comunidades, entre sus muchas características también están:

- Las personas son quienes se encargan de generar y difundir contenidos.
- Sirven para interactuar y disponen de un conjunto de opciones con la meta de poder entretener a los usuarios.
- Permiten contactarse con personas con las que se ha llegado a perder comunicación y así mismo les da la posibilidad de manejar intereses en común entre los usuarios.
- Facilitan el acceso a los datos o que se ha llegado a publicar a través de la red de contactos, favoreciendo la comunicación directa, dando paso al intercambio de información, fotografías, juegos, foros, servicios de mensajería, llamadas de video, entre otras más.

De igual forma, también menciona que todas estas características le suman ventajas de uso en las que se identifican todas las probabilidades y formas para generar o crear una identidad, pudiendo ser virtual o personal, así como establecer la comunicación directa sin ninguna barrera pudiendo buscar personas conocidas como amigos o familia dando paso al intercambio de ideas, intereses y actividades. Por otro lado, Domínguez (2010) indica que las cualidades de las redes sociales se pueden diferenciar por los siguientes términos:

- a) **Interactividad.** Permitiendo que exista interacción directa entre los usuarios de redes sociales, como lo puede ser el tuitear dando una opinión en Twitter, pudiendo generar debates entre los usuarios e intercambiando opiniones.
- b) **Personalización.** En las redes sociales existe la posibilidad de controlar la información compartida que se puede ver, desde mayor a menor importancia, de esta manera entonces se puede generar una identidad en base a los intereses personales que se muestran en la red, como opiniones, fotografías, videos, música, entre otros
- c) **Multimediosidad y retroalimentación.** Refiriéndose a la interacción en línea, lo que da paso al intercambio de actividades, contenido e información.

4.1.3. Redes Sociales más Utilizadas

Purita (2015) refiere sobre un estudio realizado por *Online Business School*, muestra que en Sudamérica la red social Facebook lidera con un 94% de preferencia entre los usuarios, le sigue con el 80% Google+, seguido de YouTube con el 77%, Twitter con 66%, LinkedIn tiene el 46%, en el sexto lugar se posiciona Instagram con 43% y en séptimo lugar Pinterest con el 27%, para ese año Facebook lideraba con un aproximado de 1,350 millones

de usuarios. Para conocer datos más actualizados, Galeano (2023) menciona que un estudio realizado por *We Are Social y Hootsuite* en el año 2022 Facebook lidera la lista de redes sociales más utilizadas, con 2,910 millones de usuarios, seguido por YouTube con 2,562 millones, y en tercer lugar WhatsApp con 2,000 millones de usuarios.

Statista (2023) señala un estudio que entre los países con mayor número de usuarios de redes sociales en América Latina son, Brasil, México y Argentina; resaltando el dato de que en México las aplicaciones Facebook y WhatsApp son la que más porcentaje de usuarios tienen, puesto que el 95% de personas encuestadas respondieron que hacen uso de estas plataformas.

4.1.4. Señales de Alerta

Davis y Greebfield (2009, como se citó en Alfredo, 2013) menciona que existen señales de alerta que pueden ser el reflejo de que el uso de internet o redes sociales está siendo desmedido, teniendo un impacto negativo e incluso mostrar conductas adictivas; estas señales son las que se muestran a continuación:

- La privación del sueño, reducir las horas de descanso por motivo de estar conectado a internet o redes sociales y pasar un tiempo considerablemente desmedido.
- Desatender o dejar de lado otras actividades que son de importancia como el contacto y el compartir tiempo con la familia, las relaciones sociales, interpersonales, lo académico y el cuidado de la salud.
- Recibir quejas sobre el uso desmedido por parte de familiares como pares o hermanos, a las cuales no se les presta atención y se niega el posible uso.
- Tener los pensamientos inmersos en la red de manera constante, aun cuando ya no se está conectado y sintiendo irritabilidad excesiva cuando hay problemas de conexión.
- Tratar de recortar el tiempo de uso o de conexión, pero no tener resultados esperados, perdiendo la noción del tiempo.
- No decir la verdad o mentir sobre el tiempo que se ha estado usando el internet, conectado o jugando videojuegos.
- Aislamiento social, denotar irritabilidad, bajar el rendimiento académico o laboral.
- Sentirse eufórico o entusiasmado cuando se está en el dispositivo con acceso a internet y redes sociales.

4.1.5. Conductas Adictivas en las Redes Sociales

Viéndolo en la perspectiva conductual o de la teoría del aprendizaje, cada una de las conductas adictivas en un principio se ven activadas por refuerzo positivo como el placer que se experimenta, pero con el pasar del tiempo y que esa conducta se vaya arraigando, este reforzador se convierte en negativo, respondiendo de tal manera a la necesidad de no experimentar el malestar o abstinencia que experimenta al no realizar tal conducta (Marks, 1990, como se citó en Alfredo, 2013).

Para Delgado et al. (2016) con respecto a las adicciones psicológicas en las redes sociales están conformadas por tres factores:

- **Obsesión por las Redes Sociales.** Hace referencia al compromiso mental hacia las redes sociales, lo que conlleva tener pensamientos constantes y fantasías de hacer uso o estar inmerso en las plataformas, provocando sintomatología ansiosa y preocupación al no poder tener acceso o usar las redes.
- **Uso Excesivo de las Redes Sociales.** Uso excesivo corresponde a las dificultades que se tiene para poder tener control sobre el uso de las redes sociales y se marca un tiempo de uso excesivo o desmedido; haciendo referencia a la ausencia de capacidad para tener control de uno mismo cuando se utilizan las redes sociales y se complica el poder reducir la cantidad del tiempo de uso de las plataformas.
- **Falta de Control en el uso de las Redes Sociales.** Conciernen con aquella preocupación, intranquilidad o inquietud por la falta de control o el no poder suspender o interrumpir el uso de las redes sociales, pudiendo traer consigo descuido en lo académico como son las tareas y los estudios.

4.1.6. Efectos Psicológicos del Uso de Redes Sociales

El uso de redes sociales ha llegado a tener con el paso del tiempo mayor impacto en las personas más jóvenes, repercutiendo así en la evolución de ellos; así mismo, pudiendo interferir en el bienestar psicológico y social de la población juvenil.

De este modo el entorno virtual se ha convertido en un lugar donde se da comprensión, el hacer uso de redes sociales, puede conllevar muchos beneficios, pero del mismo modo y de la otra cara de la moneda, también puede traer consigo efectos negativos o contraproducentes, cuando no se toma en cuenta el tiempo de uso y consumo de estas plataformas (Faros, 2021).

Oliveros (2018) se refiere en cuanto a los beneficios que traen consigo las redes sociales como espacios de apoyo emocional, ayudando de esta manera la salud mental, pero así traer repercusiones negativas en lo psicológico, principalmente en las personas jóvenes; los problemas que pueden llegar a causar y que se mencionan son los siguientes.

- Trastornos de Ansiedad;
- Trastornos Depresivos;
- Hábitos de Sueño;
- Imagen Corporal;
- Miedo a Perderse Información (FOMO).

4.2. Capítulo II: Bienestar Psicológico

4.2.1. Definición de Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico es el resultado de la satisfacción adecuada de las necesidades psicológicas que se conectan directamente con el ser autónomo y también a un sistema congruente de objetivos internos y externos que tengan congruencia con los valores e intereses propios que se manifiestan en un óptimo funcionamiento mental por los sentimientos y emociones mostrados en las experiencias del día a día; así mismo, el bienestar psicológico puede suponer ciertos componentes o elementos como el nivel de inteligencia, el valor, el positivismo, la creatividad, las habilidades interpersonales y la adaptación (Aguilar et al., 2009).

Para Fernández et al. (2014) el bienestar psicológico es tomado en cuenta como la dimensión subjetiva de la calidad de vida, una vivencia subjetiva que puede ser considerada estable que se muestra a raíz de la relación de la satisfacción con la vida, en lo cual se encuentra el equilibrio entre los logros y las expectativas; y las áreas de significación de cada persona.

El bienestar psicológico es semejante a la salud mental, lo cual no solamente implica que no existe presencia de enfermedad o malestar psíquico, sino que incluye la existencia de sanidad que se muestra en el sentimiento de realización, el crecimiento personal, la plenitud, felicidad, satisfacción y el bienestar subjetivo (Corral, 2012).

4.2.2. Modelos de Bienestar Psicológico

4.2.2.1. Modelo de Salud Mental Positiva de Marie Johada. Barradas Alarcón et al. (2010) mencionan que desde el enfoque de Johada a la salud mental se la percibe como la particularidad relativamente estable y constante del individuo; resalta la relatividad de la cultura y muestra que los estándares de comportamiento pueden ir cambiando por factores como la localidad, el tiempo, la cultura y las ilusiones, deseos o expectativas de los demás; así mismo plantea seis factores que operan en la salud mental positiva, los cuales son:

- **Actitudes hacia sí mismo.** Hace alusión a la autoaceptación, autoconfianza y autodependencia que se refieren a que la persona pueda aceptar sus virtudes y defectos que ayudan a vivir bien consigo mismo; existen cuatro dimensiones sobre las actitudes hacia sí mismo que son la accesibilidad del yo a la conciencia; la concordancia del yo real-yo ideal; la autoestima; y el sentido de identidad.

- **Crecimiento y autoactualización.** Refiriéndose a la autorrealización o al crecimiento personal, es decir aquello que puede llegar a hacer la persona con y por su propia vida.
- **Integración.** Es aquella relación interna de los procesos y las cualidades de la persona.
- **Autonomía.** Es la relación que tiene el individuo con el entorno en el que vive y el nivel de dependencia/independencia de cara a las influencias sociales, esta autonomía es la distinción de los factores ambientales que se quiere recibir o se quiere rechazar.
- **Percepción de la realidad.** Se refiere a la facultad o aptitud de notar o percibir la realidad de una manera adecuada.
- **Dominio del entorno.** En base a la anterior que se refiere a percibir la realidad, esta es la capacidad de poder desenvolverse de forma adecuada dentro de la realidad, encontrando aquí la adaptación y el éxito.

4.2.2.2. Modelo de Autodeterminación de Edward Deci y Richard Ryan. Aguilar et al. (2009) mencionan que este modelo se refiere a que el funcionamiento psicológico adaptativamente saludable demanda de una satisfacción idónea frente a las principales necesidades psicológicas, que involucran la creación de un programa de objetivos que tengan sentido, siendo coherentes y congruentes. Montseny (2020), señala a este modelo como motivacional general que define a la persona como organismo que busca de forma activa y constante la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas que son la autonomía; la competencia; y la vinculación. También menciona que el satisfacer aquellas necesidades es indispensable para la adaptación y el funcionamiento sano de lo psicológico en la persona.

4.2.2.3. Modelo de Salud Mental de Corey Keyes. Keyes establece un modelo de salud mental positiva en base a tres dimensiones del bienestar, siendo la primera el bienestar emocional que se refiere a los afectos positivos y la satisfacción vital; el segundo es el bienestar psicológico el cual comprende las seis dimensiones del modelo multidimensional de Carol Ryff que son la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del entorno, propósito en la vida y el crecimiento personal; y el tercero que es el bienestar social y las relaciones interpersonales que se refiere a la valoración que se le da al funcionamiento dentro de la sociedad, indicándonos cinco componentes, la integración social, la actualización social, la coherencia o cohesión social, la contribución social y la aceptación social (Montseny, 2020).

4.2.3. Dimensiones de Bienestar Psicológico de Ryff

Para Farias (2023) en el modelo de bienestar propuesto por Carol Ryff las dimensiones no predicen el bienestar, más bien, cada una de esas dimensiones es un indicador de bienestar, de esta manera dicho modelo indica el resultado de preservar niveles adecuados o niveles bajos de bienestar en cada uno de los indicadores.

De la misma manera Corral (2012) también menciona que el modelo multidimensional de bienestar de Ryff consta de seis dimensiones, siendo las siguientes

- **Autoaceptación.** Implica aquellas actitudes positivas hacia sí mismo, lo que significa aceptarse así mismo junto a los aspectos positivos y negativos, las virtudes y los defectos que hacen parte de la personalidad; así mismo se refiere a la aceptación del entorno en el que se desenvuelve, gozar de aquello que se posee y del lugar en el que se encuentra; también el sentirse bien aceptando el pasado. Aquellos que poseen una baja autoaceptación se muestran decepcionados con el pasado y más insatisfechos.
- **Relaciones positivas.** Hace referencia a aquellas relaciones o lazos sociales de calidad que se forman con las demás personas del entorno, para Ryff el mantenerse alejado de la sociedad y no crear lazos sociales puede incrementar el riesgo de sufrir enfermedades, por ello se recalca la importancia de generar relaciones interpersonales de calidad donde exista la confianza y el respeto mutuo.
- **Propósito en la vida.** Las personas necesitan, deben vivir en función de las metas y objetivos propuestos para y por su vida. Aquellas personas que no saben sobre sus propósitos, muestran sentimientos de que sus vidas carecen de sentido y tristeza, así como también el exceso de atención a las metas y el no poder alcanzarlas pueden traer consigo sintomatología negativa como ansiedad.
- **Crecimiento personal.** Se refiere a que la persona debe tomar en cuenta sobre la necesidad de aprender a mejorar y modificar ciertos comportamientos para su propio beneficio; aprovechando sus capacidades, habilidades y talentos que le permitan crecer en su ambiente y en las dificultades que se le puedan presentar.
- **Autonomía.** Implica a la capacidad de ser independiente, resolver conflictos y ser responsable de tomar decisiones propias sin importar la influencia o la presión del resto de personas del entorno
- **Dominio del entorno.** Hace referencia a la habilidad o capacidad de manejar y controlar su propia vida y las exigencias del ambiente en el que se desenvuelve; este dominio puede implicar pros y contras, un dominio ambiental saludable puede

significar estabilidad, seguridad y crecimiento personal, mientras que un dominio desadaptativo puede conllevar abuso o mal uso de este dominio. Quienes tienen un bajo dominio del entorno pueden mostrar dificultades en manejar situaciones del día a día.

4.2.4. Satisfacción con la Vida

La satisfacción con la vida es uno de los marcadores de la calidad de vida "lograda". La satisfacción de la vida es un estado psicológico. Es una evaluación valorativa de algo. El concepto abarca tanto esta noción como la de "placer". Por lo tanto, abarca valoraciones cognitivas y emocionales. El contentamiento puede ser fugaz o duradero, así mismo, su concepto se refiere al nivel en que un individuo valora de manera positiva la calidad global de su existencia en su totalidad. En otras palabras, se trata de cuánto disfruta una persona de su estilo de vida (Veenhoven, 1994).

De acuerdo con Veenhoven (1994) la mayoría de las investigaciones que analizan la satisfacción con la vida están enfocadas en las disparidades socioeconómicas, tales como los recursos financieros, la formación académica y el trabajo, las mayores discrepancias en la satisfacción personal suelen estar en el ámbito de las conexiones socioemocionales y las cuestiones psicológicas. Estos sucesos pertenecen al campo del cuidado preventivo de la salud mental.

4.2.5. Emociones

Las emociones son respuestas psicofisiológicas de los individuos ante situaciones significativas desde una perspectiva adaptativa, como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc. Estas respuestas son de naturaleza universal, bastante independientes de la cultura y generan modificaciones en la experiencia emotiva (dimensión cognitivo-subjetiva), en la activación corporal (dimensión fisiológica-adaptativa) y en la conducta expresiva (dimensión conductual-expresiva) (Piqueras Rodríguez et al., 2009).

4.2.5.1 Emociones positivas. Las emociones positivas son aquellas en las que prevalece la valencia del regocijo o satisfacción; son transitorias y requieren de pocos recursos para ser enfrentadas; además, dan la oportunidad de desarrollar las habilidades y cualidades personales, elementos fundamentales que llevan a la felicidad (Diener et al., 2003, como se citó en Barragán y Morales, 2014)

De acuerdo con Vivas et al. (2007) las emociones positivas son aquellas que generan sensaciones agradables, percibiendo la situación como beneficiosa, con una duración temporal breve y requiriendo pocos recursos para ser gestionadas. Ejemplo de ello es la felicidad.

4.2.5.2 Emociones negativas. Según Buceta Martín (2019) las emociones negativas son emociones desagradables, que se sienten cuando ocurre una situación amenazante, hay una pérdida o se obstaculiza un objetivo; necesitan de la utilización de significativos recursos conductuales y cognitivos, para la creación y desarrollo de estrategias que solucionen o alivien el problema.

Las emociones negativas involucran emociones desagradables, percepción de la situación como perjudicial y la utilización de diversos recursos para hacerle frente. Por ejemplo, el miedo, la ira, la tristeza y el asco (Vivas et al., 2007).

5. Metodología

5.1. Método de Investigación

A la información que se compiló, se la obtuvo por el método inductivo, según Rodríguez y Pérez (2017) se refieren a la inducción como el razonamiento en la que se va del entendimiento de casos particulares a un entendimiento o conocimiento más amplio o general. De este modo se dio la obtención de dicha información sobre el uso de redes sociales en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios.

5.2. Enfoque y Diseño de Investigación

El enfoque que tuvo la investigación fue de tipo cualitativa, para Hernández Sampieri et al. (2014) este enfoque utiliza la recolección y análisis de datos para afinar las preguntas de investigación con el fin de perfeccionarlas y responderlas. De este modo, el desarrollo del estudio contó con este enfoque, ya que a raíz de la obtención de datos e información junto al análisis de los mismos permitió que se puedan generar conclusiones dando respuesta a la pregunta de investigación.

El diseño del que usó la investigación fue el no experimental, ya que, el análisis o estudio de las variables se lo llevó a cabo sin manejarlo ni controlarlo a conveniencia. Haciendo alusión a lo mencionado, Monje Álvarez (2011) se refiere al diseño no experimental como aquel que recoge datos de forma pasiva sin que se introduzcan cambios o tratamientos dentro de las variables de estudio o investigación.

5.3. Tipo de Investigación

La investigación empleó el tipo de diseño transversal de corte bibliográfico, debido a que se la realizó en un período único y determinado del que se obtendrá la información para posteriormente analizarlos dando paso al cumplimiento de los objetivos de la investigación. Del mismo modo fue una investigación documental donde el principal material de donde se obtuvo la información fue de una compilación de documentos relacionados sobre un tema en particular del que se estuvo investigando, siendo documentos escritos como libros, periódicos, revistas, artículos científicos y trabajos investigativos que sirvan como fuentes documentales (Etecé, 2021).

El alcance de la investigación fue descriptivo dado que la investigación describió el fenómeno mediante el estudio de un contexto determinado, también buscando el objetivo que es describir estudios que evidencien el uso de redes sociales en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios. A breves rasgos, para Hernández Sampieri et al. (2014) los estudios descriptivos implican la selección de un grupo de personas, otros seres vivos, contextos,

comunidades, fenómenos, situaciones, entre otros y definir descriptivamente sus características de manera detallada.

5.4. Unidad de Estudio

5.4.1. Población

La población se conformó por artículos científicos que contenían en ellos información sobre el uso de redes sociales y bienestar psicológico en jóvenes de América Latina, donde se incluyeron libros que cuentan como fuentes primarias; también trabajos de investigación de pregrado y posgrado; artículos científicos que se consideran fuentes secundarias y que pueden ser encontrados en bases de datos como Redalyc, Scielo, Dialnet, Redie, entre otros; haciendo uso de buscadores académicos como Google Académico o Google Scholar, Google Libros, Scielo, Redalyc, Dialnet, entre otros más.

5.4.2. Muestra

Para la muestra se hizo uso de muestreo no probabilístico por conveniencia o intencional basados en criterios de inclusión y de exclusión dispuestos por el investigador; para así seleccionar los documentos con más relevancia y que se acercaron más a lo que se deseó estudiar, así como descartar aquellos que no contaban con los parámetros deseados por medio del uso de diagrama de flujo PRISMA.

5.5. Criterios de Selección

5.5.1. Criterios de Inclusión

- Estudios publicados entre los años 2013 y 2023.
- Estudios o documentos que contengan información sobre el uso de redes sociales y bienestar psicológico.
- Estudios en los que la población sean jóvenes universitarios.
- Estudios o documentos que estén en idioma español o inglés.
- Estudios realizados en América Latina.
- Documentos con acceso libre.

5.5.2. Criterios de Exclusión

- Estudios realizados antes del año 2013.
- Documentos sin acceso libre.
- Estudios realizados fuera de América Latina.
- Estudios que estén en otro idioma que el español y el inglés.

5.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Se hizo uso del método de síntesis bibliográfica, ya que este analiza la información que se extrae de los resúmenes, resultados y discusiones de los documentos buscados, del mismo modo, se empleó la técnica de sistematización bibliográfica en la recopilación de los documentos, ya que se dirige a la filtración, organización y categorización de la información que brinda cada uno de ellos.

El instrumento que se empleó para determinar la muestra fue el PRISMA que se basa en la elaboración de un diagrama de flujo con una lista de requisitos y parámetros de comprobación para poder dar selección a las fuentes para hacer su revisión bibliográfica (Page et al., 2021). De este modo, se consideraron ciertos parámetros para la selección de las fuentes, como lo son el intervalo de años de publicación; el tipo y diseño de investigación; las características de la población y de la muestra; los resultados de los estudios; la región y el idioma de las investigaciones.

5.7. Procedimientos por objetivos

El desarrollo de la investigación se dio en tres frases, siendo las siguientes:

- **Fase 1:** En primera instancia se realizó la selección de las investigaciones que serán estudiadas, entre ellas estuvieron: artículos científicos, trabajos de investigación de pregrado y posgrado; desde los buscadores académicos de las bases de datos que se encuentran en línea mediante el diagrama de flujo PRISMA. Para esta búsqueda bibliográfica se usaron palabras clave en idioma español e inglés como “Redes sociales”, “Bienestar psicológico”, “Social networks”, “Psychological well-being”, sumado a esto, se hizo uso de operadores Booleanos para búsqueda más precisa como AND y OR.
- **Fase 2:** Posteriormente, se seleccionó los datos específicos y de interés como lo fueron los resultados por medio de una tabla de sistematización para conocer la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico con respecto al uso de redes sociales.
- **Fase 3:** De la misma manera, se identificó la dimensión autonomía del bienestar psicológico con respecto al uso de redes sociales mediante la organización en tablas, para así finalmente dar la formulación de conclusiones.

6. Resultados

6.1. Describir estudios que evidencien el uso de redes sociales en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios.

Tabla 1.

Sistematización de estudios que evidencian el uso de redes sociales en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios

Autores y Año	Título	País	Tipo de Estudio	Participantes	Resultados
Valerio y Serna, 2018	Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario.	México	Corte cualitativo; alcance exploratorio.	200 estudiantes de una Universidad privada del norte de México, siendo elegidos por muestreo no probabilístico.	El tiempo de uso elevado de la red social Facebook indicó un impacto negativo en el Bienestar psicológico subjetivo caracterizado principalmente por sentimientos de insatisfacción en la mayoría de los jóvenes universitarios.
Jesús - Carbajal et al., 2022	Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo.	Perú	Enfoque cuantitativo; de tipo básico; nivel descriptivo de corte transversal-correlacional.	Se conformó por 93 estudiantes del primer ciclo del Instituto.	La mayoría de los estudiantes muestran un alto nivel de uso de redes sociales, lo cual incide de forma negativa en el bienestar psicológico ya que estos presentan niveles bajos en su aceptación, su autonomía y sus vínculos, siendo que, mientras más se use las redes sociales, menor será el bienestar psicológico.
Espantoso Pazos y Mannheim Lira, 2021	Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en	Perú	No experimental; transversal; metodología	281 jóvenes universitarios de carreras de Ciencias de la	El uso excesivo de redes sociales o un tiempo elevado de estar conectado en estas plataformas por parte de los estudiantes

	estudiantes de Ciencias de la Salud.		descriptivo-correlacional.	Salud de universidades privadas de Lima con edades entre 18 y 25 años.	conlleven un menor bienestar psicológico ya que se descuidan aspectos importantes de este que provocan una baja percepción de bienestar.
Neira Vargas y Flores Tapia, 2021	Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.	Perú	Estudio de Nivel correlacional descriptivo; de tipo básico; diseño no experimental de subtipo transaccional.	175 estudiantes de una universidad privada de Lima norte.	El uso ocasional y regular de redes sociales de la mayoría de los estudiantes puede incidir en el bienestar psicológico de estos, ya que la mayoría muestran niveles medios y bajos del bienestar que comprende componentes como la aceptación, autonomía, vínculos sociales y proyectos.
Huaranga y Yactayo, 2019	Uso problemático de redes sociales, bienestar psicológico y soledad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.	Perú	Asociativo, predictivo transversal, correlacional.	300 universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.	La falta de control personal en el uso de redes sociales por la mayoría de los estudiantes trae consigo niveles menores de bienestar psicológico que conta de los siguientes factores, la aceptación, autonomía, vínculos y proyectos.
Padín Berdejo, 2022	Influencia de la adicción a redes sociales sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de	Perú	Asociativo, predictivo transversal.	323 estudiantes de universidades de Lima Metropolitana.	La obsesión por las redes sociales influye de manera negativa en la aceptación y los vínculos sociales del bienestar psicológico, así como también la falta de control personal del uso de redes sociales influye desfavorablemente en las

Lima Metropolitana.	dimensiones del bienestar de aceptación, autonomía y proyectos. Indicando de esta manera que el uso de redes sociales puede tener un impacto negativo en el bienestar psicológico.
------------------------	--

Nota. En esta tabla se muestra la descripción de los estudios seleccionados con respecto al uso de redes sociales y bienestar psicológico.

A partir de la descripción de los estudios en la **Tabla 1.** y en base a la información analizada de cada uno de ellos, se puede evidenciar que el uso de redes sociales muestra un impacto negativo en el bienestar psicológico, el cual se compone por las dimensiones autoaceptación, autonomía, vínculos sociales y proyectos; esto conllevaría a afirmar que, a mayor uso de redes sociales, menor es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios o viceversa, que, a menor uso de redes sociales, mayor será el bienestar psicológico.

6.2. Conocer la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico con respecto al uso de redes sociales de jóvenes universitarios.

Tabla 2.

Autoaceptación del bienestar psicológico con el uso de redes sociales

Autores y Año	Título	País	Tipo de Estudio	Participantes	Autoaceptación	Componentes / Características
Jesús - Carbajal et al., 2022	Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo.	Perú	Enfoque cuantitativo; de tipo básico; nivel descriptivo de corte transversal-correlacional.	93 estudiantes del primer ciclo del Instituto.	La mayoría del porcentaje de estudiantes presentan niveles bajos de aceptación de sí mismo, de igual forma se indica un nivel alto en el uso de redes sociales; mostrándonos así, que el uso de redes sociales tiene una influencia negativa en la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico.	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimiento de bienestar con uno mismo, reconociendo lo bueno y lo malo. • Sensación de control. • Autocompetencia.
Neira Vargas y Flores Tapia, 2021	Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.	Perú	Estudio de Nivel correlacional descriptivo; de tipo básico; diseño no experimental de subtipo transaccional.	Participaron 175 estudiantes de una universidad privada de Lima norte.	La dimensión aceptación de sí mismo muestra niveles adecuados en los estudiantes y del mismo modo, el uso de redes sociales se presenta como ocasional, por lo tanto, el uso de redes sociales no indica influencia en la autoaceptación del bienestar psicológico en los estudiantes universitarios.	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de control • Autocompetencia • Autoaceptación
Padín Berdejo, 2022	Influencia de la adicción a redes sociales sobre el	Perú	Asociativo, predictivo transversal.	Muestra de 323 estudiantes de distintas	Los niveles de obsesión por las redes sociales y falta de control personal en el uso de	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de control. • Autocompetencia.

	bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.			universidades de Lima Metropolitana.	redes sociales de la adicción a estas, muestra un impacto negativo con la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico.	<ul style="list-style-type: none"> • Autoaceptación.
Arias Silva e Isidro Aedo, 2022	Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en la Generación Z de Lima Metropolitana	Perú	Asociativo correlacional.	151 jóvenes entre 18 a 24 años de Lima Metropolitana.	Los niveles que indican adicción al uso de redes sociales en los jóvenes, influyen de manera negativa en la dimensión aceptación del bienestar psicológico.	<ul style="list-style-type: none"> • Estimación positiva de sí mismo. • Sensación de control. • Autocompetencia. • Autoaceptación.

Nota. En esta tabla se muestra la descripción de los estudios seleccionados referentes a la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico con respecto al uso de redes sociales.

A partir de la reseña de resultados de los estudios seleccionados que se muestran en la **Tabla 2**, se encontró que en tres de ellos se la dimensión aceptación de sí mismo o autoaceptación del bienestar psicológico se puede ver influenciada de manera negativa cuando existe el uso considerable de redes sociales; mientras que un solo estudio mostró que la autoaceptación no se ve afectada con el uso de redes sociales. Se pudo conocer que la dimensión aceptación del bienestar psicológico se caracteriza por el sentimiento de bienestar con uno mismo al reconocer lo bueno y lo malo autoceptándose; la sensación de control; y la autocompetencia.

6.3. Identificar la dimensión autonomía del bienestar psicológico con respecto al uso de redes sociales de jóvenes universitarios.

Tabla 3.

Autonomía del bienestar psicológico con el uso de redes sociales

Autores y Año	Título	País	Tipo de Estudio	Participantes	Autonomía	Componentes / Características
Jesús - Carbajal et al., 2022	Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo.	Perú	Enfoque cuantitativo; de tipo básico; nivel descriptivo de corte transversal-correlacional.	93 estudiantes del primer ciclo del Instituto.	Se muestran niveles bajos de autonomía en la mayoría de estudiantes, del mismo modo, indicando un impacto moderado y negativo en la dimensión autonomía del bienestar psicológico con respecto al uso de redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones. • Asertividad. • Empatía. • Confianza en el juicio propio. • Control y autocompetencia.
Neira Vargas y Flores Tapia, 2021	Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte.	Perú	Estudio de Nivel correlacional descriptivo; de tipo básico; diseño no experimental de subtipo transaccional.	175 estudiantes de una universidad privada de Lima norte.	Se indica que un mayor uso de redes sociales puede traer consigo niveles bajos en la dimensión autonomía del bienestar psicológico de los estudiantes o viceversa.	<ul style="list-style-type: none"> • Independencia. • Toma de decisiones. • Asertividad. • Empatía. • Confianza.
Padín Berdejo, 2022	Influencia de la adicción a redes sociales sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.	Perú	Asociativo, predictivo transversal.	323 estudiantes de distintas universidades de Lima Metropolitana.	La dimensión falta de control personal en el uso de redes sociales de la Adicción a Redes Sociales puede suponer un impacto negativo en la dimensión autonomía del bienestar psicológico.	<ul style="list-style-type: none"> • Independencia. • Toma de decisiones. • Control de acciones.

Arias Silva e Isidro Aedo, 2022	Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en la Generación Z de Lima Metropolitana	Perú	Asociativo correlacional.	151 jóvenes entre 18 a 24 años de Lima Metropolitana.	Se muestra que el uso adictivo de redes sociales no presenta impacto negativo en la dimensión autonomía del bienestar psicológico en los jóvenes.	<ul style="list-style-type: none"> • Independencia o capacidad para valerse por sí mismo. • Dominio del entorno.
---------------------------------	--	------	---------------------------	---	---	--

Nota. En esta tabla se muestra la descripción de los estudios seleccionados referentes a la dimensión autonomía del bienestar psicológico con respecto al uso de redes sociales.

En base a la descripción de los resultados sobre los estudios escogidos que se hacen ver en la **Tabla 3**, se encontró que tres estudios manifiestan que la dimensión autonomía del bienestar psicológico se ve influenciada de manera negativa cuando se presenta el uso considerable de redes sociales; mientras que solo un estudio indica que la autonomía no se ve afectada con respecto al uso de redes sociales. Se pudo conocer también que, la dimensión autonomía del bienestar psicológico se caracteriza por la toma de decisiones; la independencia; y la confianza en el juicio propio.

7. Discusión

La revisión bibliográfica de los estudios seleccionados que evidencian el uso de redes sociales y bienestar psicológico nos permiten identificar a partir de sus resultados individuales sobre cada una de las variables estudiadas, que existe un uso excesivo, obsesión y falta de control personal en el uso de redes sociales en los jóvenes universitarios; así mismo, nos han dado a conocer que se evidencian niveles bajos de bienestar psicológico comprendiendo sus dimensiones. En base a lo mencionado, se ha podido encontrar que el uso desmoderado de redes sociales puede traer consigo niveles bajos de bienestar psicológico en los jóvenes universitarios, es decir, el uso excesivo de estas plataformas virtuales tiene un impacto negativo en el bienestar psicológico o viceversa.

Lo mencionado se puede relacionar al estudio realizado por Lazo y Fernández (2018) a estudiantes de la carrera de psicología de una provincia de la costa del Ecuador, donde se indicó que los estudiantes que presentan conductas adictivas en el uso de las redes sociales pueden desencadenar ciertas señales de alerta con respecto al ámbito psicológico, es decir, que el uso desmedido de aquellas plataformas digitales llega a tener un impacto negativo en el bienestar psicológico, los desórdenes que presentaron fueron la alteración en los hábitos de sueño, alteraciones en el humor o estado de ánimo, ansiedad e intranquilidad al conectarse a las redes sociales. Del mismo modo, se puede concordar con Veldalaveni et al. (2018) que concluyen que aquellos los estudiantes que muestran alta adicción a internet, llegan a tener bajos niveles de felicidad subjetiva. De igual forma Escurra y Salas (2014) mencionan que cuando existe una mayor dificultad de controlar el tiempo de uso de redes sociales, tendrá una repercusión negativa en el bienestar psicológico, niveles bajos de satisfacción con la vida y menores emociones positivas.

En cuanto a los objetivos específicos, el primero se refería a conocer la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico con respecto al uso de redes sociales de jóvenes universitarios, en base a los resultados y al análisis de los estudios, se evidenció la presencia de niveles bajos de autoaceptación, también que tres cuartas partes de ellos evidencian que la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico y el uso de redes se afectan negativamente, mientras que una cuarta parte de los estudios nos indican que ambas variables no se afectan de manera negativa. Del mismo modo se pudo conocer que la dimensión aceptación del bienestar psicológico se caracteriza por el sentimiento de bienestar con uno mismo al reconocer lo bueno y lo malo autoaceptándose; la sensación de control y la autocompetencia.

Esto se puede asemejar con Weiss (2018) donde expone que el hacer uso excesivo de redes sociales puede incidir de manera negativa en la autoaceptación del bienestar

psicológico, ya que, al existir estereotipos sociales dentro de estas plataformas, da paso a que las personas dejen pasar por alto e ignoren aquellos pros y contras que se tiene de sí mismo, menospreciando sus cualidades. De igual manera se evidencia en Salcedo (2016) en base a lo encontrado en su estudio sostiene que la autoestima puede comprenderse en niveles bajos cuando los universitarios muestran conductas adictivas a las redes sociales.

A lo que concierne el segundo objetivo específico que fue identificar la dimensión autonomía del bienestar psicológico con respecto al uso de redes sociales de jóvenes universitarios, los estudios nos muestran que existen niveles bajos de autonomía, en tres cuartas partes de aquellas investigaciones la dimensión autonomía del bienestar psicológico puede verse afectada y en niveles inferiores cuando existe un uso desmedido de redes sociales, por consiguiente, la parte restante de estudios nos evidencian que las variables no tienen un impacto negativo una sobre la otra. De igual manera se pudo identificar que la dimensión autonomía del bienestar psicológico se caracteriza por la toma de decisiones, la independencia y la confianza en el juicio propio.

Lo encontrado puede tener concordancia con Salas-Blas et al. (2020) indicando que cuando existe un cese o detención en el uso de las redes sociales por parte de los estudiantes, llega a existir niveles altos de preocupación por el poco control emocional que poseen, pudiendo llegar a la impulsividad. De manera contraria, pero dentro de la misma línea a lo encontrado en el presente estudio se puede coincidir con Huarca y Ruiz (2016) quienes mencionan que el hacer uso apropiado de las redes sociales se llega a relacionar con que la persona tenga una mejor toma de decisiones, tener un juicio crítico y el ser asertivo.

Se consideran ciertas limitaciones dentro de esta revisión bibliográfica, como la baja disponibilidad de estudios donde se investiguen ambas variables, la edad de la población, la cultura, el idioma y el acceso a fuentes.

8. Conclusiones

En base a la revisión bibliográfica de los estudios seleccionados y partiendo de los objetivos que se plantearon para la investigación se puede concluir que:

- Se describió estudios que evidencian el uso de redes sociales en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios, donde se encontró que existe un uso excesivo de redes sociales y niveles bajos en el bienestar psicológico, por lo cual se puede concluir que el uso de redes sociales tiene un impacto negativo en el bienestar psicológico, que, a mayor uso de estas plataformas digitales, menor llegarán a ser los niveles de bienestar psicológico de los usuarios jóvenes o viceversa.
- Se conoció la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico con respecto al uso de redes sociales, se encontró a partir de la revisión y el análisis de los resultados que los niveles de autoaceptación de los jóvenes universitarios son bajos e indican un impacto negativo con el uso de redes sociales, en resumen, al existir un alto uso de aquellas plataformas virtuales, la autoaceptación de los usuarios se vería disminuida. De igual manera, se pudo conocer que la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico se caracteriza por el sentimiento de bienestar con uno mismo, la sensación de control y la autocompetencia.
- La identificación de la dimensión autonomía del bienestar psicológico con respecto al uso de redes sociales, nos logró mostrar por medio del análisis que el uso excesivo de estas plataformas tiene un impacto negativo en la autonomía de sus usuarios jóvenes, por lo tanto, mientras más se haga uso de las redes sociales, menores serán los niveles de la autonomía. Así mismo, se identificó que la dimensión autonomía del bienestar psicológico se caracteriza por la toma de decisiones, la independencia y la confianza en el juicio propio.

9. Recomendaciones

El estudio pone a consideración las siguientes recomendaciones que se pueden tomar en cuenta en base a los resultados que se han llegado a obtener y a las conclusiones que han sido expuestas; del mismo modo también se las pueden valorar para el desarrollo de futuros estudios con respecto al uso de redes sociales y el bienestar psicológico:

- En futuras investigaciones con respecto a esta problemática se podrían tomar en cuenta más factores, aspectos o dimensiones que se relacionen entre las dos variables, las cuales puedan aportar de una mejor manera al estudio y que propongan investigaciones más sólidas que permitan enfocarse en propuestas de intervención como la prevención y promoción del uso de redes sociales y de bienestar psicológico respectivamente.
- Se evidencia una problemática con respecto a las variables que indican un uso excesivo de redes sociales y su impacto negativo en el bienestar psicológico de los usuarios, por lo cual, se recomienda la implementación de programas con enfoques preventivos que puedan ser impartidos en las instituciones universitarias, que den paso a la preservación de la salud mental.
- Al existir bajos niveles de autoaceptación y autonomía del bienestar psicológico, se sugiere el promover hábitos saludables que impulsen el fortalecimiento de la autopercepción de los jóvenes universitarios.

10. Bibliografía

- Aguilar, M., Baños, R., Berrocal, C., Botella, C., Campo, A., Campos, M., Costa, M., Carpintero, E., Carter, D., Fava, G., Fernandez, R., Govindji, R., Guillén, V., Hervás, G., Jauregui, E., Latorre, J., Lázaro, S., Linley, A., y López, E. (2009). *Psicología Positiva Aplicada* (2da edición). Sevilla, España. Publidisa, S.A. Recuperado de: https://books.google.com.gt/books?id=0MXyDQAAQBAJ&pg=PA103&dq=bienestar+psicologico+definicion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjwKXws_rSAhWHwFQKHd2KDi8Q6AEIJzAD#v=onepage&q=bienestar%20psicologico%20definicion&f=false
- Alfredo, H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>
- Arias Silva, K. & Isidro Aedo, D. (2022). *Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en la generación Z de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/11506>
- Barradas Alarcón, M. E., Sánchez Barradas, J. M., Guzmán Ibañez, M. L., & Balderrama Trapaga, J. A. (2010). *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 1(1). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498150278009>
- Barragán, A., & Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. *Enseñanza E Investigación En Psicología*, 19(1), 103–118.
- Buceta Martín, R. (2019). Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en Educación Infantil. (Trabajo Fin de Grado Inédito). Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Corral, V. (2012) *Sustentabilidad y psicología positiva*. Hermosillo, Sonora, México. (p.64). Manual Moderno, S.A.
- Cruz, R.E., Lara, S. y Naval, C. (2010). «Conceptos y Aplicaciones de la Web 2.0». En C. Naval, S. Lara, C. Ugarte y Ch. Sádaba (eds.), *Educación para la comunicación y la cooperación social* (pp. 151-170). Pamplona: Publicaciones del Consejo Audiovisual de Navarra.
- De Haro, J. J. (2010). "Redes Sociales en Educación". *Educación para la comunicación y la educación*. Consejo Audiovisual de Navarra.

- Delgado, A. E., Ecurra, L., Atalaya, M. C., Pequeña-Constantin, J. o, Cuzcano, A., Rodríguez, R. E., & Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, (019), 55-75. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.971>
- Domínguez, D. C. (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información*, 33, 45-68.
- Ecurra, M., & Salas, E. (2014). *Construcción y validación del cuestionario de adicciones a redes sociales (ARS)*. *Revista de Psicología*, 20(1), 73-91.
- Espantoso Pazos, D. y Mannheim Lira, E. (2021). *Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de Ciencias de la Salud [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]*. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/657809>
- Etecé. (2021a). *Concepto de Investigación documental*. Equipo editorial, Etecé. Argentina. Disponible en: <https://concepto.de/investigacion-documental/>. Última edición: 5 de agosto de 2021. Consultado: 12 de junio de 2023
- Etecé. (2021b). *Concepto de Redes sociales*. Equipo editorial, Etecé. Argentina. Disponible en: <https://concepto.de/redes-sociales/>. Última edición: 16 de julio de 2021. Consultado: 05 de mayo de 2023.
- Farias, I. (18 de mayo de 2023). *Las 6 dimensiones del modelo de bienestar de Carol Ryff*. PsicoActiva. Recuperado el 05 de junio de 2023 de <https://www.psicoactiva.com/blog/corrientes-psicologicas/modelo-de-bienestar-de-carol-ryff/>
- Faros. (2021). *Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*. FAROS Sant Joan de Déu. <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>
- Fernández, A., Victoria, C., & Lorenzo, A. (2014). Consideraciones Acerca Del Bienestar Psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108–1147.
- Galeano, S. (27 de enero de 2023). *Cuáles son las redes sociales con más usuarios del mundo (2023)*. Marketing4Ecommerce. <https://marketing4ecommerce.net/cuales-redes-sociales-con-mas-usuarios-mundo-ranking/>

- Gil, V., & Quintero, C. (2021). La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes sociales: un análisis relacional. // *Congreso Salud Mental*, 2(1), 97–102. <https://www.researchgate.net/publication/350499466>
- Hernández Mite, K. D., Yanez Palacios, J. F. & Carrera Rivera, A. A. (2017). Las redes sociales y adolescencias: repercusión en la actividad física. *Revista Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247. Recuperado en 12 de mayo de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033&lng=es&tlng=es
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. In *McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.* (Vol. 6).
- Huarca, P. y Ruiz, K. (2016). *Satisfacción laboral y bienestar psicológico en trabajadores obreros de empresas de intermediación laboral del sector minero en Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/2a3018bb-8533-411e-9109-cb10b77d2b7a>
- Huaranga Cerrón, E. y Yactayo Flores, M. (2019). *Uso problemático de redes sociales, bienestar psicológico y soledad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/5155554c-dc9c-4305-b691-1d257cf42eb4>
- Hutt Herrera, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. *Revista Reflexiones*, 91(2). <https://doi.org/10.15517/rr.v91i2.1513>
- Jesus-Carbajal, O., Vivar-Bravo, J., Fernández Perez, Y. D., Matta Huerta, C. R., Mera Paucar, G. E., Vasquez Ruiz, O. N., & Quiza Añazco, C. (2022). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 6(22), 147-162. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.323>
- Lazo, M. y Fernández, K. (2018). La utilización de redes sociales y sus efectos psicológicos en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista Atlante*, 4(1). <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/04/redes-socialesestudiantes.html>
- López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A., & Ruiz-Velasco, C. (2023). Patologías y dependencias

- que provocan las redes sociales en jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1–21. <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- Medina, K. (06 de septiembre de 2022). *Estadísticas de la situación Digital en Ecuador 2021-2022*. Branch. <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-en-ecuador-2021-2022/>
- Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. (2015). *91% de los ecuatorianos utiliza las redes sociales en su teléfono inteligente*.
- Monje Álvarez, C. A. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. Universidad Surcolombiana. Disponible en <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Montseny, F. (13 de diciembre de 2020). *Modelos del bienestar y salud mental*. Kibbutz-Psicología. <https://kibbutzpsicologia.com/modelos-del-bienestar-y-salud-mental/>
- Neira Vargas, E. y Flores Tapia, V. (2021). *Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima norte* [Tesis de Maestría, Universidad Femenina Del Sagrado Corazón]. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/915>
- Oliveros, S. (24 de junio de 2018). *El impacto de las redes sociales en la salud mental y bienestar*. Grupo Doctores Oliveros. <https://www.grupodoctoroliveros.com/el-impacto-de-las-redessociales-en-nuestra-salud-y-bienestar-mental/>
- Padin Berdejo, F. (2022). *Influencia de la adicción a redes sociales sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/5007865d-876a-4b62-a36c-57ba2ee3587e>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., & Martínez González, A. E. (2009). Emociones

- negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85–112. <http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/sumapsi/article/view/136>
- Purita, G. (2015). OBS SOCIAL 2015. Análisis de las tendencias de uso y participación en las redes sociales a nivel mundial en España [OBS SOCIAL 2015. Analysis of usage trends and participation in social networks worldwide in Spain] [lecture notes].
- Rodríguez, A. y Pérez, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 82, pp.179-200. <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Salas-Blas, E., Copez-Lonzoy, A., & Merino-Soto, C. (2020). ¿Realmente es demasiado corto? versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6). *Health & Addictions/Salud y Drogas*, 20(2), 105-118. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i2.536>
- Salcedo, I. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima* [Tesis de Maestría, Universidad San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/2026>
- Statista Research Department. (2023). *Tasa de penetración de las redes sociales en América Latina y el Caribe en enero de 2023, por país*. Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/1073796/alcance-redes-sociales-america-latina/>
- Valencia Ortiz, R., Garay, U., y Cabero Almenara, J. (2020). Percepciones de estudiantes y docentes del uso que los estudiantes hacen de Internet y su relación con la modalidad de estudio. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 20(62). <https://doi.org/10.6018/red.411781>
- Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116. www.eur.nl/fsw/research/veenhoven
- Veldalaveni, S., Wilma, S., Haradanahalli, K., & Swarna, N. (2018). Internet addictive behaviors and subjective well-being among 1st year medical students. *Archives of Mental Health*, 9(1), pp. 24-29. <https://www.amhonline.org/article.asp?issn=2589-9171;year=2018;volume=19;issue=1;spage=24;epage=29;aulast=Suresh>

Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). Psicológico Subjetivo . *Educere*, 14(49), 265–275.

Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). Educar las emociones. In *La mente emocional*.
<https://doi.org/10.2307/j.ctv1bpw69v.11>

Weiss, I. M. (2018). Redes sociales 2.0 & la autoestima de los jóvenes [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Andrés]. <https://repositorio.udes.edu.ar/jspui/handle/10908/16636>

11. Anexos

Anexo 1. Certificado de Estructura, Coherencia y Pertinencia

Loja, 23 de junio del 2023

DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA.

De mi consideración.

Por medio de la presente reciba un saludo cordial, me permito responder el memorando N° UNL-FSH-DCPS.CL-115, de informe de pertinencia del proyecto titulado **"USO DE REDES SOCIALES EN EL BIENESTAR PSICOLOGICO DE JOVENES UNIVERSITARIOS"**, de autoría del **Sr. Cristopher Alexander Sánchez Alarcón**; debo manifestar, una vez revisado el trabajo y analizar la estructura y coherencia, me permito **dar pertinencia al presente proyecto**.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente;



Dra. Ana Catalina Puertas A.

DOCENTE DE LA FACULTAD DE SALUD HUMANA

Anexo 2. Designación de director del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

MEMORANDO. Nro. UNL FSH-DCPS.CL 121
Loja, 10 de julio de 2023

DE: Doctora
Ana Catalina Puertas Azanza
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLINICA FSH-UNL

PARA: Ana Puertas Azanza Mgs
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL

ASUNTO: **DESIGNACIÓN DE DIRECCIÓN DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

De mi consideración:

Por el presente y dando cumplimiento a lo dispuesto en el "Capítulo II del Proyecto de Tesis, Artículos 133, y 134 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 26 de julio del 2009", una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de Integración Curricular fue aprobado; me permito hacerle conocer que está dirección, la ha designado Directora de del Proyecto de Integración Curricular adjunto, denominado: "USO DE REDES SOCIALES EN EL BIENESTAR PSICOLOGICO DE JOVENES UNIVERSITARIOS", autoría de: Cristopher Alexander Sánchez Alarcón CI. 1104580681, estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana.

En seguridad de contar con su colaboración, le expreso mi agradecimiento

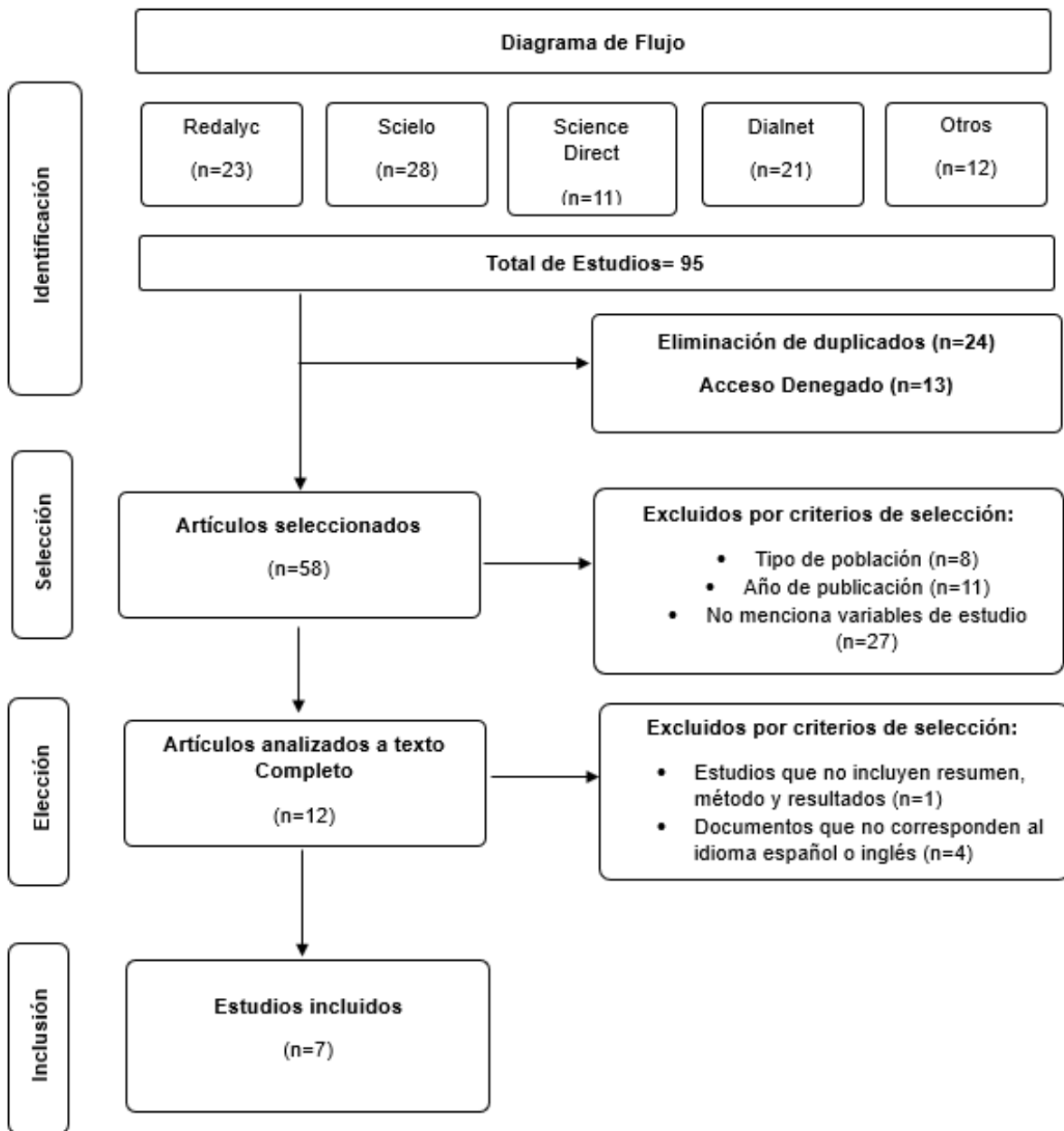
Atentamente,



Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL

C/c. Cristopher Sánchez Alarcón
Expediente académico
Archivo
APA/tsc

Anexo 3. Diagrama de flujo para la selección de artículos



Anexo 4. Certificado de la traducción del resumen del Trabajo de Integración Curricular

Loja, 22 de noviembre del 2023

Mgs. Luz Mariel Ordoñez Aguirre

CERTIFICO:

Que he traducido el Resumen del Trabajo de Integración Curricular denominado: **"USO DE REDES SOCIALES EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE JÓVENES UNIVERSITARIOS"**, de autoría del señor Christopher Alexander Sánchez Alarcón con CI: 1104580681, de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología Clínica.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad, autorizando al interesado hacer uso del presente en lo que estime conveniente.

Atentamente:



Mgs. Luz Mariel Ordoñez Aguirre

MAGISTER EN ENSEÑANZA DE INGLÉS COMO LENGUA EXTRANJERA

REGISTRO EN LA SENESCYT N1008-2016-172644

CI: 1105222283