

Vol. 20, Núm. 3, 2018

## Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario

### Social Networks and Psychological Well-Being of College Students

Gabriel Valerio Ureña (\*) [gvalerio@itesm.mx](mailto:gvalerio@itesm.mx)  
River Serna Valdivi (\*) [illaparikaq@hotmail.com](mailto:illaparikaq@hotmail.com)

(\*) Tecnológico de Monterrey  
(Recibido: 24 de enero de 2017; Aceptado para su publicación: 13 de marzo de 2017)

**Cómo citar:** 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>

#### Resumen

Las redes sociales se han convertido en parte importante en la vida de los jóvenes universitarios. Algunos autores las consideran herramientas significativas para mantener el contacto con la familia y los amigos. Sin embargo, otros autores argumentan que las redes sociales en línea han contribuido a la desconexión social. Este estudio explora la posible asociación entre el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios y la intensidad de uso de las redes sociales (Facebook). Se realizó un análisis cuantitativo con alcance exploratorio: se entrevistaron 200 estudiantes de una universidad privada en México. Los resultados mostraron una asociación negativa entre el número de horas diarias que los estudiantes dedicaron a Facebook y el bienestar psicológico subjetivo ( $r = -.241$ ) y el bienestar material ( $r = -.192$ ). Además, se encontró una asociación positiva ( $p < .05$ ,  $.153$ ) entre el número de fotos que los estudiantes comparten a través de Facebook y el bienestar psicológico subjetivo.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, redes sociales, Facebook, universitarios.

#### Abstract

Social networks have become an important part of college students' lives. Some authors consider them important tools to keep in touch with family and friends, but others have argued that online social networks have contributed to a social disconnect. This study explores the possible relationship between psychological well-being in young college students and the extent to which they use social networks (Facebook). An exploratory qualitative analysis was performed, and 200 students from a private university in Mexico were interviewed. The results revealed a negative association between the number of hours students spent per day on Facebook and subjective psychological well-being ( $r = -.241$ ) and material well-being ( $r = -.192$ ). Furthermore, a positive association ( $p < .05$ ,  $.153$ ) was found between the number of photos students shared on Facebook and subjective psychological well-being.

**Keywords:** Psychological well-being, Social networks, Facebook, college students.

## I. Introducción

Las plataformas de redes sociales se han convertido en herramientas indispensables en la vida de estudiantes universitarios y personas en general debido a que permiten superar las barreras geográficas que obstaculizan la comunicación y la colaboración. De acuerdo con datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2016), el porcentaje de usuarios de Internet en México, en el segundo trimestre de 2015, ascendía al 57.4% de la población, de los cuales el 71% lo usaba para acceder a redes sociales en línea. El estudio "Hábitos de usuarios de internet en México", que incluye datos hasta el 2013, registró 51.2 millones de usuarios de Internet, 90% de ellos utilizaban alguna red social; de esta población, 45% eran jóvenes en edad universitaria entre 19 y 24 años de edad (Asociación Mexicana de Internet [AMIPCI], 2014). Estos datos son congruentes con lo reportado en "Consumo de Medios Digitales en México", donde se indica que el 70% de los usuarios en México estaban registrados en al menos una red social, y que los jóvenes entre 19 y 25 años eran quienes más se comunican a través de ellas (Interactive Advertising Bureau, 2010).

El uso de redes sociales permite realizar actividades que tienen un impacto psicológico y sociológico. De acuerdo con Domínguez y López (2015), las redes sociales se han convertido en recursos fundamentales de expresión e interacción social entre los jóvenes universitarios, facilitando sus actividades lúdicas, de entretenimiento y socialización.

Algunas investigaciones con universitarios sugieren que la relación entre el uso de Facebook y el bienestar subjetivo se da de manera matizada y potencialmente influenciada por múltiples factores, entre ellos el apoyo de los amigos de la red, la percepción de la propia red en línea, la sintomatología depresiva, la soledad y la autoestima (Forest y Wood 2012; Manago, Taylor y Greenfield, 2012). Entre estos factores la variable de "intensidad de uso", es decir, el tiempo que el usuario permanece conectado a las redes sociales durante el día, tiene un impacto significativo en el bienestar psicológico, ya sea de manera positiva o negativa (Lucking, 2015). El bienestar psicológico no es significativo en sí mismo, sino en cuanto a que representa el grado de estabilidad mental de las personas, y una estabilidad mental permite operar y desarrollar funciones cognitivas y sociales de manera plena; además, predice una serie de beneficios consecuentes, incluyendo la salud y la longevidad (Diener, 2011; Steptoe y Wardle, 2011).

Se puede apreciar entonces que el escenario tecnológico en el que se presentan las interacciones interpersonales de los estudiantes universitarios es un tema relevante para esta investigación. Las redes sociales como Facebook ya ocupan un lugar especial e ineludible en la vida cotidiana de los jóvenes. Su uso es ya un factor altamente relevante en el desarrollo individual y colectivo (Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala 2010). Por ello es de gran importancia analizar la dinámica que se da entre la intensidad de uso de dicha herramienta tecnológica y su impacto psicosocial en la vida de los usuarios. La presente investigación tiene como objetivo explorar una posible relación entre la intensidad de uso de las redes sociales y el bienestar psicológico percibido de los estudiantes universitarios.

El bienestar psicológico es una variable de estudio de la psicología positiva, disciplina que trata el funcionamiento óptimo de las personas (Gable y Haidt, 2005), y se define como el estudio científico de las fortalezas y virtudes que permiten prosperar a los individuos e instituciones (Seligman, 2002). La psicología positiva, a diferencia de especialidades como la psicología clínica, no se enfoca en las patologías sino en descubrir y promover los factores que permiten a individuos y comunidades vivir plenamente (Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihalyi y Haidt, 2000). La psicología positiva tiene como objetivo de estudio el bienestar, que se puede observar o medir en el florecimiento humano.

Existen varias propuestas que definen el bienestar psicológico en términos de cómo las personas evalúan su propia vida. Diener (1994) lo define en términos de la presencia de los indicadores positivos y negativos, así como una valoración global de la vida. Para Sánchez-Cánovas (2013), el bienestar psicológico hace referencia al sentido de la felicidad o bienestar, que a su vez es considerada una percepción subjetiva, es decir, la forma individual en que una persona evalúa su vida, y dicha autovaloración se refleja en el grado de satisfacción con la vida, la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas.

Otros autores señalan que el bienestar psicológico, al que también llaman calidad de vida, es un continuo entre bienestar y malestar, o entre una situación positiva y una negativa. El bienestar psicológico alto depende de la percepción positiva de la vida, el cual perdura a lo largo del tiempo. El bienestar psicológico bajo depende del desajuste entre las expectativas y los logros (Torres, 2003). Es importante aclarar que, aunque las situaciones positivas y las negativas son componentes del bienestar, o de la calidad de vida, funcionan de manera independiente, es decir, no hay correlación entre ellas (Diener, 1994). Con respecto al estudio de estas situaciones positivas y negativas, algunas investigaciones las han relacionado con cuestiones generales, como la satisfacción en la vida, o con aspectos más específicos, tales como el trabajo, los ingresos económicos y las relaciones sociales, entre otros factores (Torres, 2003).

De los estudios realizados respecto al bienestar psicológico, Ryan y Deci (2001) han identificado dos grandes perspectivas: 1) una relacionada fundamentalmente con la felicidad hedónica, que se centra en el bienestar en términos de mantenimiento del placer y la evitación del dolor; y 2) otra ligada al desarrollo del potencial humano (felicidad eudaimónica) centrada en la autorrealización, que define el bienestar en términos del grado de funcionamiento pleno. La mayoría de investigaciones están más cercanas a la tradición hedonística; sin embargo, la concepción eudaimónica añade importancia a la comprensión del bienestar (Deci y Ryan, 2008).

Independientemente de que el bienestar psicológico sea una cuestión subjetiva, existen distintas propuestas que se han dado a la tarea de describir sus elementos, variables o componentes. Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) han planteado un modelo multidimensional del bienestar psicológico, donde proponen seis componentes: 1) la autoaceptación o evaluación positiva de sí mismo; 2) el desarrollo personal o sentimiento de crecimiento continuo o desarrollo como persona; 3) el propósito vital o la creencia de que la vida tiene un propósito o significado; 4) las relaciones positivas con otros o la posición de las relaciones de calidad con los demás; 5) el dominio ambiental o capacidad para manejar efectivamente la vida de uno y del contexto; y 6) la autonomía o sentido de autodeterminación.

A partir del modelo anterior, en la cuarta variable (las relaciones positivas con otros) se puede elucidar un primer acercamiento al uso de redes sociales, dado que éstas son herramientas tecnológicas que permiten tender puentes entre personas.

Si bien el concepto de redes sociales proviene de las Ciencias Sociales y hace alusión a las relaciones interpersonales en un contexto físico (Wasserman y Faust, 1994), en esta investigación el concepto se usa para referirse a las plataformas tecnológicas que permiten la interacción virtual entre personas. Por lo tanto, al hablar de la intensidad de uso de las redes sociales se alude a variables como la cantidad de tiempo que usan las herramientas, los intervalos de recurrencia y el número de actividades que un usuario realiza a través de plataformas tecnológicas de redes sociales como Facebook y Twitter, entre otras.

De todas las redes sociales en línea, para esta investigación se eligió Facebook debido a que 9 de cada 10 internautas tiene una cuenta en esa plataforma social, sumando 36 millones de usuarios en México (AMIPCI, 2015). Los datos anteriores sugieren que millones de personas interactúan a diario a través de Facebook, lo cual genera una nueva esfera de comunicación. En dichas interacciones, al tratarse de comunicaciones humanas, se manifiestan los afectos y las emociones de las personas.

Por esta razón, la pregunta que guió esta investigación fue: ¿Existe alguna relación entre la intensidad de uso de las redes sociales y la percepción de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios?

## II. Método

La metodología empleada fue de corte cuantitativo y alcance exploratorio, consistió en la aplicación de una encuesta a 200 estudiantes universitarios de una universidad privada del norte de México, cuya segmentación demográfica se detalla en la tabla I. La elección de dicha muestra siguió un paradigma no probabilístico. Los datos fueron recopilados de forma manual y ordenados, normalizados y analizados a través del software SPSS. La edad, lugar de procedencia y género no fueron ponderados de una manera particular para obtener los resultados de la investigación, pero se tomaron en cuenta para estimar percentiles para las pruebas estandarizadas. Se analizó la estadística descriptiva y la correlación entre variables.

Tabla I. Descripción demográfica de la muestra

<b>Género</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Carrera profesional</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Masculino	112	56.0	Ingeniería y Arquitectura	97	48.5
Femenino	88	44.0	Administración y Finanzas	38	19.0
<b>Grupo de edad</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	Humanidades y Ciencias Sociales	25	12.5
De 17 a 19 años	77	38.5	Tecnologías de Información y Electrónica	23	11.5
De 20 a 22 años	62	31.0	Ciencias de la Salud	17	8.5
De 23 a 25 años	61	30.5			
<b>Procedencia</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>¿Tiene pareja?</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Local	124	62.0	No	129	64.5
Foráneo	76	38.0	Sí	71	35.5

En la encuesta, además de las variables de control, se midieron dos constructos fundamentales: la Intensidad de Uso de las Redes Sociales (IURS) y el bienestar psicológico (BP). Dado que se buscó una asociación o relación entre variables, el diseño de investigación que se ha seguido es el transversal y correlacional, pues describe las relaciones entre dos o más variables en un momento determinado y único (Hernández, Fernández y Baptista, 2013). Las características e índices de confiabilidad y validez de las escalas que midió cada uno de los constructos se describen a continuación.

En 2007 se publicó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), elaborada por Sánchez-Cánovas (2013) en la Universidad de Valencia (España) y validada en Venezuela por Millán y D'Aubeterre (2011). Para este estudio se ha considerado la tercera edición creada a petición del gobierno español en 2013. La EBP es un instrumento que permite valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información que el propio sujeto aporta a través de un cuestionario de administración individual o colectiva, que puede ser aplicable tanto a adolescentes como a adultos de ambos géneros, entre 17 y 90 años de edad. La EBP evalúa el grado de felicidad y satisfacción con la vida que la persona tiene, a partir de 65 ítems distribuidos en forma diferencial en 4 subescalas: bienestar subjetivo (30 ítems), bienestar material (10 ítems), bienestar laboral (10 ítems) y bienestar en las relaciones con la pareja (15 ítems). El evaluado debe indicar el grado de afinidad de lo que siente o piensa en función de las frases que se le presentan.

La escala de respuesta es de tipo Likert de 5 puntos, con dos sistemas de valoraciones distintas que van desde 1 punto (Nunca o Casi Nunca) hasta 5 puntos (Siempre) para el caso de las subescalas de bienestar subjetivo, material y laboral. Para la subescala de bienestar en las relaciones con la pareja, la valoración va desde 1 punto (totalmente en desacuerdo) hasta 5 puntos (totalmente de acuerdo).

Dado que la subescala de relaciones con la pareja solo es aplicable a personas mayores de 25 años y la muestra de este estudio no cumple esa característica, solo se administraron las primeras tres subescalas: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material y bienestar laboral, en un total de 50 ítems.

Las cuestiones a las que cada una de las subescalas de esta herramienta hacen referencia, son las que siguen. De acuerdo con Sánchez-Cánovas (2013), el bienestar psicológico subjetivo se refiere a los niveles de felicidad, es decir, al afecto positivo y no a la combinación de afecto negativo y positivo, lo cual implica que a mayor puntuación mayor percepción subjetiva de bienestar. El bienestar material está relacionado con la percepción subjetiva de bienestar de acuerdo a los ingresos económicos y las posesiones

materiales cuantificables de la persona. El bienestar laboral, en este caso, se adaptó para conocer la percepción del encuestado con respecto a sus trabajos académicos.

En cuanto a los niveles de validez del instrumento, los valores de consistencia interna de las subescalas son: bienestar psicológico subjetivo con un alfa de Cronbach= 0.93, bienestar laboral y bienestar material, ambos con un alfa de Cronbach= 0.90. Los valores de consistencia interna se han considerado adecuados para proceder con la investigación (Sánchez-Cánovas, 2013).

El cuestionario IURS registra la información de patrones de uso de una red social (Facebook). El instrumento fue sometido a pruebas piloto donde Junco (2012) reportó un alfa de Cronbach de 0.80 y Hytten (2010) uno de 0.85. En un estudio anterior se utilizaron todos los ítems del IURS, más otros añadidos, y se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.82 (Kuh, Cruce, Shoup, Kinzie y Gonyea, 2008). La operacionalización de ambos instrumentos en el cuestionario puede apreciarse en la tabla II.

Tabla II. Ítems del instrumento de recolección

Variables	Indicadores	Ítems
Bienestar psicológico (BP)*	1. Bienestar psicológico subjetivo	Indistinto del 1 al 30
	2. Bienestar material	Indistinto del 31 al 40
	3. Bienestar laboral	Indistinto del 41 al 50
Intensidad de uso de Facebook (IUFB)	1. Frecuencia de uso de Facebook	2
	2. Cantidad de horas empleadas	3
	3. Cantidad de contactos	4
	4. Cantidad de fotos subidas	5
	5. Frecuencia de actualización del estado	7
	6. Frecuencia de actualización de la foto de perfil	8

\* Los indicadores e ítems de Bienestar Psicológico están basados en la 3a. edición de la EBP de Sánchez-Cánovas (2013).

Antes de aplicar las herramientas de recolección se realizó un estudio piloto en una muestra de 25 estudiantes universitarios a fin de asegurar la comprensión de los reactivos y medir el tiempo de respuesta. Los participantes no reportaron ninguna observación que indicara que se tuviera que modificar el contenido o redacción de los ítems.

Se empleó un cuestionario autoadministrado en papel, cuyo tiempo promedio de llenado fue de 20 minutos. Los datos se recabaron, codificaron, estandarizaron y calificaron de acuerdo al manual de uso de cada herramienta. Dado que se buscó una asociación o relación entre variables, se aplicó la prueba de correlación bivariada, utilizando la ecuación de correlación no paramétrica de Spearman. Asimismo, se aplicó una prueba de normalidad a la variable de bienestar psicológico. Dichos cálculos se realizaron a través del software estadístico SPSS V.23.

### III. Resultados

Después de coleccionar, interpretar, codificar y analizar los datos, los resultados obtenidos en cada una de las variables planteadas son los que se muestran a continuación.

#### 3.1 Intensidad de uso de Facebook

Los resultados obtenidos indican que el 77.5% de la muestra utiliza Facebook todos los días de la semana; un 48.5% lo utiliza de 1 a 3 horas diarias y un 27.0% menos de una hora. El 69% de los encuestados tiene más de 500 contactos y el 16.5% tiene entre 301 a 500 contactos. Asimismo, se aprecia que el 43.5% de la muestra tiene más de 500 fotos en su cuenta, 20.5% tiene entre 301 a 500 fotos y otro 20.5% entre 101 a 300 fotos. En lo referente a la frecuencia de actualización del estado, los resultados indican que el 41.5% nunca actualiza el estatus, el 21% lo hace una vez al mes y 14% lo hace una vez a la semana. Con respecto a la actualización de la foto de perfil, el 33.5% respondió que lo hace unas tres veces al año, el 22% nunca la actualiza y el 20% lo hace una vez al mes. Los resultados completos se muestran en la Tabla III.

Tabla III. Intensidad de uso de redes sociales (N= 200)

<b>Días a la semana en Facebook</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Horas diarias en Facebook</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Todos los días	155	77.5	De 1 a 3 horas	97	48.5
De dos a tres días a la semana	22	11.0	Menos de una hora	54	27.0
De cuatro a seis días de la semana	16	8.0	De 3 a 5 horas	26	13.0
Un día a la semana	7	3.5	Más de 5 horas	23	11.5
<b>Número de contactos en Facebook</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Número de fotos en Facebook</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Más de 500	138	69.0	Más de 500	87	43.5
Entre 301 a 500	33	16.5	Entre 301 y 500	41	20.5
Entre 101 y 300	27	13.5	Entre 101 a 300	41	20.5
Menos de 100	2	1.0	Menos de 100	31	15.5
<b>Frecuencia de actualización de status en Facebook</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Frecuencia de actualización de foto de perfil de Facebook</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Nunca	83	41.5	Tres veces al año.	67	33.5
Una vez al mes	42	21.0	Nunca actualizo	44	22.0
Una vez a la semana	28	14.0	Una vez al mes	40	20.0
De cuatro a seis veces al año	16	8.0	De cuatro a seis veces al año	39	19.5
Tres veces al año	12	6.0	Cada dos a tres días a la semana	4	2.0
De cuatro a seis días de la semana	8	4.0	De cuatro a seis días de la semana	3	1.5
Cada dos a tres días a la semana	7	3.5	Una vez a la semana	2	1.0
Todos los días	4	2.0	Todos los días	1	0.5

### 3.2 Bienestar psicológico

Esta variable se midió con la herramienta EBP, con la cual se obtuvieron los siguientes resultados: la muestra reporta una puntuación media de 70.82 percentil (DE= 20.65), siendo la puntuación máxima obtenida 99 y la mínima 11. En cuanto a las subescalas de la prueba: se obtuvo que la puntuación media de bienestar psicológico subjetivo es 64.49 percentil (DE= 29.00); el bienestar material muestra una media de 75.11 percentil (DE= 24.98) y, finalmente, el bienestar laboral obtuvo una media de 72.85 percentil (DE= 23.22).

### 3.3 Correlaciones entre las subescalas del BP

Para corroborar la relación entre las subescalas que constituyen la EBP, se realizó un análisis de correlaciones entre las tres subescalas que forman parte del cuestionario y la información reportada por la prueba general. Para determinar la bondad de ajuste de los datos, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, debido a que N es 200, es decir, la muestra es superior a 50, se procedió a realizar un análisis no paramétrico. Al solicitar el análisis de normalidad en una muestra no paramétrica se obtuvo una significación menor a 0.05 en todas las áreas, lo cual orienta al uso de las correlaciones mediante el coeficiente de Spearman. El puntaje de bienestar psicológico total correlacionó con las tres subescalas de la prueba de manera significativa (sig. = 0.01). Con la subescala de bienestar psicológico subjetivo obtuvo un  $r = 0.872$ ; con la subescala de bienestar material  $r = 0.801$  y con la subescala de bienestar laboral  $r = 0.683$ .

### 3.4 Correlaciones entre indicadores de la intensidad de uso de Facebook y BP

Para determinar la relación entre los indicadores de intensidad de uso de Facebook y el bienestar psicológico considerando las tres subescalas, se realizó un análisis de correlaciones a partir del coeficiente de Spearman. Se analizaron las correlaciones entre la totalidad de indicadores de la intensidad de uso de Facebook y las subescalas del bienestar psicológico EBP, los resultados de dicho análisis están reflejados en la tabla IV.

Tabla IV. Coeficiente de correlación de Spearman entre indicadores de intensidad de uso de Facebook y escalas de bienestar psicológico

	media (Percentil)	Desviación Estándar	Bienestar Psicológico	Indicadores de intensidad de uso de Facebook					
				Frecuencia de uso	Horas empleadas	Contactos	Fotos subidas	Frecuencia actualización de estado	Frecuencia actualización de foto
Bienestar Psicológico	70.82	20.65	1.000**	-0.123	-0.223**	-0.086	0.111	0.099	0.020
Bienestar Psicológico Subjetivo	64.49	29.00	0.872**	-0.137	-0.241**	-0.035	0.153*	0.090	0.031
Bienestar Material	75.11	24.98	0.801**	-0.116	-0.192**	-0.118	0.105	0.109	0.046
Bienestar Laboral	72.85	23.22	0.683**	0.004	-0.066	-0.053	0.014	-0.007	-0.058

Nota: N = 200, \*p<0.05, \*\* p<0.01

Se observó una correlación inversa significativa ( $p < 0.01$ , bilateral) entre las horas empleadas en Facebook y el BP total ( $r = -0.223$ ). En lo que respecta a las subescalas, también se presentaron correlaciones negativas significativas ( $p < 0.01$ , bilateral) entre la cantidad de horas empleadas en Facebook y el BP subjetivo ( $r = -0.241$ ) y el bienestar material ( $r = -0.192$ ). Lo anterior significa que los niveles de BP subjetivo y BP material tienen una tendencia a disminuir a medida que aumenta el tiempo utilizado para navegar en Facebook.

Cuando se analiza la relación entre la cantidad de fotos subidas a Facebook y la subescala de BP subjetivo, se detectó una correlación significativa ( $\text{sig.} < 0.05$ ) y positiva ( $r = 0.153$ ). Esto quiere decir que, a mayor cantidad de fotos subidas a Facebook, mayor es el puntaje de BP subjetivo observado.

### 3.5 Regresión lineal: intensidad de uso de Facebook y BP

Finalmente utilizó la regresión lineal simple para modelar la relación entre las subescalas de BP y los indicadores de intensidad de uso de Facebook. A partir del análisis anterior, se identificaron ecuaciones de regresión significativas donde la variable horas diarias empleadas en Facebook actúa como predictor del BP subjetivo, ( $F(1,199) = -0.225$ ,  $p < 0.001$ ) con un  $R^2$  de 0.051, y del bienestar material, ( $F(1,199) = -0.171$ ,  $p < 0.05$ ) con un  $R^2$  de 0.029. Finalmente, se encontró una ecuación de regresión significativa donde el número de fotografías subidas a Facebook actúa como predictor del BP subjetivo ( $F(1,199) = 0.161$ ,  $p < 0.05$ ) con un  $R^2$  de 0.026.

## IV. Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos sobre la intensidad de uso de Facebook coinciden con la información reportada en otros estudios. Tanto Kujath (2011) como Lucking (2015) hallaron que los jóvenes universitarios se conectan a Facebook aproximadamente seis veces al día. En esta investigación los estudiantes universitarios encuestados presentan un comportamiento similar, ya que el 77.5% reportó que se conectan todos los días. Este dato coincide también con lo publicado por Marchant (2014), donde se menciona que la mayoría de usuarios de redes sociales se conectan por lo menos cinco veces a la semana.

Asimismo, los resultados hallados por la AMIPCI (2015) sugieren que la cantidad de tiempo que los usuarios emplean en Facebook ha ido aumentando. Contrastando lo anterior con los resultados en este estudio, se podría especular que el aumento en la intensidad de uso se debe a las alternativas de conexión que ofrece la plataforma, vía computadora y aplicación móvil, y que el tipo de comunicación preferida es la que se da entre amigos. En esta investigación se encontró que la mayoría de los encuestados usa Facebook todos los días de la semana en un promedio de 3 a 5 horas, y que el 43.4% lo utiliza para comunicarse con sus amigos. Este dato sobre la comunicación con los amigos también coincide con el resultado que se obtuvo en la investigación de Ipsos Apoyo (2012), donde se menciona que los motivos principales del uso de las redes sociales son conversar con amigos y buscar información. Asimismo, este resultado es similar al encontrado por Ellison (2007, como se cita en Ross et al., 2009) donde se mencionó

que Facebook no era utilizado como herramienta para conocer a nuevas personas, sino para mantener comunicadas a las personas que ya se conocen.

La relación negativa encontrada entre el número de horas invertidas en Facebook y el BP subjetivo, así como el bienestar material, permite conjeturar que el número de horas invertidas puede ser un indicador de una percepción negativa de bienestar. Es posible que a través de las redes sociales se obtenga el soporte social necesario para enfrentar situaciones de la vida personal que podrían ser causa de insatisfacción. Por lo tanto, se puede plantear como hipótesis en futuras investigaciones que las personas con un nivel bajo de afecto positivo, o que se sienten insatisfechas con sus posesiones materiales, tienen mayor necesidad de invertir tiempo interactuando en las redes sociales en línea, como una forma de canalizar esos sentimientos de insatisfacción.

Por el contrario, la relación positiva encontrada entre el número de fotos compartidas a través de Facebook y el BP subjetivo, permite conjeturar que la actividad de publicar fotos quizás sea una forma que las personas tienen para comunicar sus logros a los demás y expresar su sentimiento de satisfacción con la vida. Esta hipótesis planteada, a partir de los hallazgos de esta investigación, coinciden con lo sugerido por Horovitz (2015), ya que afirma que examinar y producir fotografías de uno mismo tiene efectos terapéuticos. Asimismo, compartir autorretratos podría ser un indicador de la autoaceptación, ya que las personas comparten sus fotografías con toda la intención de que sean vistas por los demás. Esta hipótesis coincide con los hallazgos de García, Nima y Kjell (2014) sobre que la autoaceptación es un predictor de la percepción de BP, lo que a su vez es un predictor de la percepción de armonía con la propia vida.

Los resultados de esta investigación podrían ser útiles para profesores, orientadores vocacionales, consejeros académicos o cualquier interesado en el ámbito de la educación, debido a que la vida emocional de los estudiantes universitarios tiene un impacto significativo en su vida académica.

Los resultados obtenidos demuestran que, aunque débil, hay una relación entre la intensidad de uso de Facebook y el BP de los estudiantes universitarios. Sin embargo, se desconoce la direccionalidad de estas dos variables. Estudios futuros serían importantes para determinar alguna posible causalidad y elucidar si es la intensidad de uso de las redes sociales lo que afecta el BP o viceversa, o si ambas variables son efecto de una tercera variable que sirve de mediadora. Factores como el entorno geográfico-climático, el entorno cultural o el estrato socioeconómico quizás tienen algún tipo de influencia significativa en la relación entre la intensidad de uso de las redes sociales y el BP de los estudiantes universitarios.

En cualquier caso, los resultados de esta investigación invitan a seguir analizando, desde la óptica de la psicología positiva, el comportamiento observado a través de las redes sociales en línea como un posible predictor del BP de las personas en general, y los estudiantes universitarios en particular.

---

## Referencias

Asociación Mexicana de Internet. (2014). *Estudio sobre los hábitos de los usuarios de Internet en México*. Recuperado de <https://www.asociaciondeinternet.mx/es/component/remository/Habitos-de-Internet/Estudio-sobre-los-habitos-de-los-usuarios-de-internet-en-Mexico-2014/lang,es-es/?Itemid=>

Asociación Mexicana de Internet. (2015). *Décimo primer estudio sobre los hábitos de los usuarios de Internet en México 2015*. Recuperado de <https://www.asociaciondeinternet.mx/es/component/remository/Habitos-de-Internet/11-Estudio-sobre-los-habitos-de-los-usuarios-de-internet-en-Mexico-2015/lang,es-es/?Itemid=>

Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. doi: 10.1037/a0012801

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.

Diener, E. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. doi. 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x

Domínguez, F. y López, R. (2015). Uso de las redes sociales digitales entre los jóvenes universitarios en México. Hacia la construcción de un estado del conocimiento (2004-2014). *Revista de Comunicación*, 14, 48-69

Forest, A. y Wood, J. (2012). When social networking is not working: individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. *Psychology Science*, 23(3), 295-302. doi:10.1177/0956797611429709

Gable, S. y Haidt, J. (2005). What (and why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. doi:10.1037/1089-2680.9.2.103

García, D., Nima, A. A. y Kjell, O. N. E. (2014). The affective profiles, psychological well-being, and harmony: environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *PeerJ*, 2(e259), 1-21. doi:10.7717/peerj.259

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista L. (2013). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La adicción a facebook asociada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.

Horovitz, E. G. (2015). Photography as therapy: through academic and clinical explorations. En D. E. Gussak y M. L. Rosal (Eds.), *The Wiley handbook of art therapy* (pp.180-187). Nueva York: John Wiley & Sons. doi:10.1002/9781118306543.ch18

Hyttén, K. J. (2010). Facebook's contribution to educationally purposeful activities and college student engagement (Tesis doctoral). The University of Vermont, Burlington.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2016). Estadísticas a propósito del día mundial de internet Recuperado de [http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/internet2016\\_0.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/internet2016_0.pdf)

Interactive Advertising Bureau. (2010). Estudio de consumo de medios digitales en México. Recuperado de [http://www.iabmexico.com/investigacion/estudios/?word=Consumo+de+Medios+Digitales+en+M%C3%A9xico&submit\\_simple\\_search=BUSCAR&words=&phrase](http://www.iabmexico.com/investigacion/estudios/?word=Consumo+de+Medios+Digitales+en+M%C3%A9xico&submit_simple_search=BUSCAR&words=&phrase)

Ipsos Apoyo (2012). *Perfil del usuario de redes sociales. Marketing data*. Recuperado de [https://www.ipsos.com/espe/search?search=Perfil%20del%20usuario%20de%20redes%20sociales%20&ort\\_by=created&sort\\_order=DESC&page=1](https://www.ipsos.com/espe/search?search=Perfil%20del%20usuario%20de%20redes%20sociales%20&ort_by=created&sort_order=DESC&page=1)

Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education* 58(1), 162-171. doi:10.1016/j.compedu.2011.08.004

Keyes, C., Shmotkin, D. y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(2), 1007-1022.

Kuh, G. D., Cruce, T. M., Shoup, R., Kinzie, J. y Gonyea, R. M. (2008). Unmasking the effects of student engagement on first-year college grades and persistence. *Journal of Higher Education*, 79(5), 540-563.

Kujath, C. (2011). Facebook and MySpace: Complement or Substitute for Face-to-Face Interaction? *Cyberpsychology, Behavioral and Social Networking* 14(1-2), 75-78. doi: 10.1089/cyber.2009.0311

- Lucking, T. (2015). Technogenic flourishing: a mixed methods inquiry into the impact of variable rewards on Facebook users' well-being (Tesis doctoral). California Institute of Integral Studies, San Francisco, Ca. Recuperado de <https://pqdtopen.proquest.com/doc/1707689820.html?FMT=ABS>
- Manago, A., Taylor, T. y Greenfield, P. (2012). Me and my 400 friends: the anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology*, 48(2), 369-380.
- Marchant, I. (1de agosto de 2014). *El estado de social media en México* [Mensaje en blog]. Recuperado de <https://www.comscore.com/lat/Insights/Blog/The-State-of-Social-Media-in-Mexico>
- Millán, A. C. y D'aubeterre, M. E. (2011). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. *Revista CES Psicología*, 4(1), 52-71.
- Ross, C., Orr, E., Sisc, M., Arseneault, J., Simmering, M. y Orr, R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior* 25(2), 578-586
- Ryan, R., y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.  
doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Sánchez-Cánovas, J. (2013). *Manual escala de bienestar psicológico* (3a. edición). Madrid: TEA.
- Seligman, M. E. P. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Sheldon, K., Frederickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M. y Haidt, J. (2000). *Akumal Manifesto*. Recuperado de <http://ppc.sas.upenn.edu/opportunities/conference-archives>
- Steptoe A. y Wardle J (2011). Positive affect measured using ecological momentary assessment and survival in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(45), 18244-18248.
- Torres, A. (2003). Utilización de Internet y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de alto y bajo nivel de acceso a la tecnología de información por computadora (Tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima Perú. Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/558>
- Wasserman, S. y Faust, K. (1994). *Social network analysis: Methods and applications* (Vol. 8). Nueva York: Cambridge University Press.