

**USO ADICTIVO AL FACEBOOK Y FELICIDAD EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA
SUR, 2020**

Addictive use to facebook and happiness in students of a private university of lima sur,
2020

Anais Choque, E*

Universidad Autónoma del Perú

ABSTRACT

The present investigation found a relationship between addictive use of Facebook and happiness in students from a private university in South Lima. The design was non-experimental, transactional, and correlational. The population consisted of 5,435 and worked with a sample of 189 university students aged 16 to 40 years who were studying from first to eleventh cycle of psychology, accounting, administration, law and systems engineering. To collect the data, the Andreassen Facebook Addictive Use Scale was used, adapted and translated to the Peruvian context by Vallejos-Flores, Copez-Lonzoy and Capa-Luque (2018) and Alarcón Happiness Scale (2006). The results show a highly significant inverse relationship between addictive use of Facebook and happiness ($\rho = -0.277$, $p = .000$). It is concluded that the presence of a higher level of addictive use of Facebook, decreases the levels of happiness or vice versa, that is to say that there is an interference of one variable in the other.

Keywords: *addictive use, happiness, and college students.*

*Correspondencia: Anais Lizbeth Choque Espinoza

E-mail: achoquees@autonoma.edu.pe

Fecha de aceptación: 12 de Febrero de 2020 Fecha de recepción: 15 de Junio de 2020

RESUMEN

La presente investigación halló relación existente entre uso adictivo al facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. El diseño fue no experimental transaccional, y tipo correlacional. La población estuvo constituida por 5435 y se trabajó con una muestra de 189 universitarios con edades de 16 hasta 40 años que cursaban de primero a onceavo ciclo de psicología, contabilidad, administración, derecho e ingeniería de sistemas. Para recolectar los datos, se usó la Escala de uso adictivo al facebook de Andreassen, adaptada y traducida al contexto peruano por Vallejos-Flores, Copez-Lonzoy y Capa-Luque (2018) y Escala de felicidad de Alarcón (2006). Los resultados evidencian relación altamente significativa de tipo inversa entre uso adictivo al facebook y felicidad ($\rho=-277$, $p=.000$). Se concluye que la presencia de mayor nivel de uso adictivo al facebook, disminuye los niveles de felicidad o viceversa, es decir que existe una interferencia de una variable en la otra.

Palabras claves: uso adictivo, felicidad y estudiantes universitarios.

RESUMO

A presente investigação encontrou uma relação entre o uso aditivo do Facebook e a felicidade em estudantes de uma universidade privada no sul de Lima. O projeto era do tipo não experimental, transaccional e correlacional. A população era de 5.435 pessoas e trabalhava com uma amostra de 189 estudantes universitários de 16 a 40 anos que estudavam do primeiro ao décimo primeiro ciclo de psicologia, contabilidade, administração, direito e engenharia de sistemas. Para a coleta de dados, utilizou-se a Escala de Uso de Aditivos do Facebook de Andreassen, adaptada e traduzida para o contexto peruano por Vallejos-Flores, Copez-Lonzoy e Capa-Luque (2018) e a Escala de Felicidade de Alarcón (2006). Os resultados mostram uma relação inversa altamente significativa entre o uso viciante do Facebook e a felicidade ($\rho = -277$, $p = 0,000$). Conclui-se que a presença de um maior nível de uso viciante do Facebook, diminui os níveis de felicidade ou vice-versa, ou seja, há interferência de uma variável na outra.

Palavras-chave: uso viciante, felicidade e estudantes universitários.

INTRODUCCIÓN

El uso adictivo al Facebook es la utilización inusual y desproporcionada que se le da a la red social del Facebook, en el cual, se accede a través de un computadora, móvil o dispositivo que cuente con acceso a internet, por otra parte, la felicidad es un estado satisfactorio, donde la persona percibe emociones, sentimientos y situaciones positivas que resultan ser gratificantes. Cabe destacar que Conscore (2019) citado por Andina (2020) sostiene que en el Perú la red social más popular es facebook y hay alrededor de 23.5 millones de cuentas. Valero y River (2018) referían que las redes sociales permiten realizar actividades que tienen un impacto psicológico y sociológico, donde son usados como una herramienta de expresión, interacción entre universitarios, conllevando a actividades de entretenimiento y socialización, estas actividades repercutirían en la sensación de sentimientos positivos. Por tanto, el panorama del escenario tecnológico en cuanto a facebook, es que este ocupa un lugar en la vida cotidiana del universitario, donde la intensidad de uso influirá en sus niveles de felicidad.

Lo mencionado con antelación sostiene que las redes sociales, más aun del Facebook ha generado una problemática en todas las partes del mundo, esto es ocasionado por su fácil acceso y uso. El incremento de usuarios que accede a Facebook es impresionante, ya que en todo el planeta existían 7.603 millones de personas y alrededor de 2 millones son quienes utilizan este medio, es decir que 1 de cada 4 personas se conecta a Facebook. Es una cifra bastante considerable y alarmante ya que en esta red se hacen virales diferentes acontecimientos perturbadores o no, y es visualizado por una cuarta parte de la población mundial (Multiplicalia, 2018).

Castro y Chavez (2012) citado por Coronado (2016) sostienen que existen cuatro dimensiones en las que el sujeto irá pasando para que presente adicción al Facebook. El primer síntoma es la abstinencia, y entra a relucir cuando el individuo no sigue realizando la actividad o la tarea que era una necesidad para él, la ruptura del patrón consecutivo de uso de Facebook de manera drásticamente interrumpida, va desencadenar diferentes sintomatologías como ansiedad, perturbaciones psicomotoras, dificultades para conciliar el sueño (insomnio), pensamientos negativos. Consecuentemente se evidencia un aumento del tiempo de conectividad y navegación en Facebook, en pocas palabras aumento de dosis, que de alguna manera reduciría los niveles de ansiedad desencadenados por el no uso de esta red, esto se denomina tolerancia.

La siguiente dimensión es control, en este caso no existe un tiempo estimado de permanencia en las navegaciones en Facebook, pero en casos como estos, el criterio de una persona permitirá estimar un tiempo de uso prudente. La capacidad de control que maneja cada persona es independiente, es decir, está en las manos de cada uno el decidir estar sometido a esta red o simplemente dar un uso prudente. Finalmente, el adicto a Facebook presentará una interrupción de sus actividades, conllevada a una discontinuidad conductual, en el sentido de que alteran actividades que la persona realizaba con anterioridad, como las participaciones recreativas en grupo sociales, donde existía una convivencia real e interacción presencial.

En cuanto a la felicidad, según Alarcón (2006) sostiene que está compuesta por cuatro factores como: Sentido positivo de la vida, que son las experiencias y actitudes gratificantes que le damos a la vida, está ligado a un carente estado depresivo, acompañado de sentimientos positivos hacia nosotros mismos y para nuestra vida. El segundo factor es la satisfacción con la vida, entendido como el estado subjetivo de bienestar, donde las personas obtienen un bien deseado, reflejando los niveles de logro alcanzados, aquí la persona hace un insight y percibe que está ubicado donde tiene que estar o se encuentra muy próximo de alcanzar su excelencia en vida, sintiéndose pleno y satisfecho. El tercer factor es la realización personal y esta implica la percepción de sentir que ha logrado la felicidad plena, donde la persona está orientada a objetivos que considera valiosas para su vida, es decir, que no es un estado esporádico donde varía el sentimiento de sentirse feliz, presentan sentimientos de haberse realizado, encontrándose tranquilos emocionalmente y autónomos. Finalmente, el último factor es la alegría de vivir, generalmente es sentirse bien, formidable y excepcional, donde la persona percibe experiencias satisfactorias en su vida.

Por lo tanto, cuando aumenta el tiempo de navegación en Facebook hay un descenso de los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes, pero cuando se suben fotos a esta red, el bienestar psicológico subjetivo se incrementa (Valerio y Serna, 2018). Es necesario ser conscientes y entender que la utilización desproporcionada y progresivo de las redes sociales podría traer diferentes consecuencias como un trastorno adictivo, donde los encargados de abordar casos de esta índole, son los profesionales de la salud mental, estos son algunas de las tareas a las que se enfrentan en su práctica profesional (Vallejos–Flores, Copez-Lonzoy y Capa-Luque, 2018).

Uso adictivo al Facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020

Lo presentado con anterioridad, evidencia el grado de importancia del presente estudio, donde tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre el uso adictivo al Facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

MÉTODO

Tipo y diseño

El estudio pertenece al diseño no experimental - transaccional, debido a que no hay pretensión de manipular ninguna de las variables de estudio (uso adictivo de facebook y felicidad), así mismo se trabajó en un determinado espacio de tiempo y lugar, por el hecho de que las recolecciones de datos fueron realizadas en determinado momento (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Cabe mencionar, que el estudio se remarca al tipo correlacional debido a que buscó relacionar las variables del estudio para ver si hay una interferencia de una con la otra. Asimismo, el nivel del estudio es básica, donde la finalidad pretendió generar nuevos conocimientos y aportaciones al área investigativa Cívicos y Hernández (2007) citado por Vargas (2009).

Participantes y muestra

La muestra, donde se recurrió al uso de la fórmula de poblaciones finitas, del cual se trabajó con el 95% IC de confianza y el 5% de error muestral, con una proporción del 15%, siendo una población ajustada con pérdida del 2%, donde se obtuvo finalmente una muestra correspondiente a la de 189 estudiantes. El procedimiento para el cálculo de la muestra se realizó a través de una deducción estadística de una fórmula (detallada líneas abajo), así mismo la investigadora para seleccionar a los participantes para que formen parte de la muestra, usó los procedimientos no probabilístico dirigidas, donde fueron por conveniencia o accidental debido a que los participantes no presentan las mismas oportunidades de ser escogidos (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Instrumentos

Bergen Facebook Addiction Scale – Escala de uso adictivo al Facebook (BFAS)

Construida por Andreassen y colaboradores en el año 2012, cuyo objetivo era medir los recientes riesgos de adicción al Facebook, así mismo es un instrumento que solo tiene

una dimensión y que en la versión original cuenta con 18 ítems, de los cuales tres ítems evalúan los seis elementos principales de una adicción tales como: La notoriedad, tolerancia, reincidencia variación del estado de ánimo, abstinencia y conflicto. Esta escala fue creada y suministrada para la población de estudiantes, la cual estaba constituida por 423 jóvenes entre hombres y mujeres, donde la aplicación fue de forma grupal e individual. Los puntajes obtenidos en sus propiedades psicométricas fueron buenas, en cuanto a su validez, se empleó la de constructo, en el que la estructura factorial del BFAS fue bastante optima (RMSEA = .046, CFI = .99), así mismo emplearon la validez por convergencia, en el que los resultados fueron comparadas con otras escalas y estas coincidían; por otra parte, la fiabilidad fue obtenida a de dos formas, una de ellas fue a través del test-retes (.82) y la otra fue con el alfa de Cronbach (.83).

Los encargados de realizar la adaptación y traducción al contexto peruano Vallejos – Flores, Copez - Lonzoy y Capa - Luque en el año 2018 para la población constituida por estudiantes universitarios de la ciudad de Lima, donde en el riguroso análisis, quedó con seis ítems. La escala de medición es ordinal (lickert) y tiene cinco alternativas para responder a cada reactivo, los cuales son: 1 – muy raramente, 2 – raramente, 3 – a veces, 4 - a menudo y 5 - muy a menudo, en cuanto a la calificación de dicha escala, es efectuada realizando una sumatoria de todos los reactivos, en cuanto a la aplicación puede ser de forma individual como grupal. El tiempo que demanda la aplicación del test varían entre los 5 a 10 minutos, ya que los reactivos son sencillos, fácil de entender y también porque es un cuestionario muy corto. Finalmente para obtener la validez que tiene la prueba utilizaron una muestrario de 510 universitarios de ambos sexos, en el que se administró el cuestionario de Fear og Missing Out (FOMO) como medida de contraste, así mismo, se obtuvo que tiene estructura interna de constructo obtenida por el análisis factorial confirmatorio (CFI=.994, TLI=.990, SRMR=.032, RMSEA=.061), para evaluar la equivalencia de medición utilizaron el análisis factorial multigrupo, donde existió niveles de invarianza en variables sociodemográficas como edad, sexo y afectación académica fueron satisfactorios, en cuanto a la confiabilidad obtuvo un puntaje muy alto, evidenciando que la prueba es muy fiable ($\alpha=.84$).

Uso adictivo al Facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020

Escala de felicidad

Construida y validada en el país de Perú, exactamente para la ciudad de Lima por el psicólogo Reynaldo Alarcón durante el año 2006. El instrumento es una escala, que cuenta con 27 ítems y estos están divididos en cuatro dimensiones: El primero de ellos, es la dimensión del Sentido positivo de la vida constituida por 11 ítems (26, 20, 18, 23, 22, 02, 19, 17, 11, 07, 14), en segundo lugar tenemos el factor de la satisfacción con la vida que cuenta con solo 6 ítems (04, 03, 05, 01, 06, 10), seguidamente por la tercera dimensión o factor denominada realización personal, cuenta con 6 ítems al igual que la segunda dimensión (24, 21, 27, 25, 09, 08) y en último lugar el cuarto factor denominado alegría de vivir, es el más corto y solo tiene 4 ítems (12, 15, 16, 13), la escala fue creada con el objetivo de medir los grados de felicidad, la población a la que se le administró la escala de felicidad fue a 709 estudiantes universitarios de la ciudad capitalina de Lima Metropolitana entre féminas y varones, donde las edades variaban entre los 20 a 30 años. El tipo de calificación, es realizando una sumatoria de los ítems, sin embargo es importante visualizar la existencia de ítems inversos los cuales son: 2, 7, 14, 17, 18, 19, 20, 23, 22 y 26. La escala presenta opciones de respuesta de tipo Likert donde las opciones de respuestas varían entre: Totalmente de acuerdo, acuerdo, ni acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente en desacuerdo. El tiempo vertido en responder el cuestionario varía entre los 10 a 20 minutos aproximadamente, debido a que los ítems son fáciles al entendimiento y no requiere de razonamiento, porque son preguntas de cómo nos sentimos. Los niveles de confiabilidad fueron altos y aceptables, ya que el alfa de Cronbach evidenció resultados positivos ($\alpha=.916$), consiguientemente la validez a la cual estuvo sometido fue a la de constructo por análisis factorial, así mismo pasó por una indagación de componentes principales y una rotación ortogonal Varimax, obteniendo cuatro dimensiones, consiguientemente se aplicaron pruebas como el Inventario de Personalidad y Afectos positivos, para corroborar la relación con los resultados.

Procedimiento y análisis de datos

Previo a que se realice la difusión de los instrumentos, se creó una encuesta virtual en Google Drive, donde los ítems y las opciones de respuestas eran exactamente iguales a las pruebas en físico. Luego de que los instrumentos fueron digitalizados, se procedió a realizar la distribución de los links por medio de mensajes privados de los diferentes escenarios virtuales de las redes sociales, correos personales e institucionales de los

universitarios concernientes a la casa de estudios de la universidad Autónoma del Perú, también se pidió la colaboración a un grupo de docentes que laboran en la universidad para que ayuden con la difusión de los instrumentos y así poder llegar a la cantidad de muestra estimada. La evaluación fue realizada de forma virtual en su totalidad y fueron en dos momentos, la primera aplicación fue efectuada entre los meses de octubre-noviembre de 2019 y la otra mitad fue aplicada en mayo-junio del año 2020. Así mismo, la evaluación fue de forma simultánea, uno tras otro, debido a que los instrumentos son cortos y sencillos. Las preguntas no fueron de capacidad de conocimientos, sino pertenecieron al tipo socioemocional, por tal motivo no se evidencia dificultad en el entendimiento de las preguntas, cabe resaltar que la participación fue 100% voluntaria, debido a que el cuestionario virtual contenía una opción de aceptar o no, así como la opción de cerrar el link y no continuar con el desarrollo de las pruebas. Antes de desarrollar las preguntas, se redactó un párrafo cuya finalidad era informar al estudiante de forma general sobre los datos más importantes de la investigación, recalcando que las respuestas de los participantes iban a ser anónimas y manejadas bajo una estricta confidencialidad, donde solo procedían a ser usados para fines científicos. El lapso de tiempo a ocupar en responder los cuestionarios varía entre los 10 a 15 minutos aproximadamente, a continuación, se agradeció la participación de cada uno de los estudiantes y seguidamente se procedió a la corrección y sumatorias de los cuestionarios.

En el estudio se realizó como primer paso, el proceso de verter los datos al programa Excel 2013, donde se llevó a cabo una última revisión para verificar que todas las celdas estén completas y no exista la presencia de datos perdidos o atípicos, consiguientemente se transportó el documento de Excel con la base de datos lista al programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) donde la versión que se usó fue la 23, este programa estadístico permitió realizar el respectivo análisis para la obtención de frecuencia, porcentajes (estadísticos descriptivos), contratación de los objetivos, las hipótesis (estadística inferencial) y para hallar la prueba de normalidad que existe entre ambas variables.

Consideraciones éticas

La aplicación y llenado de los cuestionarios fueron siguiendo los principios de ética correspondientes, en el que se respeta al ser humano, y no se le obliga o soborna para que participe.

RESULTADOS

Tabla 1

Niveles de uso adictivo al Facebook en universitarios según sexo, edad y distrito de residencia

Nivel de uso adictivo al facebook	General	Sexo		Edad			Distrito de residencia				
		F	M	16-21 años	22-26 años	27 a más	CH	VES	VMT	SJM	Otro
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Ausencia de uso	16 (8.5)	12 (9.5)	4 (6.3)	1 (1.7)	14 (13.1)	1 (4.3)	1 (3.1)	6 (11.3)	2 (4.9)	5 (15.2)	2 (6.7)
Riesgo bajo	43 (22.8)	31 (24.6)	12 (19.0)	12 (20.3)	28 (26.2)	3 (13.0)	6 (18.8)	16 (30.2)	9 (22.0)	6 (18.2)	6 (20.0)
Riesgo moderado	75 (39.7)	53 (42.1)	22 (34.9)	26 (44.1)	33 (30.8)	16 (69.6)	11 (34.4)	17 (32.1)	16 (39.0)	16 (48.5)	15 (50.0)
Riesgo alto	49 (25.9)	27 (21.4)	22 (34.9)	16 (27.1)	30 (28.0)	3 (13.0)	11 (34.4)	14 (26.4)	12 (29.3)	6 (18.2)	6 (20.0)
Uso adictivo	6 (3.2)	3 (2.4)	3 (4.8)	4 (6.8)	2 (1.9)	-	3 (9.4)	-	2 (4.9)	-	1 (3.3)
Total	189 (100)	126 (100)	63 (100)	59 (100)	107 (100)	23 (100)	32 (100)	53 (100)	41 (100)	33 (100)	30 (100)

Nota: n = muestra, F = femenino, M = masculino, CH = Chorrillos, VES = Villa El Salvador, VMT = Villa María del Triunfo, SJM = San Juan de Miraflores

En la visualización de la tabla 1 permite sostener la distribución de la muestra en cuanto a los niveles de uso adictivo al Facebook, donde alrededor de la cuarta parte de los universitarios (31.3%) presenta entre ausencia y riesgo bajo de uso adictivo respectivamente, mientras que el otro 30%, es decir que 3 de cada 10 universitarios con edades entre los 16 a 26 años presenta entre un riesgo alto y uso adictivo al Facebook. Por otro lado, el grupo con mayor cantidad de presencia porcentual son los que se encuentran en la categoría moderado. Así mismo, los estudiantes universitarios que residen en Chorrillos manifiestan tener un mayor uso problemático a Facebook en comparación a los demás distritos, ya que alrededor del 50% se ubica entre la categoría riesgo alto y uso adictivo de esa red social.

Anais Choque, E

Tabla 2

Niveles de felicidad en universitarios según sexo, edad y distrito de residencia

Nivel de felicidad	Sexo			Edad			Distrito de residencia				
	General n (%)	F n (%)	M n (%)	16-21 años n (%)	22-26 años n (%)	27 a más n (%)	CH n (%)	VES n (%)	VMT n (%)	SJM n (%)	Otro n (%)
Bajo	39 (20.6)	27 (21.4)	12 (19)	16 (27.1)	21 (19.6)	2 (8.7)	10 (31.3)	8 (15.1)	11 (26.8)	4 (12.1)	6 (20)
Promedio	108 (57.1)	71 (56.3)	37 (58.7)	35 (59.3)	59 (55.1)	14 (60.9)	18 (56.3)	36 (67.9)	20 (48.8)	18 (54.5)	16 (53.3)
Alto	42 (22.2)	28 (22.2)	14 (22.2)	8 (13.6)	27 (25.2)	7 (30.4)	4 (12.5)	9 (17.0)	10 (24.4)	11 (33.3)	8 (26.7)
Total	189 (100)	126 (100)	63 (100)	59 (100)	107 (100)	23 (100)	32 (100)	53 (100)	41 (100)	33 (100)	30 (100)

Nota: n = muestra, F = femenino, M = masculino, CH = Chorrillos, VES = Villa El Salvador, VMT = Villa María del Triunfo, SJM = San Juan de Miraflores

Así como se está observando en la tabla 2, hay una distribución porcentual de los niveles de felicidad según las variables sociodemográficas como sexo, edad y distritos de residencia. Alrededor del 70% de la muestra asume tener buenos niveles de felicidad, es decir que, 7 de cada 10 universitarios percibe que su felicidad está entre la categoría promedio y alto, sin embargo el grupo minoritario que evidencia niveles bajos de felicidad es alrededor de la cuarta parte. Así mismo, tanto hombres como mujeres presentan alrededor del 80% de buenos niveles de felicidad. Por otra parte, dentro de los grupos etarios, alrededor del 25% de los más jóvenes, son quienes refirieren tener niveles bajos de felicidad, en comparación al grupo de los universitarios que tiene entre 27 años a más, ya que solo el 9% se ubican en la categoría bajo y más del 90% tiene entre nivel promedio y alto de felicidad. Para concluir, aproximadamente 3 de cada 10 universitarios que viven en el distrito de Chorrillos presentan bajos niveles de felicidad, sin embargo los que residen en el distrito de San Juan de Miraflores son quienes demuestran niveles de felicidad más elevados, en comparación a los demás distritos, esto es representado por el 85%.

**Uso adictivo al Facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima
Sur, 2020**

Tabla 3

Correlación entre uso adictivo al Facebook y felicidad en universitarios

<i>n</i> = 189	<i>rho</i> [IC95%]	<i>p</i>	<i>TE</i>
Uso adictivo de Facebook	-.277 [-.139 , -.403]	.000	.07
Felicidad			

Nota: *n* = muestra, *rho* = Coeficiente de correlación de Spearman, IC = Intervalo de Confianza *p* = probabilidad de significancia, TE = Tamaño de Efecto

La proyección que se observa en la tabla 3, permite sostener que el análisis de correlación entre uso adictivo al Facebook y felicidad alcanzó un coeficiente de correlación rho de Spearman de -.27, donde el valor de significancia de *p* es altamente significativo (*p* < .001), con un coeficiente de intensidad muy débil o baja, donde su tamaño de efecto es de importancia practica pequeña. Así mismo, presenta una relación de tipo inversa o indirecta, el cual quiere decir que, a mayor nivel de uso adictivo al Facebook menor será el nivel de felicidad o viceversa. Por tanto, los resultados hallados avalan el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna

Tabla 4

Correlación entre uso adictivo al Facebook con las dimensiones de felicidad

		Uso adictivo al Facebook			
<i>n</i> = 189	<i>K-S</i>	<i>rho</i> [IC95%]	<i>p</i>	<i>TE</i>	
Dimensiones de felicidad	SP	.000	-.330** [-.196 , -.451]	.000	.10
	SV	.000	-.150* [-.007 , -.286]	.040	.02
	RP	.000	-.165* [-.023 , -.301]	.023	.03
	AV	.000	-.178* [-.036 , -.313]	.014	.03

Nota: *n* = muestra, *rho* = Coeficiente de correlación de Spearman, IC95% = Intervalo de Confianza del 95%, *p* = Probabilidad de significancia, TE = Tamaño de Efecto, SP = Sentido positivo de la vida, SV = Satisfacción con la vida, RP = Realización personal, AV = Alegría de vivir, **p*>.05, ***p*<.01

Se puede visualizar en la tabla 4 que la correlación de rho de Spearman entre uso adictivo al Facebook y el factor SP de felicidad presenta un valor *p* < .001 siendo una relación altamente significativa, donde el rho = -.33, así mismo se observan correlaciones

menores, pero significativas para SV, RP y AV ($p < .05$) el cual quiere decir que su grado de relación va desde muy bajo a bajo con tendencia negativa, donde los tamaños de efectos indican importancia practica pequeña para las tres últimas dimensiones, a diferencia del factor SP que su TE es mediano. Entonces se concluye que, a mayor nivel de Sentido positivo de la vida, menores serán los niveles de uso adictivo al Facebook, finalmente se rechaza la hipótesis nula y se da validez a la hipótesis alterna.

Tabla 5

Correlación entre uso adictivo al Facebook y felicidad en universitarios según sexo

		Uso adictivo al Facebook			
	<i>Sexo</i>	<i>n = 189</i>	<i>rho [IC95%]</i>	<i>p</i>	<i>TE</i>
Felicidad	Femenino	126	-.199* [-.361 , -.024]	.026	.04
	Masculino	63	-.450** [-.628 , -.227]	.000	.20

Nota: n = muestra, rho = Coeficiente de correlación de Spearman, IC95% = Intervalo de Confianza del 95%, p = probabilidad de significancia, TE = Tamaño de Efecto, * $p > .05$, ** $p < .01$

En la tabla 5 se observa el análisis de correlación que se realizó entre las variables de estudio según sexo, donde se puede verificar la existencia de una relación de tipo negativa entre uso adictivo al Facebook y felicidad tanto para hombres ($p < .001$) como para mujeres ($p < .05$), donde el tamaño de efecto para las mujeres indican importancia practica pequeña y para los hombres moderado, así mismo el grado de correlación es altamente significativa y más fuerte para los hombres, es decir que hay mayor riesgo para este sexo, por lo tanto, la existencia de un mayor nivel de felicidad incumbe en una menor presencia de uso adictivo al Facebook o viceversa.

Tabla 6

Correlación entre uso adictivo al Facebook y felicidad en universitarios según edad

		Uso adictivo al Facebook			
<i>Variabes</i>	<i>Edad</i>	<i>n = 189</i>	<i>rho [IC95%]</i>	<i>p</i>	<i>TE</i>
Felicidad	16 a 21 años	59	-.214 [-.0446 , .044]	.103.	.05
	22 a 26 años	107	-.284** [-.450 , -.100]	.003	.08
	27 a más	23	-.106 [-.496 , -.320]	.631	.01

Nota: n = muestra, rho = Coeficiente de correlación de Spearman, IC95% = Intervalo de Confianza del 95%, p = probabilidad de significancia, TE = tamaño de efecto

Uso adictivo al Facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020

Según lo apreciado en la tabla 6, se evidencia el hallazgo de la probabilidad de relación estadísticamente significativa ($p < 0.05$) inversa solo para el grupo etario de 22 a 26 años, con un coeficiente de intensidad baja, así mismo el tamaño de efecto evidencia importancia practica pequeña. Por lo tanto, a mayor nivel de uso adictivo al Facebook menor será el nivel de felicidad para este grupo etario. En conclusión, los datos hallados no permiten apoyar la hipótesis.

DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo principal el de dar a conocer, describir y establecer la correlación entre uso adictivo al Facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. De acuerdo con lo señalado en el primer punto, uno de los resultados con mayor grado de importancia a destacar en la presente investigación, es haber logrado contrastar la existencia de una correlación negativa entre las variables de uso adictivo al Facebook y felicidad ($\rho = -.277$, $p < .001$) con una probabilidad de significancia altamente significativa, en consideración a la magnitud del tamaño de efecto, ya que es relativamente pequeña, pero importante desde la perspectiva social-práctica y es representado por un casi 10%, esto quiere decir que, al incremento del nivel de uso adictivo al Facebook, este influye negativamente en los niveles de felicidad o viceversa en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. En cuanto a algunas investigaciones con variables de estudio similares y resultados aproximados, se ubica la de Britos, Estigarribia, Ferreira y Valenzuela (2018) quienes exponen que el uso adictivo al internet guarda relación de tipo inversa con la felicidad. Young en su estudio (1996) refería que la disminución del control de impulsos y tolerancias sobre el uso de la web es causado por pensamientos obsesivos, así mismo no le quita el crédito al internet de ser una herramienta útil para informarse, pero que si ocasionó que estudiantes presentaran problemas académicos, como el de no completar tareas, no estudiar para exámenes, reducir horas de descanso a causa de la navegación por sitios web irrelevantes, esto trajo consigo malas calificaciones, privatización y libertad condicional, llegado a ser extremista al punto de expulsión de estudiantes de su casa de estudios a causa del uso desmedido del Facebook.

Por lo tanto, lo mencionado explicaría como se daría una reducción en los niveles de felicidad y como este guarda relación con el uso de desproporcionado al Facebook, entonces se evidencia una clara importancia en cuanto a la relación de las dos variables estudiadas en los jóvenes universitarios, es decir que los datos avalan la validez de la hipótesis alterna. Por tanto se recomienda realizar estudios experimentales, ya que permitirán conocer de forma objetiva los comportamientos de las personas que presentan adicciones tecnológicas o a redes sociales, entre ellas el facebook, cabe mencionar que también se recomienda que se realicen investigaciones de tipo correlación con otras variables como: Tecnoadicciones, obesidad, bienestar subjetivo, etc.

El ser humano es muy exigente si se trata de alcanzar la felicidad en diferentes facetas de su vida, ya que constantemente se cuestiona y rumea sobre aspectos en los cuales debería de incursionar para sentirse más pleno. De acuerdo a lo señalado, otros de los resultados relevantes en el presente estudio es explicar la influencia que evidencian los factores de felicidad en función al uso adictivo al Facebook, donde se halló que existe una relación de diferentes grados y de tipo inversa ($p < .05$) entre la realización personal, alegría de vivir, satisfacción con la vida, donde el TE es relativamente pequeño pero aceptable para todas las dimensiones, sin embargo, para la dimensión sentido positivo de la vida con Facebook hay una probabilidad de relación altamente significativa ($\rho = -.33$, $p < .001$). Por lo tanto, a menores niveles de realización personal, sentido positivo a la vida, alegría de vivir y satisfacción con la vida evidenciaran mayores niveles o predisposición a tener un cuadro de uso adictivo al Facebook, estos resultados avalan el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna, consiguientemente los datos hallados son justificados por Espinoza (2016) donde sostiene que el soporte social percibido de Facebook y la satisfacción con la vida guarda relación positiva ($p < .01$), pues indica que la importancia de las personas que le den a sus amigos en esta red, atribuyen a que se generen sentimientos de satisfacción. Así mismo Deza (2014) afirmaba que los usuarios que tenían más amigos en Facebook sentían tener un mayor soporte social y la atención que se les destina genera satisfacción y alegría. Lo sostenido por investigadores como Namkee, Francisco y Rebeca (2012) aludía que los jóvenes perciben su felicidad de diferente formas, es decir, el poderse casar, mientras son felices estudiando o trabajando y esto varía de acuerdo a la forma de pensar y a las situaciones que van a ir atravesando, pero mientras sean cosas que hayan sido anheladas y esperadas, pues así se intensificaran la alegrías de vivir y realización personal.

Uso adictivo al Facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020

Entonces, se concluye que los factores son indicadores que evidencian que tan conforme es que se encuentran en cuanto a la felicidad que se ha conseguido, y que esto puede estar perjudicada por herramientas tecnológicas de la web que repercuten de forma negativa del sentirse bien. Por tal motivo es eminentemente importante realizar charlas motivacionales para que los jóvenes universitarios aspiren a trazarse metas, objetivos y que a su vez sean alcanzados, ya que el estar más tiempo ocupados y realizando actividades que sean agradables, disminuyen los riesgos de caer en usos desproporcionados de Facebook y otras redes sociales.

Los hombres y mujeres son diferentes en su aspecto físico, pero muchas veces llegan a coincidir en la forma de pensar, actuar y sentir, donde se podría decir que no es nada raro, ya que ambos pasan por situaciones similares. Luego de lo expresado, otro de los datos relevantes obtenidos es la existencia de una relación inversa entre uso adictivo al Facebook y felicidad en función al sexo, donde se proyectó que en caso de los hombre la correlación es más significativa ($\rho = -.499$, $p < .001$) en comparación a las mujeres ($\rho = -.199$, $p < .05$), por lo tanto existe ligeramente mayor probabilidad y tendencia para desencadenar un mayor uso adictivo al Facebook y menor felicidad solo en el caso de los hombres, sin embargo la importancia practica para ambos grupos resultan ser pequeños pero ligeramente mayor en los hombre, representado por un 20%. Si bien puede ser cierto, los hallazgos por Britos et al. (2018) sostienen que no son los varones quienes le dan mayor uso al internet, pero Bustamante y Huancco (2017) y Deza (2014) refutan lo mencionado con anterioridad. Así mismo, Montero (2018) sostiene que los jóvenes prefieren compartir contenido ocasionalmente y consideran que la información que está en Facebook es irrelevante, sin embargo Cano y Villaizan (2017) aludían que el uso de Facebook era atribuido para la consolidación de amistades y enviar tareas académicas. Está claro que los universitarios, ya sea varones o mujeres, necesitan disponer de tiempo de ocio, este puede ser a través de las redes sociales, ya que hace que se sienta bien debido a que es una tendencia hoy en día. Por otro lado, no se descarta la probabilidad de que a los dos sexos se le atribuyan el mayor riesgo de presentar conductas adictivas al Facebook y que estas reduzcan la felicidad. Los datos hallados avalan la existencia y aceptación de la hipótesis alterna, donde a mayor uso adictivo al Facebook, menor es la felicidad tanto en hombres como mujeres.

Es por ello que se sugiere impartir la información necesaria a este segmento poblacional, sobre los riesgos que ocasionaría el uso desmedido de las redes sociales en general, así mismo, es prudente sugerir que dicha información sea dada a través de ferias y/o programas preventivos dentro de las universidades.

A medida que uno va creciendo, va cambiando físicamente y a su vez se irá cambiando la forma de percibir las cosas e interpretadas, lo que se espera es que a mayor edad es que uno haya adquirido la suficientes experiencias para no caer en los mismos errores, por lo tanto otro de los importantes resultados obtenidos es la existencia de una relación entre uso adictivo al Facebook y felicidad en función a la edad, lo cual evidencia que solo existe probabilidad de significancia de tipo negativa para el grupo de universitarios de 22 a 26 años de edad ($\rho = -.284$, $p = .003$), dicho resultado rechaza la validez de hipótesis, es decir que este grupo etario presenta un tamaño de efecto relativamente pequeño (8%) donde explica que la presencia de uso adictivo al Facebook influye en los niveles de felicidad en jóvenes de 22 a 26 años, aproximadamente uno espera culminar entre ese rango de edad los estudios y probablemente tiene la idea de estar trabajando, por lo tanto Carbelo (2014) sostenía que el uso latente y frecuente de las redes sociales puede alterar el disfrute y la vida diaria, donde el grupo más propenso a caer en esta adicción son los menores y jóvenes debido a que aún no han aprendiendo a regular sus emociones, así mismo Peña et. al. (2016), Busalim, Masrom y Normeza (2019) aludían que los jóvenes tienen ideas errada en cuanto al uso de las redes sociales, donde consideran que son indispensables para su vida y que por moda o tendencia utilizan esta red social, Bueno, Martínez y Barbosa (2019) referían que la presencia de emociones displacenteras como estrés, depresión, ansiedad son impulsores que dan la oportunidad de generar adicción a las redes, ya que son percibidas como vía de escape, finalmente Navarrete (2018) mencionó que los usos más frecuentes en las redes sociales son de entretenimiento, para buscar información, maximizar la oportunidad de tener contactos profesionales y publicidad. En conclusión los datos hallados justifican que la edad no es relativamente importante para desencadenar cuadros de adicción a Facebook y que estos disminuyan los niveles de felicidad. Lo mencionado con antelación, permite sugerir la ampliación de la muestra a una más representativa, o de ser posible trabajar con la población en su totalidad, ya que de esa manera se podrán generalizar los resultados y realizar correlaciones con diferentes grupos etarios para lograr un diagnóstico temprano de uso adictivo al Facebook y felicidad.

Uso adictivo al Facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020

Hoy en día el uso de las tecnológicas se han vuelto importantes para los universitarios y la población en general, ya que aportan de forma beneficiosa en la obtención de información y realizar menos esfuerzo en algunas actividades, así como trae ventajas, también evidencia que las herramientas tecnológicas presentan consecuencias negativas. En ese contexto otro de los hallazgos no menos importantes es identificar y describir los niveles de uso adictivo al Facebook en universitarios, por lo tanto lo obtenido sustenta la existencia de un 68% de riesgo moderado, alto y uso adictivo al Facebook en esta población, así mismo en cuanto al sexo, son los hombres quienes presentan ligeramente nivel porcentual mayor riesgo de uso adictivo al Facebook (39.7%), los jóvenes de 16 a 21 años presentan un 30% de riesgo y uso adictivo al Facebook y los distritos con mayor riesgo son Chorrillos y Villa María del Triunfo (+70%).

Los datos hallados son abalados por Jasso, López y Díaz (2017) quienes sostiene que el 49.8% de universitarios usaba Facebook todo el tiempo y que su uso se daba desde la edad de los 13 años, Cano y Villaizan (2017) mencionan que alrededor del 50% de universitarios entre 17 a 21 años hacen uso de alta frecuencia de Facebook y Bustamante y Hancco (2017) sostuvieron que el 59.3% se conecta más de una vez al día a esta red social, mencionando que las actividad que menos se realizan por Facebook es revisar los perfiles, por lo tanto Rask (2014) sustenta que los universitarios son preparados, inteligentes y muy sociales, y que el uso del Facebook no es solo para fines informativos, sino son usados para satisfacer sus necesidades de pertenencia, así mismo ver videos, fotos, compartir y realizar comentarios.

Pero no está de más mencionar que se debe de tener cuidado, ya que producto de un aumento en la navegación en Facebook desencadena el riesgo de presentar adicción, donde Cardenas (2014) sostiene que habrán de presentarse conductas más evasivas para la resolución de problemas, mayor nivel de preocupación producto de las altas expectativas de las cosas que se publican en esta red. Es por ello que quedan claro los hallazgos obtenidos en relación al uso adictivo al Facebook en el segmento poblacional del universitario, donde se evidencia un riesgo latente y relativamente alto de uso de esta red. Es por ello que se sugiere realizar dentro las universidades programas de entreteniendo fuera del horario de clases.

Uso adictivo al Facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020

Con el objetivo de inculcar hábitos saludables donde no intervengan el uso de redes sociales, la actividad sugerida es la realización de olimpiadas universitarias donde haya participación de la máxima población estudiantil, así mismo que este enfocado en realizar diversos deportes, incluso los que no son tan populares.

Las sensaciones producidas por algún logro, recuerdo o experiencia, interfieren en la interiorización, ya sea de forma positiva o no en los universitarios respecto a sus niveles de felicidad, por lo tanto la última finalidad del presente estudio fue describir e identificar los niveles de felicidad, donde se concretó que alrededor del 80% presenta adecuados niveles de felicidad y que tanto hombres como mujeres evidencian entre el 20% de baja felicidad, los universitarios de 27 años a más tienen entre promedio y alta felicidad (90%), y los distritos más felices son San Juan de Miraflores y Villa El Salvador.

Estos datos son avalos por Caballero y Sánchez (2018) quienes refirieron que no existen diferencias según sexo en cuanto a la felicidad y que esta guarda relación con la obtención del éxito académico y el afronte ante actividades estresantes en la universidad, sin embargo Guardamio, Mora, Salas y Soto (2019) sostienen que hay inexistencia de una relación significativa de felicidad en función a sexo, edad y tipo de universidad, así mismo Britos et al. (2018) menciona que el 76.1% de universitarios presentó aceptables niveles de felicidad y que las mujeres son quienes tiene un rango mayor en cuanto a su felicidad, Aponte (2015) halló todo lo opuesto a Britos, es decir que obtuvo que los hombres son más felices. Por otro lado Torres (2019) mencionó que Surco, Chorrillos, San Juan de Miraflores y Villa María del Triunfo están entre los puestos 12 a 19 de 31 distritos de Lima en cuanto a sus niveles de felicidad.

Lo mencionado previamente, evidencia que más de la mitad de la muestra evaluada presenta aceptables niveles de felicidad, sin embargo hay la presencia de un grupo minoritario que resulta estar infeliz o con niveles bajos, donde Alarcón (2012) sostiene que puede ser producto de no contar con buena salud, no tener una vida de paz interior, no tener dinero, triunfo o que aún lo ha logrado el éxito. Cabe resaltar, que ante lo expuesto, resulta de suma importancia sugerir la elaboración de nuevas investigaciones con las mismas variables o similares, para afianzar lo hallado. Por otro lado, Lyubomirsky (2008) expresa actividades y actitudes que garantizan el incremento de la felicidad, las cuales recomienda practicarlas, estas son: Perdonar, dejar de rumear, practicar un tipo de religión, tener amistades, cuidar el cuerpo, cumplir y trazar metas, etc.

REFERENCIAS

- Andina (11 de marzo de 2020). En el Perú hay 23.5 millones de cuentas en facebook y 7.1 millones en instagram. <https://andina.pe/agencia/noticia-en-peru-hay-235-millones-cuentas-facebook-y-71-millones-instagram-787881.aspx>
- Aponte, D. (2015). *Dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Limar Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú].
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/140/1/APONTE%20HURTADO.pdf>
- Alarcón, R. (2006). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente?. *Revista de psicología de la PUCP*, 20(2), 171-196. <file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-FuentesDeFelicidad-4531323.pdf>
- Busalim, A.H., Masrom, M. y Normeza, W., (2019). El impacto de la adicción a Facebook y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes: un análisis multigrupo. *Science*, 142.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131519302040?via%3Dihub>
- Bustamante, M. y Hanco, Z. (2017). *Celos y facebook en los estudiantes de la escuela profesional de psicología* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín].
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3626/Psbucaml.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Britos, M., Estigarribia, R., Ferreira, J. y Valenzuela, J. (2018). Uso de Internet y medición de la felicidad en personas que residen en Paraguay, periodo 2018. *UCSA*, 5(3), 19-37. <https://ucsa.edu.py/year/wp-content/uploads/2018/12/5-AO2-Britos-M-Uso-de-internet-y-medici%C3%B3n-de-la-felicidad-19-37.pdf>
- Cardenas, M. (2014). Adicción a Facebook: Causas, síntomas y tratamiento. Liferder.
<https://www.liferder.com/adicción-facebook/>

Uso adictivo al Facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020

- Caballero, A. y Sánchez, S. (2018). *La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios?*. <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.21.3.336721>
- Cano, J. y Villaizan (2017). *Uso del Facebook y rendimiento académico de los estudiantes del 3ro y 4to semestre de la facultad de ciencias de la comunicación* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Centro del Perú]. <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/4696/Cano%20LLanco%20-%20Villaizan%20Ubaldo.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Carbelo, B. (27 de mayo de 2014). Adicción a las redes sociales: Su mal uso afecta a la felicidad. Qué!. <https://www.que.es/tecnologia/201405270800-adiccion-redes-sociales-afecta-felicidad.html>
- Coronado, J. (2016). *Adicción al Facebook y dimensiones de la personalidad en alumnos de la academia preuniversitaria Juan Fanning de Lambayeque* [Tesis de pregrado, Universidad de Señor de Sipán]. <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4767/Coronado%20Soplapuco.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Deza, M. (2014). *Uso y soporte social percibido en facebook en una muestra de estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5878/DEZA_DE_LA_VEGA_MARIA_USO_FACEBOOK.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Espinoza, N. (2016). *Uso de facebook, soporte social y satisfacción con la vida en universitarios limeños* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7438/ESPINOZA_ADARMES_NATALY_USO_DE_FACEBOOK.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Guardamio, V., Mora, W., Salas, R. y Soto, G. (2019). *La felicidad de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/13201/GUARDAMINO_MORA_FELICIDAD_ESTUDIANTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Jasso, J., López, F. y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Science*, 7(3), 2832-2838. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471917300546>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación. Jalisco*. https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*, Barcelona, España: Editorial Urbano, 408 pp., ISBN: 978-84-7953-664-0
- Montero, D. (2018). *El uso del facebook con medio de intercambio cultural en jóvenes de 18 a 25 años* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2803/TRAB.SUF.PROF_DAVID%20YUSVALDO%20MONTERO%20RUIZ.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Multiplicalia. (2018). *Redes Sociales más usadas en 2018*. Sevilla, España. <https://www.multiplicalia.com/redes-sociales-mas-usadas-en-2018/>.
- Namkee, A., Francisco, M. y Rebeca, J. (2012). La felicidad de los jóvenes. *Ebsco Host*, 97(2), 407-430. <https://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=3c0eddfc-d0eb-48bb-aef5-789631994028%40pdc-v-sessmgr05&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZI#AN=76247709&db=sih>
- Navarrete, J. (4 de setiembre de 2018). Tipos de redes sociales y sus características [Mensaje en un blog]. Inbound emotion. <https://www.inboundemotion.com/blog/tipos-de-redes-sociales-y-sus-caracter%C3%ADsticas>

Uso adictivo al Facebook y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2020

- Rask, B. (2014). Estudio sobre la actividad de Facebook y su efecto sobre los derechos de los usuarios. *Esciencia*, 1-53. https://eciencia.urjc.es/bitstream/handle/10115/12199/TFG_RaskBeatrice_Febrero_13-14.pdf;jsessionid=04CB1FF5FE96A3C0E4F35195C198F666?sequence=1
- Torres, A. (19 de marzo, 2019). Día de la felicidad: Estos son los distritos más felices de Lima según estudio. *La República*. <https://larepublica.pe/economia/1433838-dia-felicidad-estos-son-distritos-felices-lima-estudio/>
- Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Scielo*, 20(3). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412018000300019&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Vallejos-Flores, M. A., Copez-Lonzoy, A. y Capa-Luque, W. (2018). Validez y fiabilidad de la versión en español de la Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) en universitarios. *Health and adiccions salud y drogas*, 18(2), 175-184. <https://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/394/pdf>
- Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: Una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Redalyc*, 33(1), 155 – 165. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>