

---

## “Bienestar Psicológico de Estudiantes Universitarios en Relación al Tiempo de Uso de las TICs”.

### “Psychological Well-being of University Students in Relation to the Time of Use of TICs.”

**Investigadoras:** Mónica Britos<sup>1</sup> y Rocío Estigarribia

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”  
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”<sup>2</sup>

---

#### Resumen

Este estudio se propuso establecer la relación existente entre el Bienestar Psicológico de estudiantes universitarios con relación al Tiempo del Uso de la Tecnología de la Información y la Comunicación, y por ello, se planteó la siguiente hipótesis: a mayor Tiempo de Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, mayor nivel de Bienestar Psicológico.

Se utilizó un diseño de tipo Descriptivo – Correlacional, de corte Transversal, en donde la variable dependiente fue el Bienestar Psicológico y la variable independiente fue el Tiempo de Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. El grupo de participantes se constituyó con estudiantes universitarios de las Especialidades Educacional, Clínica, Laboral y Comunitaria, de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de Asunción sede Central, período 2010. El muestreo utilizado fue del tipo no probabilístico intencional. Los instrumentos usados fueron Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez y Cánova (1999), la encuesta de Uso de Internet de Eastin y LaRose (2000), en la Escala de Autoeficacia en internet (EAEI) de Eastin y LaRose (2000), y la Escala de Autoeficacia en computación (EAEC) de Torres (2001b).

Los datos fueron analizados a través de estadísticos descriptivos y la aplicación del Coeficiente de correlación de Pearson. Se utilizó el programa estadístico SPSS versión 11.5, para Windows.

Se encontró una correlación positiva baja entre el Bienestar Psicológico Subjetivo y el Uso total de Internet por semana, la cual arrojó un resultado de ,001. Por lo que se concluyó que el uso de las tecnologías de la información y la comunicación no se relacionan con el bienestar psicológico de los participantes del estudio.

**Palabras Claves:** Bienestar psicológico, tecnologías de la información y la comunicación, universitarios.

---

1 Correspondencia remitir a: [monicabritos@gmail.com](mailto:monicabritos@gmail.com) Lic. Mónica Britos, Universidad Nacional de Asunción-Paraguay

2 Correspondencia remitir a: [editor@psicoeureka.com.py](mailto:editor@psicoeureka.com.py) “Centro de Documentación Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”, FFCH-Universidad Católica de Asunción-Paraguay

## Abstract

This study aimed to establish the relationship between the Psychological well-being of university students in relation to the Time using Technologies of Information and Communications. The following hypothesis was proposed: the longer the Use of Technologies of Information and Communication, the higher levels of psychological wellbeing.

The research method used was the Descriptive – Correlational, cross-sectional design, where the dependent variable was the Psychological Wellbeing and the independent variable was the Time Use of Technologies of Information and Communication. The population consisted of students in the specialities of Educational, Clinical, Organizational, and Community Psychology from the National University of Asuncion, period 2010. The sampling used was the non intentional probabilistic. The instruments used were the *Escala de Bienestar Psicológico* of José Sánchez y Cánova (1999), the survey *Uso de Internet de Eastin y LaRose* (2000), the *Escala de Autoeficacia en internet* (EAEI) Eastin y LaRose (2000), and the *Escala de Autoeficacia en computación* (EAEC), Torres (2001b).

The data was analyzed using descriptive statistics and the application of the statistical test of Pearson of correlation coefficient. It was used the statistical program SPSS, version 11.5. There was a low positive correlation between the Subjective and Psychological Wellbeing and the total of Internet usage per week, which showed a result of 001. It was concluded that the use of technologies of information and communication are not related to the psychological wellbeing of the research participants.

**Keywords:** Psychological wellbeing, technologies of information and communication, university students.

El presente estudio tiene como propósito la obtención de cocimientos concernientes a la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación TIC con relación al bienestar psicológico subjetivo BPS.

La importancia de ahondar en esta temática radica en que actualmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación TIC están sufriendo un avance vertiginoso. Este hecho está afectando a diversos terrenos abocados al desarrollo de la sociedad, el ámbito de la educación no es una excepción así como tampoco lo es el bienestar de las personas. Estas tecnologías se presentan más bien como una necesidad en el contexto social, donde los cambios acelerados exigen respuestas efectivas y rápidas.

Así también, el uso social de Internet está superando a su uso profesional.

Conocer gente y relacionarse en la red es uno de los 10 atractivos más resaltantes de este medio. Esta nueva tecnología trae consigo una serie de características especiales que determinarán la forma de comunicarse y relacionarse de las personas en el siglo XXI.

## Estado del conocimiento

Para Sánchez (1998), el bienestar psicológico hace referencia al sentido de la felicidad o bienestar, que a su vez es considerada una percepción subjetiva; es decir, el grado en que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción con la vida, la ausencia de depresión y la experiencia

de emociones positivas (Torres Acuña, 2003).

Del mismo modo, el bienestar psicológico se refiere a la evaluación de la congruencia entre las metas deseadas y las obtenidas en la vida. Sin embargo en ocasiones dichas metas no se alcanzan y se ven afectadas por el estrés, lo que deteriora su bienestar psicológico (Torres Acuña, 2003).

Para otros autores el bienestar psicológico o la calidad de vida es un continuo entre bienestar y malestar, o entre una situación positiva y una negativa. Sin embargo para Bradburn (1969), los afectos positivos y los negativos como componentes del bienestar o de la calidad de vida, funcionan de manera independiente, es decir, no correlacionan entre sí (Ferrán Casas, 1999).

Así también, Andrews y Withey (1976) demostraron que el funcionamiento multidimensional del bienestar no queda reflejado en una simple suma de los bienestares de cada ámbito de la vida (Ferrán Casas, 1999).

Otro teórico, Diener (1994), menciona que existen tres características que definen el bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos y de factores negativos, y una valoración global de la vida. Un bienestar considerado como elevado, depende de una percepción positiva de la vida que perdura a lo largo del tiempo, y el bienestar psicológico considerado bajo depende del desajuste entre expectativas y logros (Torres Acuña, 2003).

Para Ryff y Keyes (1995), existen dos concepciones básicas de funcionamiento positivo. Una se refiere al trabajo de Bradburn que distingue dos tipos de afecto, uno positivo y otro negativo. Para este autor la felicidad es el balance del afecto positivo y el negativo, enfatiza la satisfacción en la vida como el indicador de bienestar (Torres Acuña, 2003).

La otra concepción, enfatiza la satisfacción en la vida como el indicador de bienestar, la cual, vista como un componente cognitivo puede ser el complemento a la felicidad. Otros estudios, plantean el bienestar de acuerdo a cuestiones generales sobre la satisfacción en la vida y aspectos específicos tales como el trabajo, los ingresos económicos, las relaciones sociales, entre otros factores (Torres Acuña, 2003).

Entre las diversas posturas existentes Ryff y Keyes (1995) plantean un modelo multidimensional del bienestar psicológico, el cual propone seis componentes: La auto aceptación, o evaluación positiva de sí mismo y del pasado; el desarrollo personal o sentimiento de crecimiento continuo y desarrollo como persona; propósito vital o la creencia que la vida tiene un propósito y significado; relaciones positivas con otros o la posición de relaciones de calidad con los demás; dominio ambiental o capacidad para manejar efectivamente la vida de uno y el contexto; y autonomía o sentido de auto determinación (Torres Acuña, 2003).

#### Características del Bienestar Psicológico

Entre las características del Bienestar Psicológico se puede mencionar las siguientes:

- Se basa en la propia experiencia del individuo, entendiéndose experiencia como sus percepciones y evaluaciones sobre la misma. Aunque su contexto físico y material de vida se admite que influye sobre el bienestar psicológico, no es siempre visto como parte inherente y necesaria del mismo (Ferrán Casas, 1999).
- Incluye medidas positivas, y no sólo la ausencia de aspectos negativos. La relación entre aspectos positivos y negativos es

un tema de preocupación por parte de los estudiosos del bienestar psicológico, ya que se trata de un tema poco abordado aún. Actualmente ambos aspectos están contemplados de una manera u otra en casi todos los modelos teóricos propuestos en los años recientes (Evans, 1994; Parmenter, 1994, citado por Ferrán Casas, 1999).

- Incluye algún tipo de evaluación global sobre toda la vida de una persona (Ferrán Casas, 1999).
- Si se tiene en cuenta el Bienestar Psicológico como dimensión de la calidad de vida, un autor que realizó aportes importantes fue Diener (1984), quien analizó las siguientes perspectivas del Bienestar Subjetivo que se considera equivalente a la felicidad (Citado por Ferrán Casas, 1999):
- Teorías finalistas o teleológicas: el bienestar se consigue cuando se logra un estado o situación perseguida, que resulta ser un objetivo o aspiración.
- Teorías del placer-dolor: el bienestar es el resultado de determinadas combinaciones entre el placer y el displacer.
- Teorías de la actividad: el bienestar es un producto de la actividad humana "bien hecha".
- Teorías del *top-down versus bottom-up*: plantean relaciones y procesos entre predisposiciones personales a la felicidad, y la acumulación de experiencias de felicidad (un análisis de la situación actual de estas teorías se encuentra en Kozma, Stone y Stones, 1997).
- Las Teorías asociacionistas: consideran la felicidad a partir de una predisposición y en base a las redes asociativas en la

memoria, al condicionamiento o a las cogniciones de cada cual.

- Teorías de juicio, o teorías valorativas: consideran que la felicidad resulta de comparar unas situaciones estándar con las condiciones reales.

Para Diener (1984) todas estas perspectivas clásicas para entender la felicidad se encuentran en forma visible o más bien encubierta en las diferentes teorías científicas que investigaron el bienestar los años recientes (Citado por Ferrán Casas, 1999).

A continuación se describen los aspectos teóricos relacionados a las Tecnologías de la información y la comunicación.

#### Tecnologías de la Información y la Comunicación

El desarrollo de las tecnologías, especialmente en el campo de la informática y la computación es uno de los aspectos que impactan a la sociedad contemporánea (Aguadero, 1997; Battro y Denham, 1997, citado por Torres Acuña, 2003).

Este desarrollo acelerado trae consigo nuevos desafíos, una nueva cultura, nuevos valores, nuevos requerimientos de capacidad y destrezas, nuevas carreras y profesiones (Torres Acuña, 2003).

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) tienen un carácter denominado cotidiano, por ello cambiaron el mundo en el que las personas viven, y lo seguirán cambiando según surjan en el tiempo nuevas aplicaciones, servicios e infraestructuras. La Sociedad de la Información surgió gracias al rápido desarrollo e integración de la informática, de los medios de comunicación y de las telecomunicaciones (Salanova y Nadal, 2003).

Las TIC están transformando el mundo laboral, político, social, personal, tiempo de ocio, etc. De tal forma que la tecnología forma parte del ámbito más cotidiano, tanto público como privado (uso de teléfonos digitales, cámaras fotográficas digitales, agendas electrónicas, ordenadores, uso de internet, múltiples programas informáticos, DVD, etc) (Salanova y Nadal, 2003).

#### Definiciones y características de las TIC

Se llama Tecnologías de la Información y las Comunicaciones al conjunto de tecnologías que permiten la adquisición, producción, almacenamiento, tratamiento, comunicación, registro y presentación de informaciones, en forma de voz, imágenes y datos contenidos en señales de naturaleza acústica, óptica o electromagnética. Incluyen a la electrónica como a la tecnología base que soporta el desarrollo de las telecomunicaciones, la informática y el audiovisual (Rosario, 2005).

Se caracterizan por su inmaterialidad, es decir la posibilidad de digitalización. Pueden almacenar una gran cantidad de información en dispositivos pequeños a través de la digitalización. Esta información puede ser compartida con otros usuarios ubicados a grandes distancias a través de las redes de comunicación. Esta característica, define lo que se denomina como "realidad virtual", es decir y aunque suene paradójico, realidad no real. Así también permite la creación de grupos virtuales de acuerdo al interés personal de cada usuario (Rosario, 2005).

Otra característica es la instantaneidad, la información es transmitida instantáneamente a lugares alejados físicamente, mediante las denominadas "autopistas de la información" (Rosario, 2005).

Por último se caracteriza por la aplicación multimedia, que facilita el acceso a las TICs de todos los usuarios. Una de las características más resaltantes de estos entornos es la "interactividad" (Rosario, 2005).

La diferencia entre las TIC y las tecnologías clásicas es que las primeras permiten una comunicación bidireccional (sincrónica y asincrónica), persona- persona y persona- grupo. El usuario de las TICs es por tanto, un sujeto activo, que envía sus propios mensajes, y lo que se considera más importante, toma las decisiones sobre el proceso a seguir: secuencia, ritmo, código, etc. (Rosario, 2005).

Una de las tecnologías de la información y la comunicación de mayor desarrollo y uso en los últimos tiempos es Internet.

#### Internet

Internet se puede definir como una red de redes de ordenadores que comparten datos y recursos. Existe una conexión de redes a nivel mundial que permite a los ordenadores (y a las personas) comunicarse entre sí en cualquier parte del mundo. Esto permite tener acceso a información y contacto con personas, que de otra forma no sería posible (Suriá Martínez, 2003).

#### Origen de internet

Internet aparece en el año 1969 en los Estados Unidos como una estrategia político-militar, se creó para formar parte de un sistema de comunicación entre posiciones militares y alrededor de los años ochenta, pasó a ser utilizada por académicos e investigadores (Pareras, 1996). Sin embargo en la década de los noventa se introdujo en los bancos y empresas, de este modo sobrepasó sus potencialidades y posibilidades, llegando hoy a 700 millones de usuarios en el mundo (Citado por Suriá Martínez, 2003).

### Herramientas y aplicaciones de internet

Estas herramientas permiten al usuario interactuar con la máquina y con otras personas (Suriá Martínez, 2003):

- Los navegadores web: Cuando se accede a una página de la World Wide Web (WWW, la telaraña mundial) mediante algún navegador se tiene acceso a un documento de hipertexto. El hipertexto es lo que permite saltar de una página a otra de interés simplemente pulsando en un vínculo resaltado. Su contenido puede incluir imágenes, sonidos, videos y texto escrito. Para localizar una información existen los buscadores (p. ej. Yahoo!) que examinan millones de direcciones en pocos segundos. Esto hace posible que se pueda encontrar lo que se busca con solo introducir la palabra clave relacionada.

- Internet Relay Chat (IRC): Los canales IRC permiten mantener conversaciones con otros usuarios. Las salas de chat se estructuran habitualmente según el tema que están tratando, el usuario solo tiene que pulsar en el tema de su interés para unirse a la conversación (p. ej. Fútbol o Sexo). A las salas de chat se puede acceder desde un programa cliente (p. ej. MIRC) o desde alguna página web que tenga este servicio. En las salas de chat aparecen los apodos ("nicks") de los usuarios que están conectados, permitiéndose enviar mensajes o mantener conversaciones privadas con solo pulsar sobre su nombre.

- El correo electrónico: Sirve para enviar mensajes con varias ventajas: rapidez, economía, fiabilidad y comodidad. Las listas de correo o grupos de noticias son grupos de gente interesadas en un mismo tema que comparte artículos, noticias e ideas por esta vía. Los foros de debate mundiales (p. ej. USENET) acogen grupos de discusión en los que cualquiera puede expresar sus opiniones.

- Transferencia de ficheros: Mediante el protocolo FTP se permite acceder a ficheros en ordenadores conectados de todo el mundo, lo que permite conseguir imágenes, programas informáticos gratuitos o artículos científicos y grabarlos en el ordenador.

### Investigaciones realizadas con relación al uso de internet y sus efectos psicológicos

Internet se convirtió en una herramienta indispensable para el ocio y el negocio. Su constante mejoramiento, su abaratamiento y el acceso cada vez mayor de computadoras en los hogares hacen posible el crecimiento constante de usuarios (Suriá Martínez, 2003).

Su utilidad no se limita al distraimiento, sino para muchas personas es el medio a través del cual se gana la vida usándolo como sitio para canalizar su trabajo. Además les proporciona la oportunidad de relacionarse con otras personas y crear grupos de acuerdo a sus intereses, eliminando distancias geográficas (Suriá Martínez, 2003).

El uso que las personas dan a internet va desde privatizar el entretenimiento, incrementar sus habilidades técnicas hasta realizar transacciones comerciales, las cuales son básicamente funciones asociadas. Así también las personas pueden utilizar Internet para propósitos más sociales, tales como comunicarse con amigos, colegas y familiares en general. Sin duda que las opciones que ofrece internet son variadas, como posiblemente también lo sean sus efectos (Torres Acuña, 2003).

El uso de estas tecnologías, en especial los referidos a Internet, están cambiando la vida social y económica de las personas usuarias (Anderson, 1995).

Sin embargo, los analistas no están de acuerdo en la naturaleza de estos cambios en el sentido de si son buenos o malos. Algunos señalan que Internet está causando que las personas se aislen socialmente porque se entregan

a sus terminales, o tienden a comunicarse con extraños en un medio social empobrecido. Otros señalan que Internet conduce a una mejor interacción social ya que libera a las personas de restricciones geográficas o del aislamiento debido a estigmas, enfermedades u horarios. De acuerdo a estos críticos Internet permite que las personas se junten en función a intereses antes que conveniencias (Katz y Aspden, 1997 citado por Torres Acuña, 2003).

Otro aspecto resaltante es que la comunicación vía internet se diferencia de la comunicación cara a cara ya que posee como característica principal el anonimato en las interacciones. Lo cual permite la desinhibición, que es la pérdida del pudor y miedo a expresarse libremente, lo que le da a la persona un sentimiento de protección y libertad al mismo tiempo (Suriá Martínez, 2003).

Sin embargo, existen diversos estudios con diferentes resultados, entre ellos Vitalari, Venkatesh, y Gronhaug (1985), afirman que cuando las personas utilizan estas tecnologías para aprender, jugar o recoger información consumen tiempo y lo utilizan sin mayor nivel o exigencia de contactos personales. Otras investigaciones sugieren que el uso casero de la computadora estaría desplazando a la televisión (Danko, 1983), y a la vez estaría reduciendo el tiempo compartido con la familia (Citado por Torres Acuña, 2003).

El aumento o la disminución de la participación social tienen inmensas consecuencias para la sociedad y el bienestar personal. En este sentido Putnam, (1995) señaló la importancia de esta temática y realizó una investigación referente a este tema, concluyendo que el hecho de no participar socialmente podía ser asociado con una calidad de vida pobre, sumado a un estado de salud física y psicológica inadecuada (Torres Acuña, 2003).

Kraut y sus colaboradores (1998) plantearon la concepción de Internet

como una tecnología social con efectos sobre el bienestar psicológico. Los hallazgos fueron paradójicos, ya que encontraron indicios de soledad y depresión asociados al uso de internet, al igual que una menor participación social (Citado por Torres Acuña, 2003).

La Rose, Eastin, y Gregg (2001), hallaron por su parte que el tiempo de uso asociado al nivel de autoeficacia en internet, explicaría un efecto positivo de internet con respecto al bienestar psicológico (Torres Acuña, 2003).

Entre los efectos negativos de las tecnologías se pueden señalar la reducción de empleo, obsolescencia de las habilidades requeridas en el desempeño de la actividad, estrés e insatisfacción laboral (Salanova y Nadal, 2003).

## Planteamiento del problema

¿Existe relación entre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios y el tiempo del uso de la tecnología de la información y la comunicación?

## Hipótesis

A mayor tiempo de uso de las tecnologías de la información y la comunicación mayores niveles de bienestar psicológico.

## Objetivos

### Objetivo General

Determinar la relación existente entre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios con relación al tiempo del uso de la tecnología de la información y la comunicación.

### Objetivos Específicos

Describir las variables edad, sexo, estado civil, ocupación, uso de internet, autoeficacia en el uso de internet y computación de los participantes del estudio.

- Establecer la correlación existente entre el Bienestar Subjetivo y la Escala de Autoeficacia en Internet.
- Establecer la correlación existente entre Bienestar Subjetivo y Escala de Autoeficacia en Computación.
- Establecer la correlación existente entre Bienestar Subjetivo y Uso de Internet en un fin de semana típico.
- Establecer la correlación existente entre Bienestar Subjetivo y Uso de Internet en un día de semana típico.
- Establecer la correlación existente entre Bienestar Subjetivo y Uso de Internet en una semana típica.
- Establecer la correlación existente entre Bienestar Subjetivo y Uso total de Internet por semana.

## Método

### Diseño

El diseño de investigación que se empleó en la investigación fue del tipo no Experimental ya que no se manipuló la variable independiente comprendida como el uso de las TIC, a su vez fue Descriptiva ya que se midieron los valores de la variable dependiente entendida como Bienestar Psicológico, de la misma manera fue Correlacional, ya que se estableció la relación existente del Bienestar Psicológico con respecto al uso de las TIC, el estudio fue de corte transversal ya que los datos se recolectaron en un período (mayo a junio del 2010) (Sampieri, Fernández y Batista, 2008).

### Variables

a) Tipos:  
Correlacionada 1: Bienestar psicológico.  
Correlacionada 2: Tiempo de uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

b) Descripción de variables:

Definición conceptual:

- Bienestar psicológico: hace referencia a la reflexión sobre la

satisfacción con la vida o como la frecuencia e intensidad de emociones positivas (Sánchez-Cánovas, 1994).

- Tiempo de uso de las tecnologías de la información y la comunicación: conjunto de tecnologías que permiten la adquisición, como la producción, el almacenamiento, el tratamiento, la comunicación, registro y presentación de informaciones, en forma de voz, imágenes y datos contenidos en señales de naturaleza acústica, óptica o electromagnética. (Rosario, 2005).

c) Definición Operacional.

- Bienestar psicológico: Puntuación Obtenida en la Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez y Canova (1999).
- Tiempo de uso de las tecnologías de la información y la comunicación: Puntuación obtenida en la encuesta de Uso de Internet de Eastin y LaRose (2000), en la escala de Autoeficacia en internet (EAEI) de Eastin y LaRose (2000), y Autoeficacia en computación (EAEC) de Torres (2001b).

### Participantes

La población estuvo compuesta por 406 estudiantes de la carrera de Psicología de las especialidades Educativa, Clínica, Laboral, Comunitaria, de la Universidad Nacional de Asunción, periodo 2010.

La muestra estuvo compuesta por 79 estudiantes de ambos sexos, de la Carrera de Psicología, de las Especialidades (Educativa, Clínica, Laboral, Comunitaria), de la UNA sede Central, período 2010; que hacían uso de las TIC.

Se utilizó un muestreo no probabilístico intencional, teniendo en cuenta los intereses de las investigadoras con relación a las variables evaluadas, entre ellas el uso de las TIC en una



población universitaria (Sampieri, Fernández y Batista, 2008).

La recolección de datos se llevó a cabo en los días hábiles de clase, correspondientes a los meses de mayo y junio, del periodo académico 2010, por lo que el estudio fue de corte transversal. La delimitación espacial corresponde a la sede Central de la Facultad de Filosofía UNA de la ciudad de Asunción.

### **Instrumentos**

-Escala de Bienestar psicológico (EBP): la cual está destinada a evaluar el grado de bienestar psicológico que experimenta el individuo (Sánchez Cánovas, 1998). Esta escala consta de 65 reactivos, y las respuestas se valoran en una escala Likert de cinco grados, de modo que a mayor puntuación mayor índice de bienestar psicológico. Está integrada por cuatro sub-escalas: Bienestar Psicológico Subjetivo: Esta escala consta de 30 reactivos, distingue entre felicidad y los aspectos positivos y negativos. La escala evalúa el sentido de la felicidad o bienestar, es decir, a mayor puntuación mayor percepción subjetiva de bienestar. Su puntuación máxima posible es de 150. Bienestar Material: Esta escala incluye 10 reactivos relativos al bienestar material según la percepción subjetiva de cada persona y no según índices externos. Su puntuación máxima posible es de 50. Bienestar Laboral: Esta escala consta de 10 reactivos, de los cuales el 5 y 8 poseen puntuaciones inversas. Es considerada un componente importante de la satisfacción general y ésta de la salud en su estado global y completo. Su puntuación máxima posible es de 50. Relaciones con la pareja: Esta sub-escala posee un cuestionario para hombres y otro para mujeres, con 15 reactivos para cada una, de los cuales 5, 6, 7, 10, 11 y 12 poseen puntuaciones inversas. Su puntuación máxima posible es de 75. Los coeficientes de consistencia interna

de cada una de las sub-escalas son los siguientes: Bienestar Psicológico Subjetivo  $\alpha = 0,9235$ ; Bienestar Material  $\alpha = 0,907$ ; Bienestar Laboral  $\alpha = 0,873$ ; Relaciones con la Pareja  $\alpha = 0,870$ . las respuestas se valoran en una escala Likert de cinco grados de modo que a mayor puntuación mayor índice de bienestar psicológico.

#### -Autoeficacia en internet (EAEI).

La escala de autoeficacia en internet está basada en la prueba elaborada por Eastin y LaRose (2000), presentada en una escala tipo Likert. Para esta investigación se utilizará la adaptación de la prueba (Torres, 2001b). La validez del constructo fue de 0.67, 0.62, 0.56, 0.53, 0.63, 0.59, 0.65.

#### -Autoeficacia en computación (EAEC).

Este instrumento, elaborado por Torres (2001b) considera los lineamientos planteados por Bandura (2001), con respecto a la construcción de escalas de autoeficacia. Se reportan diferentes estrategias de validación. Así, se obtuvo la validez de contenido, apelando a ocho expertos y calculando el índice de Aiken (Escurra, 1988), igual a 0.88 ( $p < 0.05$ ).

#### -Encuesta sobre el tiempo de uso de Internet.

Este instrumento permite clasificar en términos de tiempo de uso a los usuarios de Internet o tecnología asistida por computadora (TAC). Se tomó como modelo de instrumento la encuesta de uso de Internet de Eastin y LaRose (2000), el cual fue aplicado en este estudio. Dado que el citado instrumento se presenta en modalidad de encuesta, los datos de confiabilidad y validez no se reportan.

### **Procedimientos**

Se solicitó a los estudiantes de la muestra que usan las TIC que completen la encuesta correspondiente al tiempo de uso de las TIC, así como también, que llenen los formularios correspondientes a las Escalas de Bienestar Psicológico, con

la previa presentación del consentimiento informado. Los instrumentos se aplicaron en forma colectiva respetando el anonimato de los participantes. El período de recolección de datos abarcó los días de clases correspondientes a los meses de mayo y junio del período 2010.

Los datos fueron evaluados a través de la aplicación de estadísticos descriptivos, y la prueba estadística Coeficiente de correlación de Pearson, ya que se analizó la relación entre las variables Bienestar Psicológico y tiempo de uso de las TIC. Se utilizó el programa estadístico SPSS versión 11.5. (Kerlinger, 2002).

En la planificación y realización de esta investigación se tuvo en cuenta la aplicación de los principios éticos de la Asociación Psicológica Americana, A.P.A. (1982, p. 16), así como también se tuvo en cuenta los principios éticos contemplados por el Código de Ética para el Ejercicio Profesional de la Psicología en el Paraguay, de la Sociedad Paraguaya de Psicología S.P.Ps., (aprobado el 8 de mayo de 2004, p. 8). Los participantes de la investigación fueron informados de los

objetivos de la misma, su participación fue voluntaria, no se les ocasionó daño o incomodidad en las sesiones en las cuales fueron aplicados los instrumentos de evaluación. Se respetó y respetará su anonimato, y la confidencialidad de los datos, en todos los casos en donde puedan ser presentados los resultados del presente estudios se reportarán datos globales, no así resultados personales.

## Resultados

En la tabla 1, se observan los estadísticos descriptivos de las variables implicadas en el estudio en donde la media de la edad fue de 24,87, la media del BPS fue de 148,99 que ubica dentro del rango superior, la media del uso de internet en un fin de semana típico fue de 2,42 horas, la media del uso de internet en un día típico de la semana fue de 2,10, la media del uso de internet en una semana típica fue 2,23, la media de uso del uso total de internet de cada semana fue de 2,05, la media de la EAEI fue de 35,06, la media de la EAEC fue de 50,46.

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos de las variables edad, sexo, estado civil, ocupación, uso de internet, autoeficacia en el uso de internet y computación.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Edad	79	0	45	24,87	5,459
BPS	79	107	191	148,99	20,311
Uso de internet (fin de semana)	79	0	4	2,42	1,183
Uso de internet (día típico)	79	0	4	2,10	1,069
Uso de internet (semana típica)	79	0	4	2,23	1,120
Uso total de internet cada semana	79	0	4	2,05	1,239
EAEI	79	0	60	35,06	12,357
EAEC	79	0	75	50,46	12,275
N válido (según lista)	79				

Tabla 2.

Correlación entre Bienestar Subjetivo y Escala de Autoeficacia en Internet.

		BPS	EAI
BPS	Correlación de Pearson	1	,039
	Sig. (bilateral)		,735
	N	79	79
EAI	Correlación de Pearson	,039	1
	Sig. (bilateral)	,735	
	N	79	79

En la tabla 2, se observa la correlación existente entre Bienestar Subjetivo y Escala de Autoeficacia en Internet. Arroja una correlación positiva baja de ,039.

Tabla 3. Correlación entre Bienestar Subjetivo y Escala de Autoeficacia en Computación.

		BPS	EAC
BPS	Correlación de Pearson	1	,090
	Sig. (bilateral)		,432
	N	79	79
EAC	Correlación de Pearson	,090	1
	Sig. (bilateral)	,432	
	N	79	79

En la tabla 3, se observa la correlación existente entre Bienestar Subjetivo y Escala de Autoeficacia en Computación. Arroja una correlación positiva baja de ,090.

Tabla 4. Correlación entre Bienestar Subjetivo y Uso de Internet en un fin de semana típico.

		BPS	Uso fin de semana
BPS	Correlación de Pearson	1	-,096
	Sig. (bilateral)		,398
	N	79	79
Uso fin de semana	Correlación de Pearson	-,096	1
	Sig. (bilateral)	,398	
	N	79	79

En la tabla 4, se observa la correlación existente entre Bienestar Subjetivo y Uso de Internet en un fin de semana típico. Arroja una correlación negativa baja -,096.

Tabla 5. Correlación entre Bienestar Subjetivo y Uso de Internet en un día de semana típico.

			total sub	U2
BPS	Correlación de Pearson	de	1	,128
	Sig. (bilateral)			,260
	N		79	79
Uso día de semana típico	Correlación de Pearson	de	,128	1
	Sig. (bilateral)		,260	
	N		79	79

En la tabla 5, se observa la correlación existente entre Bienestar Subjetivo y Uso de Internet en un día de semana típico. La cual arroja un resultado de ,128 que indica una correlación positiva baja.

Tabla 6. Correlación entre Bienestar Subjetivo y Uso de Internet en una semana típica.

		total sub	Uso semana típica
BPS	Correlación de Pearson	1	,089
	Sig. (bilateral)		,438
	N	79	79
Uso semana típica	Correlación de Pearson	,089	1
	Sig. (bilateral)	,438	
	N	79	79

En la tabla 6, se observa la correlación existente entre Bienestar Subjetivo y Uso de Internet en una semana típica. La cual arroja un resultado de ,089 que indica una correlación positiva baja.

Tabla 7. Correlación entre Bienestar Subjetivo y Uso total de Internet por semana

		total sub	Uso total por semana
BPS	Correlación de Pearson	1	,001
	Sig. (bilateral)		,996
	N	79	79
Uso total por semana	Correlación de Pearson	,001	1
	Sig. (bilateral)	,996	
	N	79	79

En la tabla 7, se observa la correlación existente entre Bienestar Subjetivo y Uso total de Internet por semana. La cual arroja un resultado de ,001 que indica una correlación positiva baja.

## Discusión

Los resultados obtenidos no acreditan la hipótesis planteada, la cual sugiere que a mayor tiempo de uso de las tecnologías de la información y la comunicación mayores niveles de bienestar psicológico. Por lo que se considera que el uso de las tecnologías de la información y la comunicación no se relaciona con el bienestar psicológico de los participantes del estudio. En este sentido, los resultados van en dirección similar al estudio realizado por Torres Acuña (2003), quien halló que no existen diferencias significativas en términos de bienestar subjetivo y los niveles de autoeficacia en internet y computación. A su vez Torres Acuña se basó en los estudios realizados por Kraut et. al (1998), Waestlund, Norlander y Archer (2001) quienes hicieron referencia a las variaciones del bienestar psicológico en base al tiempo dedicado al uso de internet.

A partir de estos hallazgos es conveniente realizar las siguientes precisiones: se considera que no se detectó una relación entre el uso de las TIC y el BPS, teniendo en cuenta que los participantes del estudio presentaron niveles bajos del uso de las TIC, así como puntuaron elevado en la escala de BPS (bienestar subjetivo y bienestar material), por lo que los resultados ameritan un evaluación por parte de ambas variables.

Con respecto a la cantidad de tiempo dedicado al uso de internet (ya sea en un fin de semana típico, un día típico, en una semana típica y el uso total en una semana) se encontró que el tiempo dedicado es escaso. En este sentido la autoeficacia variaría en base al tiempo de uso de internet, por lo que se sugiere el aumento de la cantidad del tiempo dedicado al uso de las TIC.

En ese aspecto el modelo teórico planteado por LaRose (2001), sugiere

que la autoeficacia en el uso de los ordenadores podría llegar a ser un generador de bienestar, ya que permitiría a las personas tener un manejo de las posibles situaciones aversivas que podrían presentarse debido al uso de internet. Del mismo modo, Kraut et. al. (2002) encontraron que el uso de la tecnología de internet y sus herramientas no tienen efectos negativos en el bienestar de las personas, por lo que se sugiere la capacitación de los participantes en el manejo de los ordenadores, así como la facilitación del acceso al uso de las TIC (Citado por Torres Acuña, 2003).

Con relación al Bienestar Psicológico Subjetivo se considera que el alto bienestar depende de una apreciación positiva de la vida de las personas que perdura a lo largo del tiempo, en donde perciben su propia satisfacción y la comodidad consigo mismo, por lo que hace referencia a una valoración global de la vida, al decir de Diener (1994) y Sánchez Cánovas (1998). En este caso la muestra representada por personas adultas tempranas embarcadas en una exigente y demandante actividad académica, se caracteriza por las situaciones de cambio que experimentan, el compromiso que deben asumir por el cúmulo de responsabilidades relacionadas al estudio y la vida personal, por lo que la puntuación alta en la escala de BPS favorecería una experiencia adaptativa positiva frente a la experiencia vivida en la etapa académica universitaria (Citado por Torres Acuña, 2003).

Finalmente se concluye que los participantes presentaron altos niveles de Bienestar Subjetivo, es decir, poseen una evaluación congruente con respecto a sus metas trazadas, y posteriormente los objetivos alcanzados, lo que denotaría un manejo de las situaciones frustrantes, y una valoración positiva de los logros obtenidos (Torres Acuña, 2003).

También se observó que los participantes de la investigación dedican un escaso tiempo al uso de internet, y este hecho se podría relacionar al poco tiempo que disponen teniendo en cuenta las exigencias de la vida académica así como al bajo nivel de acceso a la tecnología de información por computadora, por lo que se recomienda la realización de nuevos estudios abocados al análisis de esta temática con una revisión del diseño, la relación de las variables analizadas en el estudio con otros factores como por ejemplo las técnicas de afrontamiento y el estrés académico, considerando además las características de la población y aumentando el tamaño de la muestra.

Por último se recomienda el entrenamiento en el uso de las TIC, así como la cantidad de tiempo dedicado al uso y acceso a las mismas, ya que facilitaría la generación, procesamiento, manejo y transmisión de la información en diversas áreas de interés de las personas, de esta manera surgirían nuevas posibilidades para el desarrollo humano, plasmadas en diversas esferas como el trabajo, el estudio, el ocio, el consumo e incluso el establecimiento de las relaciones interpersonales.

## Referencias Bibliográficas.

- APA. (1994). *Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association*. México: Editorial el Manual Moderno.
- Ballesteros B. P., Medina A., Caycedo C. El Bienestar Psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Univ. Psychol.* vol.5 no.2 Bogotá Jan./May 2006.
- Barriga, Silverio. (2000). *Psicología General*. España: Editorial CEAC.
- Battro, A.M., y Denham, P. J. (1997). *La educación digital*. Argentina: Emecé.
- Beltran Llera, J. (1996) *Para comprender la Psicología*. España: Editorial Verbo Divino.
- Brock, D. (1998). *La calidad de vida*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Campbell, D.T, Stanley, J.C. (1970). *Diseños experimentales y cuasi experimentales en la investigación social*. Argentina: Editorial Amorrortu.
- Camps, M.M., Gahete, J.L., y Gracia San Luis, A. (1997). Impacto de la Tecnología en la Sociedad Actual: Internet. *Revista de la Asociación Española de Dirección de Personal*. Universidad Pontificia de Comillas. Marzo, p. 48-52.
- Carpio, C., Pacheco, V., Flores, C. y Canales, C. (2000). Calidad de vida: un análisis de su dimensión psicológica. *Revista Sonorensis de Psicología*, 14, 3-16.
- Castro Solano, A. (2002). Investigaciones argentinas sobre el bienestar psicológico. En M. M. Casullo y otros; *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* (pp. 31-54). Buenos Aires: Paidós.
- Castro Solano, A., Brenilla, M.E. y Casullo, M.M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en adultos. En M. M. Casullo y otros, *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* (pp. 93-100). Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M.A., Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18 (2), 35-68.
- Casullo, M.M. y cols. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Díaz Llanes, G. (2001). *El bienestar subjetivo: Actualidad y perspectivas*. Disponible en [http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol17\\_6\\_01/mgi1162001.htm](http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol17_6_01/mgi1162001.htm).
- Escribá, V. (2001). *Bienestar psicológico, género y ambiente psicosocial en el personal hospitalario*. Escuela Valenciana de Estudios. [www.um.es/siv/congre/see-murcia](http://www.um.es/siv/congre/see-murcia)
- Fierro-Hernández, C. y Jiménez, J.A. (1999). Bienestar y consecuencias de afrontar un

- evento impactante en jóvenes. *Estudios de Psicología*, 62, 39-54.
- García, V. y González, I. (2000). El bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 16(6): 586-592.
- Hernández, Sampieri R., Fernández, Collado C., Baptista, L.P. (1996). *Metodología de la Investigación*. México: Editorial Mc Graw-Hill.
- Kerlinger, F.N., Lee, H. (2002). *Investigación del Comportamiento. Métodos de Investigación en Ciencias Sociales*. México: Editorial Mc Graw-Hill Interamericana.
- Lameiro, M., y Sanchez, R. (1998). *Vínculos e Internet. Investigación cualitativa acerca*
- Rota, J. (1986). *Las Nuevas Tecnologías de Información: Desarrollo, Estado Actual e Implicaciones Sociopolíticas y Educativas. Tecnología y Comunicación*. Xochimilco: Coneicc, UAM.
- Torres Acuña. (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*. 04 de marzo de 2009, [http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2003/torres\\_aw/html/index-frames.html](http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2003/torres_aw/html/index-frames.html)
- Torres, W. (2001). *Niveles de Autoeficacia en Usuarios y no Usuarios de Internet*. XI Congreso Latinoamericano de Análisis y Modificación del Comportamiento. Lima, Perú. Octubre, 2001.
- Salanova, Nadal (2003). *Sobre el concepto y medida del Tecnoestrés: Una revisión*. Recuperado el 04 de marzo de 2009, de <http://www.wont.uji.es>
- de las nuevas formas de vincularse. En: [www.geocities.com/athens/acropolis/5912](http://www.geocities.com/athens/acropolis/5912)
- Martínez, I.M., Cifre, E., Llorens, S., y Salanova, M. (2002). Efectos de la tecnología asistida por ordenador en el bienestar psicológico afectivo. *Psicothema*, 14, 1, 118
- Paz, B.M., Teva, I.A. y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.
- Rosario, J. (2005). *La Tecnología de la Información y la Comunicación (TIC). Su uso como Herramienta para el Fortalecimiento y el Desarrollo de la Educación Virtual*. 04 de marzo de 2009, <http://www.cibersociedad.net/archivo/articulo.php?art=218>
- Sanchez Cánovas, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA Ediciones, S. A.
- Sánchez, J. (1993). *Informática Educativa*. Chile: Editorial Universitaria.
- Suriá Martínez. (2003). *Análisis de los foros virtuales: utilización de un programa informatizado para conocer su contenido psicológico y lingüístico*. Recuperado el 04 de marzo de 2009, de la página web <http://www.monografias.com/trabajos901/analisis-foros-virtuales-psicologico-linguistico/analisis-foros-virtuales-psicologico-linguistico.shtml>

---

Recibido: Agosto/2010

Aceptado: Setiembre/2010