VOLUMEN 48
XXXI Verano De la Ciencia
ISSN 2395-9797
www.jovenesenlaciencia.ugto.mx

Relación entre el tiempo de uso de pantallas y el bienestar psicológico en la población general

The relationship between screen time and psychological well-being in the general population

Karla Yolanda Chávez López, José María de la Roca Chiapas, Jennifer Monserrat Sánchez Montes
Universidad de Guanajuato
ky.chavezlopez@ugto.mx, joseroca@ugto.mx, jm.sanchezmontes@ugto.mx

Resumen

Este estudio examinó la relación entre el tiempo de uso de pantallas y el bienestar psicológico en la población general. Mediante un diseño cuantitativo, no experimental y transversal, se evaluó a una muestra de 52 adultos de León, Guanajuato, utilizando la Escala de Uso Problemático de Internet (EUPI-a) y el instrumento PERMA-Profiler. Los resultados revelaron correlaciones inversas estadísticamente significativas entre el uso problemático de Internet (UPI) y las dimensiones de relaciones positivas y propósito. Asimismo, se observó una relación directa entre el UPI y la sensación de soledad. El tiempo de uso no mostró asociación directa con el UPI, por lo que se concluye que el bienestar depende del tipo de uso que se le dan a las pantallas o internet, patrones de conducta en el medio digital y factores personales como la satisfacción de las relaciones interpersonales y el estado emocional.

Palabras clave: Bienestar psicológico, modelo PERMA, uso problemático del internet, tiempo de uso de pantallas.

Antecedentes

En el contexto digital contemporáneo, la tecnología ha transformado profundamente casi todos los aspectos de la vida humana, desde la comunicación hasta la educación, el trabajo y el entretenimiento. Este avance tecnológico ha generado beneficios importantes, como el acceso inmediato a la información, el fortalecimiento de los procesos educativos y la optimización de diversas actividades cotidianas; sin embargo, también ha dado lugar a desafíos relacionados con el bienestar emocional y el desarrollo de las personas, especialmente cuando existe un uso excesivo o inadecuado de las tecnologías digitales (Hermida Bravo *et al.,* 2025). En la vida adulta, el uso de pantallas se encuentra integrado en una amplia variedad de actividades cotidianas, como el trabajo, la educación, la comunicación interpersonal, la búsqueda de información y el entretenimiento. Por esta razón, la exposición a dispositivos digitales no puede considerarse por sí misma como una conducta necesariamente perjudicial, ya que sus efectos pueden depender del propósito de uso, el tipo de contenido consultado, el dispositivo empleado y el contexto en el que ocurre. Una revisión sistemática centrada en población adulta señala que el tiempo de pantalla se ha relacionado con distintos indicadores de salud mental; sin embargo, los resultados no son homogéneos y sugieren que no solo debe considerarse la cantidad de tiempo, sino también la forma en que las personas interactúan con los medios digitales y las actividades que estos pueden desplazar, como el descanso, la convivencia o la actividad física (Santos *et al*., 2024).

De acuerdo con datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (2025) el uso de celular y las personas usuarias en internet ha tenido un aumento constante De acuerdo con los resultados en el ámbito urbano el 88.9% de las personas tenían acceso a internet, el 87.3% tenían un teléfono celular y el 43.5% tenían una computadora, con cifras no muy distantes, en el ámbito rural el 75.2% tenían acceso a internet, el 74.5% tenían un teléfono celular y el 17.9% tenían una computadora. Los principales usos del internet reportados entre la población fueron para comunicarse, acceder a redes sociales, actividades laborales o educativas, para entretenimiento y para la búsqueda de información.

Uso problemático del internet (UPI)

Antes de hablar de un uso problemático es necesario volver a reconocer que vivimos en un mundo donde actualmente resulta casi imposible no necesitar del internet para nuestras necesidades o actividades en el día a día, desde la comunicación con nuestra familia por medio de redes sociales hasta herramientas digitales para desempeñar nuestro trabajo, por lo que es importante tener cuidado al momento de etiquetar como "problemático" el uso que alguien le da al medio digital. De acuerdo con Cruz Santos *et al.* (2023) este concepto hace referencia a patrones de comportamiento descontrolados y desmedidos que acarrean preocupación, ansiedad y pueden influir en el desarrollo de trastornos mentales como la depresión. Dentro de esta denominación de uso excesivo se debe considerar la cantidad de horas que la persona pasa conectada, intentos fallidos de reducir o cambiar esta conducta, problemas interpersonales por este comportamiento, cambios de humor debido a períodos de desconexión y afectaciones evidentes en las distintas áreas de la vida personal (Rouvinen *et al*., 2021, Marciano *et al*., 2024).

De acuerdo con Rial Boubeta *et al*. (2015) el UPI debe verse como un continuum de riesgo, y no como una categoría dicotómica de ausencia o presencia de un problema, en la que participan conductas como pérdida de control, distorsión temporal, ocultación del tiempo o actividades en línea, impacto funcional en la vida cotidiana, sintomatología emocional y desinhibición digital (decir o hacer cosas en línea que la persona no sería capaz de realizar en el trato cara a cara). Desde esta perspectiva, el UPI constituye un fenómeno de riesgo para la salud mental, al asociarse con una mayor probabilidad de presentar trastornos como depresión, trastornos del sueño, TDAH, trastorno obsesivo-compulsivo, abuso de alcohol y trastornos alimentarios, por lo que su estudio debe considerar tanto sus manifestaciones conductuales como sus repercusiones psicológicas (Aznar *et al*., 2020).

Bienestar psicológico desde la mirada del modelo PERMA

El bienestar psicológico, analizado desde una perspectiva eudaimónica, se define como un estado que trasciende la simple felicidad o placer momentáneo para enfocarse en la realización del potencial humano y el vivir de acuerdo con la verdadera naturaleza de uno mismo (Marciano *et al*., 2024). Este concepto se abarca dimensiones fundamentales como la autonomía, el propósito de vida, el crecimiento personal, la autoaceptación y el establecimiento de vínculos significativos. En esencia, representa un florecimiento humano, entendido como un estado dinámico de funcionamiento psicosocial óptimo donde el individuo crece y prospera en múltiples dominios de su vida (Butler y Kern, 2016, Monteiro-Araujo *et al*., 2024).

El modelo PERMA constituye un enfoque multidimensional del bienestar psicológico que propone que este no depende únicamente de experimentar emociones agradables, sino del desarrollo equilibrado de diversos componentes que favorecen el funcionamiento óptimo de las personas. Desde esta perspectiva, el bienestar integra dimensiones tanto hedónicas, relacionadas con el placer y las emociones positivas, como eudaimónicas, orientadas al desarrollo personal, el propósito y la realización individual. El modelo se estructura en cinco pilares interrelacionados: emociones positivas (Positive Emotions), compromiso (Engagement), relaciones positivas (Relationships), significado (Meaning) y logro (Accomplishment), los cuales representan aspectos diferenciados pero complementarios del bienestar y pueden evaluarse de manera relativamente independiente (Covadonga Chaves *et al*., 2023 y Monteiro-Araujo *et al*., 2024). La dimensión de emociones positivas hace referencia a la frecuencia con la que las personas experimentan estados afectivos agradables como la satisfacción, el optimismo, la gratitud o la alegría; compromiso describe el grado de involucramiento profundo en actividades que captan plenamente la atención, favoreciendo la concentración, la absorción y la motivación intrínseca, de tal forma que incluso puede perderse la noción del tiempo durante su realización; las relaciones positivas comprenden la capacidad de establecer y mantener vínculos saludables caracterizados por el apoyo, la empatía, el afecto y la conexión con otras personas; el significado se refiere a la percepción de que la vida posee un propósito y que las acciones personales trascienden el interés individual al contribuir a objetivos o valores considerados importantes; finalmente, el logro representa la consecución de metas y objetivos personales mediante el esfuerzo, la perseverancia y el desarrollo del propio potencial, generando sentimientos de competencia y realización.

En este sentido, el modelo PERMA constituye un marco conceptual adecuado para el estudio del bienestar psicológico, ya que lo entiende como un constructo multidimensional que integra componentes tanto

hedónicos como eudaimónicos del funcionamiento humano. Esta perspectiva permite analizar el bienestar más allá de la presencia de emociones positivas o la ausencia de malestar, incorporando elementos relacionados con el compromiso, las relaciones interpersonales, el sentido de vida y el logro personal, ofreciendo así una comprensión más amplia e integral del bienestar psicológico (Butler y Kern, 2016).

Dimensiones del modelo PERMA y su relación con el uso de pantallas e internet

La relación entre el uso de pantallas, internet y las dimensiones del modelo PERMA no es uniforme, ya que puede variar según la actividad realizada, el contenido consumido y la manera en que se utilizan los dispositivos. En cuanto a las **emociones positivas**, Marciano *et al*. (2024) señalan que la comunicación mediante redes sociales y la exposición a contenidos relacionados con el arte, la gratitud o la inspiración pueden favorecer experiencias de placer, amor, amabilidad y apoyo social. Sin embargo, el uso problemático de las plataformas y la comparación social pueden producir el efecto contrario y convertirse en fuentes de malestar. Respecto al **compromiso**, Černohorská *et al*. (2025) encontraron que el uso inadecuado de la tecnología digital puede interferir con la atención profunda, los estados de flujo y la participación en las actividades cotidianas. El uso automático de los dispositivos durante momentos de espera o aburrimiento, junto con elementos como el desplazamiento infinito, la sobrecarga de información y las interrupciones constantes, puede favorecer una interacción fragmentada y superficial, dificultar la inmersión en una tarea y generar sentimientos de ineficiencia, culpa o desconexión.

La dimensión de **relaciones positivas** también puede verse favorecida o perjudicada. Renobell *et al*. (2025) encontraron que la comunicación digital puede facilitar el mantenimiento de los vínculos y aumentar la satisfacción con las relaciones interpersonales, aunque no sustituye completamente la convivencia presencial. La comunicación directa mediante mensajes, llamadas o videollamadas puede fortalecer la conexión y el apoyo social, mientras que el uso pasivo, aislado o excesivo puede desplazar las interacciones cara a cara y relacionarse con una mayor sensación de soledad (Primack *et al*., 2017; Lei *et al*., 2024). Santos *et al*. (2024) también identificaron asociaciones entre el uso de pantallas, la soledad y problemas de salud física, como alteraciones del sueño, fatiga digital, falta de actividad física y molestias musculoesqueléticas. No obstante, una reducción moderada del uso de redes sociales puede disminuir el malestar sin provocar el aislamiento asociado con una desconexión completa.

En relación con el **sentido o propósito**, Vuorre y Przybylski (2024) encontraron que las personas con acceso a internet reportaron mayores experiencias relacionadas con el propósito, como mayor gusto por sus actividades diarias y motivación para alcanzar metas personales. El internet puede facilitar oportunidades de aprendizaje, participación y acceso a actividades significativas, aunque sus beneficios dependen de que apoye, y no desplace, las experiencias valiosas de la vida cotidiana.

En conjunto, la evidencia sugiere que las pantallas e internet pueden favorecer u obstaculizar el bienestar. Su relación con las dimensiones del modelo PERMA depende principalmente del tipo de uso, el contenido y el equilibrio entre las experiencias digitales y las actividades cotidianas.

Método

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de corte transversal con un alcance descriptivo-correlacional.

Objetivo

Analizar la relación entre los intervalos de tiempo destinados a distintos usos de pantallas, el uso problemático de internet y el bienestar, evaluado mediante las dimensiones del modelo PERMA, en personas adultas residentes de León, Guanajuato.

VOLUMEN 48
XXXI Verano De la Ciencia
ISSN 2395-9797
www.jovenesenlaciencia.ugto.mx

Instrumentos

Por medio de preguntas de opción múltiple se recopilaron datos sociodemográficos de los participantes, información relacionada con las condiciones del hogar, disponibilidad de dispositivos y pantallas en el hogar junto con las redes sociales utilizadas. Se preguntó los usos del tiempo en pantallas e internet y el tiempo dedicado a cada motivo por medio de intervalos de tiempo que iban desde 05-15 minutos hasta más de 5 horas.

Escala de Uso Problemático de Internet (EUPI-a). Para evaluar posibles patrones de uso problemático de Internet se empleó la Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes (EUPI-a), desarrollada por Rial Boubeta, Gómez Salgado, Isorna Folgar, Araujo Gallego y Varela Mallou (2015). El instrumento está compuesto por 11 reactivos y utiliza un formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones, que van de 0 a 4 puntos: 0 = “nada de acuerdo”, 1 = “más o menos de acuerdo”, 2 = “algo de acuerdo”, 3 = “bastante de acuerdo” y 4 = “totalmente de acuerdo”. La escala evaluó diferentes manifestaciones relacionadas con el uso problemático de Internet, incluyendo la pérdida de control sobre el tiempo de conexión, los intentos fallidos por reducir su uso, la interferencia con las actividades cotidianas, la necesidad de pasar cada vez más tiempo conectado, la irritabilidad ante la imposibilidad de conectarse, el ocultamiento del tiempo de conexión, el abandono de actividades previamente realizadas, la presencia de problemas asociados al uso de Internet, la preocupación por no estar conectado y la realización de conductas en Internet que la persona no sería capaz de realizar de manera presencial. En el estudio original, la escala presentó propiedades psicométricas satisfactorias y una consistencia interna de $\alpha = .82$. Las puntuaciones se obtuvieron mediante la suma de los reactivos, de manera que una puntuación más elevada indicó una mayor presencia de indicadores asociados al uso problemático de Internet.

Cabe señalar que, debido a que la EUPI-a fue desarrollada originalmente para población adolescente, pero se decidió aplicar a población adulta debido a que la aplicación de esta escala es breve, los ítems son sencillos de comprender y toma en cuenta comportamientos clave en la detección del UPI.

Bienestar psicológico: PERMA-Profiler. Para evaluar el bienestar psicológico se empleó el PERMA-Profiler, desarrollado por Butler y Kern (2016), instrumento basado en el modelo de bienestar propuesto por Seligman (2011). El instrumento original está compuesto por 23 reactivos, de los cuales 15 evalúan las cinco dimensiones centrales del modelo PERMA: emociones positivas (Positive Emotion), compromiso (Engagement), relaciones positivas (Relationships), sentido o significado (Meaning) y logro (Accomplishment). Los reactivos restantes corresponden a indicadores complementarios de bienestar como emociones negativas, salud, soledad y felicidad. Para responder se emplea una escala tipo Likert de 10 puntos, que va de 0 = “nunca o nada” a 10 = “siempre o completamente”.

Respecto a sus propiedades psicométricas, Butler y Kern (2016) reportaron coeficientes de consistencia interna que oscilaron entre $\alpha = 0.60$ y $\alpha = 0.95$ para las diferentes dimensiones y la puntuación total del instrumento. Asimismo, en una adaptación posterior se reportó una consistencia interna de $\alpha = 0.94$ y $\omega = 0.93$ para los 15 reactivos correspondientes a las dimensiones PERMA, mientras que la puntuación total presentó valores de $\alpha = 0.90$ y $\omega = 0.89$. La dimensión de compromiso presentó los valores más bajos de consistencia interna, con coeficientes de $\alpha = 0.69$ y $\alpha = 0.67$ en las muestras analizadas.

Procedimiento

La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario digital elaborado en Google Forms. El enlace fue difundido entre personas conocidas por el equipo de investigación, estudiantes universitarios y grupos de redes sociales, procurando alcanzar a personas adultas residentes de la ciudad de León, Guanajuato. También se solicitó a quienes recibieron el formulario que lo compartieran con otras personas que cumplieran los criterios de participación, por lo que se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia y bola de nieve. Antes de responder, las personas participantes tuvieron acceso al consentimiento informado, en el que se presentaron el propósito general del estudio, el carácter voluntario de la participación, la confidencialidad de la información y la posibilidad de abandonar el cuestionario en cualquier momento. Únicamente quienes aceptaron participar pudieron continuar con el formulario.

Análisis de datos

Se utilizó el programa estadístico Jamovi, versión 2.7.38, donde primeramente se realizó un análisis descriptivo de las variables mediante tablas de frecuencias para después analizar la relación entre las variables principales del estudio mediante coeficientes de correlación de *Rho* de Spearman debido al tamaño de la muestra y a la falta de normalidad de los datos.

Resultados

Un total de N = 52 personas completaron el cuestionario dentro de las cuales 75% se identifica como mujer y 25% como hombre, las edades de los participantes estuvieron dentro de los 18 años a 75 años (M=; DE=). En cuanto al último grado de estudios concluido el 5.8% indico secundaria, el 23.1% preparatoria, 51.9% licenciatura, 11.5% maestría o posgrado y el 7.7% doctorado. Dentro la ocupación actual la mayor parte de las personas indico ser trabajador de tiempo completo (26.9%), trabajador independiente (26.9%) o estudiante (30.8%). En cuanto a la situación de convivencia en el hogar el 82.7% indico que vive con su familia, 11.5% con su pareja, 3.8% con amigos o roomies y el 1.9% de manera individual.

En relación con la conexión a internet el 94.6% de los participantes indico que tiene un servicio conexión wifi y el 100% con un servicio de telefonía móvil. En cuanto a la presencia de pantallas dentro del hogar se destaca que todos los participantes expresaron tener un teléfono celular y más del 50% expreso tener hasta 3 dispositvos, además del celular, dentro de sus hogares (Figura 1).

En cuanto a lo que las personas hacen durante su tiempo en pantalla se encontró que la mayoría lo usa para comunicarse con familiares o amigos, para actividades relacionadas a su educación o aprendizaje y por motivos de trabajo o actividades profesionales (Figura 2). Con las redes sociales las más utilizadas son WhatsApp (96.2%), Facebook (80.8%) e Instagram (75%). Sin embargo, es importante señalar que más de la mitad de las personas son usuarias en al menos cuatro redes sociales de las contempladas dentro del estudio (Figura 3). Para los intervalos de tiempo destinados a cada uso solo se reportaron las tablas de los tres más relevantes para los participantes.

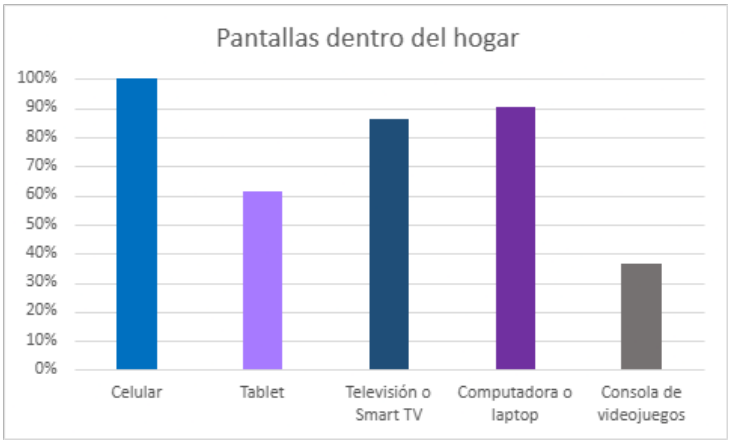


Figura 1. Presencia de dispositivos con pantalla dentro del hogar.

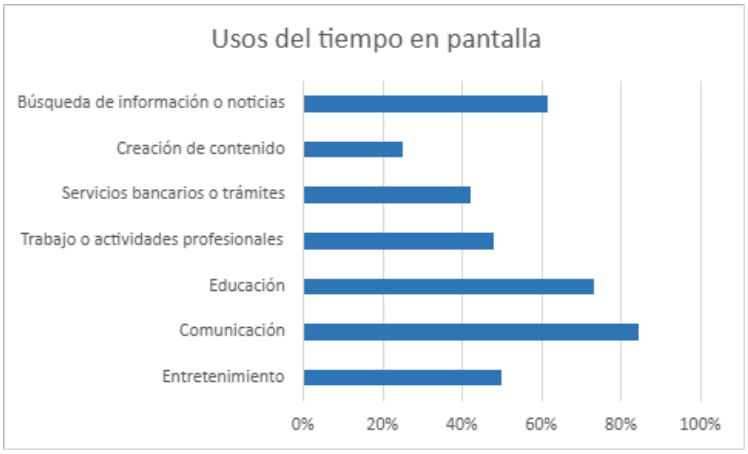


Figura 2. Usos que las personas le dan a su tiempo en pantalla.

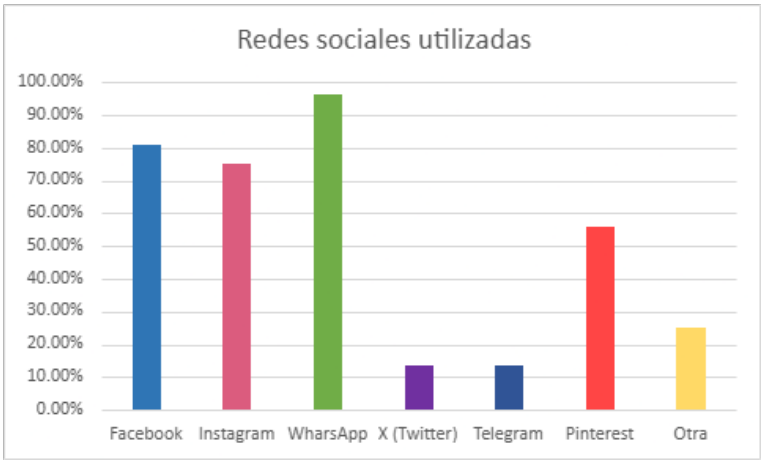


Figura 3. Personas que son usuarias de cada red social.

***Tabla 1**. Tiempo de uso para entretenimiento.*

Día	Intervalo de tiempo	Frecuencia	Porcentaje
Entre semana	05-15 minutos	3	5.8%
	16-30 minutos	7	13.5%
	31-45 minutos	5	9.6%
	46-60 minutos	4	7.7%
	1 a 2 horas	24	46.2%
	3 a 5 horas	6	11.5%
	Más de 5 horas	3	5.8%
Fin de semana	16-30 minutos	6	11.5%
	31-45 minutos	5	9.6%
	46-60 minutos	3	5.8%

	1 a 2 horas	13	25%
	3 a 5 horas	16	30.8%
	Más de 5 horas	9	17.3%

***Tabla 2**. Tiempo de uso para comunicación.*

Día	Intervalo de tiempo	Frecuencia	Porcentaje
Entre semana	05-15 minutos	7	13.5%
	16-30 minutos	9	17.3%
	31-45 minutos	10	19.2%
	46-60 minutos	8	15.4%
	1 a 2 horas	9	17.3%
	3 a 5 horas	3	5.8%
	Más de 5 horas	6	11.5%
Fin de semana	05-15 minutos	7	13.5%
	16-30 minutos	15	28.8%
	31-45 minutos	3	5.8%
	46-60 minutos	10	19.2%
	1 a 2 horas	7	13.5%
	3 a 5 horas	7	13.5%
	Más de 5 horas	3	5.8%

***Tabla 3**. Tiempo de uso para trabajo o actividades profesionales.*

Día	Intervalo de tiempo	Frecuencia	Porcentaje
Entre semana	No lo hago	5	9.6%
	05-15 minutos	9	17.3%
	16-30 minutos	8	15.4%
	31-45 minutos	6	11.5%
	46-60 minutos	3	5.8%
	1 a 2 horas	8	15.4%
	3 a 5 horas	7	13.5%
	Más de 5 horas	6	11.5%
Fin de semana	No lo hago	6	11.5%
	05-15 minutos	22	42.3%
	16-30 minutos	5	9.6%

31-45 minutos	2	3.8%
46-60 minutos	4	7.7%
1 a 2 horas	6	11.5%
3 a 5 horas	4	7.7%
Más de 5 horas	3	5.8%

La escala de PERMA-Profiler se compone de 9 factores, los cuáles son Emociones positivas (P), Compromiso (E), Relaciones (R), Propósito (M), Logro (A), Emociones negativas (N), Salud (H), Soledad (LON) y Felicidad (HAP). Su relación con la puntuación total obtenida en la escala de Uso Problemático del Internet (EUPI-a) fue mayormente negativa, a excepción de las que están en la tabla.

***Tabla 4**. Relación entre los factores de PERMA-Profiler y UPI.*

Factores PERMA		Puntuación de EUPI-a (UPI)
R	Rho de Spearman	-0.309
	gl	50
	valor p	0.026
M	Rho de Spearman	-0.314
	gl	50
	valor p	0.023
	valor p	0.928
LON	Rho de Spearman	0.334
	gl	50
	valor p	0.016

Con la relación entre el estimado de tiempo dedicado a distintos usos de las pantallas e internet por medio de intervalos de tiempo y el UPI no hubo ninguna relación estadísticamente significativa, tanto en el uso de entre semana y de fin de semana como se puede ver en las siguientes tablas.

***Tabla 5**. Relación entre tiempo de uso de pantallas e internet entre semana y UPI.*

Usos de pantallas e internet		Puntuación de EUPI-a (UPI)
Entretenimiento	Rho de Spearman	0.068
	gl	50
	valor p	0.631
Comunicación	Rho de Spearman	-0.011
	gl	50

	valor p	0.940
Trabajo o actividades profesionales	Rho de Spearman	0.035
	gl	50
	valor p	0.803
Educación o aprendizaje	Rho de Spearman	0.047
	gl	50
	valor p	0.739
Servicios bancarios o trámites	Rho de Spearman	0.119
	gl	50
	valor p	0.400
Creación de contenido	Rho de Spearman	0.034
	gl	50
	valor p	0.811
Búsqueda de información y noticias	Rho de Spearman	-0.132
	gl	50
	valor p	0.351

Tabla 6. *Relación entre tiempo de uso de pantallas e internet en fin de semana y UPI.*

Usos de pantallas e internet		Puntuación de EUPI-a (UPI)
Entretenimiento	Rho de Spearman	0.192
	gl	50
	valor p	0.173
Comunicación	Rho de Spearman	-0.069
	gl	50
	valor p	0.628
Trabajo o actividades profesionales	Rho de Spearman	0.129
	gl	50
	valor p	0.361
Educación o aprendizaje	Rho de Spearman	0.039
	gl	50
	valor p	0.785
	Rho de Spearman	0.200
	gl	50

Servicios bancarios o trámites	valor p	0.155
Creación de contenido	Rho de Spearman	0.217
	gl	50
	valor p	0.122
Búsqueda de información y noticias	Rho de Spearman	0.156
	gl	50
	valor p	0.271

Por último, se reportan las relaciones estadísticamente significativas encontradas entre los factores de la escala de PERMA-Profiler con el estimado de tiempo dedicado a distintos usos de las pantallas e internet por medio de intervalos de tiempo.

Tabla 7. *Relación entre tiempo de uso de pantallas e internet y PERMA.*

Usos de pantallas e internet			Factores de PERMA-Profiler
Entretenimiento (entre semana)	Rho de Spearman	0.321	LON (soledad)
	gl	50	
	valor p	0.025	
Trabajo o actividades profesionales (entre semana)	Rho de Spearman	0.317	M (compromiso)
	gl	50	
	valor p	0.022	
Trabajo o actividades profesionales (entre semana)	Rho de Spearman	0.367	H (Salud)
	gl	50	
	valor p	0.007	
Entretenimiento (fin de semana)	Rho de Spearman	0.289	LON (Soledad)
	gl	50	
	valor p	0.038	
Trabajo o AP (fin de semana)	Rho de Spearman	0.369	H (Salud)
	gl	50	
	valor p	0.007	

Conclusiones y discusión

Aunque la muestra recolectada no fue amplia, los resultados permiten aproximarse a la realidad descrita al inicio de esta investigación. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías

de la Información en los Hogares (2025), en Guanajuato el 79.2% de los hogares cuenta con conexión a internet y el 83% de la población utiliza telefonía celular. En concordancia con estos datos, entre los principales usos identificados en la muestra se encuentran la comunicación con familiares y amigos, el acceso a redes sociales, la búsqueda de información, el entretenimiento y la realización de actividades laborales o educativas.

Respecto a las relaciones entre las dimensiones de bienestar del PERMA-Profiler y el Uso Problemático de Internet (UPI), uno de los hallazgos más relevantes fue la asociación positiva entre el UPI y la soledad, acompañada de una relación negativa con la dimensión de Relaciones. Una posible explicación es que el uso excesivo de las pantallas puede desplazar las experiencias presenciales y las interacciones cara a cara. Aunque algunas personas recurren a los espacios digitales para complementar o sustituir sus relaciones, estas interacciones no siempre poseen la profundidad afectiva necesaria para convertirse en vínculos significativos, lo que puede disminuir la percepción de apoyo social y la calidad de las relaciones. Además, el UPI se caracteriza por la distorsión temporal, la ansiedad o irritabilidad durante los periodos de desconexión y el deterioro del funcionamiento cotidiano. Estas dificultades pueden reducir progresivamente la participación social presencial y favorecer el aislamiento. Sin embargo, como señalan Primack *et al*. (2017), esta relación debe interpretarse con cautela, ya que el internet no necesariamente produce la soledad de manera directa. También es posible que una percepción previa de aislamiento o un entorno social insatisfactorio impulsen a la persona a utilizar el espacio digital de manera compulsiva como mecanismo de afrontamiento.

A esta dinámica se suma la correlación positiva encontrada entre el tiempo dedicado al entretenimiento, tanto entre semana como durante el fin de semana, y la soledad. Santos *et al*. (2024) señalan que el tiempo de pantalla con fines recreativos se relaciona con mayor frecuencia con la depresión y la soledad, a diferencia del uso destinado a actividades escolares o laborales. Esto podría explicar por qué el aislamiento percibido aumentó con el uso recreativo, pero no con las actividades académicas o productivas. De manera similar, Primack *et al*. (2017) encontraron que el uso intensivo de redes sociales y plataformas de entretenimiento se relaciona con un mayor aislamiento social percibido. Rial Boubeta *et al*. (2015) agregan que esta asociación puede intensificarse cuando el entretenimiento digital desplaza actividades, intereses comunitarios o encuentros presenciales.

En esta misma línea, Aznar Díaz *et al*. (2020) relacionan el UPI con problemas como la depresión y la ansiedad, los cuales pueden interferir con la capacidad para establecer y mantener vínculos afectivos significativos. Por su parte, Rial Boubeta *et al*. (2015), al desarrollar la escala EUPI-a, definen el uso problemático como un patrón que provoca un deterioro general del funcionamiento y el abandono de actividades interpersonales e intereses previos. Esto permite comprender no solo la disminución en la dimensión de Relaciones, sino también la asociación negativa encontrada con Sentido. Asimismo, coincide con el metaanálisis de Marciano *et al*. (2024), en el cual el uso problemático se relacionó negativamente con el bienestar eudaimónico, orientado al desarrollo, el propósito y el florecimiento de la persona. Por otra parte, las dimensiones de emociones positivas, emociones negativas, logro y felicidad general no mostraron asociaciones estadísticamente significativas con el tiempo de uso de pantallas o el UPI, a pesar de que parte de la literatura previa sugería posibles relaciones. Esta ausencia de significación puede deberse a las características y al tamaño de la muestra. Sin embargo, también coincide con metaanálisis y revisiones sistemáticas recientes que indican que los efectos del tiempo de pantalla y del uso de tecnología sobre el bienestar subjetivo general suelen ser reducidos o marginales, explicando habitualmente menos del 1% de la varianza (Marciano *et al*., 2024; Vuorre y Przybylski, 2023). En consecuencia, el uso de dispositivos digitales podría no tener por sí solo la magnitud suficiente para modificar de manera sustancial aspectos relativamente estables, como la afectividad general, las metas personales o la evaluación global de la felicidad.

Otro resultado relevante fue la relación positiva entre el tiempo de pantalla dedicado al trabajo, tanto entre semana como durante el fin de semana, y la salud percibida en el PERMA-Profiler. Esta asociación podría explicarse por la naturaleza instrumental del uso tecnológico, las características sociodemográficas de la muestra y un posible sesgo de selección. A diferencia del consumo recreativo pasivo, el uso productivo de la tecnología puede proporcionar estructura, metas y sensación de autoeficacia, elementos que podrían favorecer la percepción de salud y funcionamiento personal (Santos *et al*., 2024; Butler y Kern, 2016). También debe considerarse que gran parte de la muestra posee estudios de nivel medio superior o superior. Las personas que realizan actividades laborales o académicas mediante dispositivos digitales pueden estar expuestas a menores riesgos físicos directos y contar con mayor acceso a recursos relacionados con el bienestar (van der Ploeg *et al*., 2012).

Finalmente, no se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre las estimaciones del tiempo total de uso de pantallas y el UPI, a pesar de que la intensidad de uso suele considerarse un indicador relevante del comportamiento digital. Esta ausencia puede atribuirse a factores metodológicos y cognitivo-conductuales. En el plano metodológico, la medición del tiempo mediante intervalos de respuesta, en lugar de valores continuos, pudo reducir la variabilidad necesaria para identificar diferencias más sutiles. Además, las personas con patrones compulsivos o problemáticos suelen presentar una percepción distorsionada del tiempo que permanecen conectadas, lo que dificulta estimar con precisión su uso real. Incluso fuera de los patrones problemáticos, el uso del celular y de internet se ha integrado de tal manera a la vida cotidiana que muchas personas dejan de prestar atención al tiempo transcurrido o a su entorno, especialmente durante actividades altamente inmersivas.

En conjunto, los resultados muestran que la relación entre el uso de pantallas y el bienestar no depende únicamente de la cantidad de tiempo empleado, sino también de la finalidad del uso y de sus repercusiones en la vida cotidiana. Mientras el uso recreativo y problemático se relacionó principalmente con la soledad, el deterioro de las relaciones y una menor percepción de sentido, el uso destinado al trabajo presentó una asociación positiva con la salud percibida. Al mismo tiempo, la ausencia de relaciones con otras dimensiones del bienestar sugiere que el tiempo de pantalla, por sí solo, no explica de manera suficiente el funcionamiento psicológico de las personas. Por ello, resulta más pertinente analizar el comportamiento digital considerando su propósito, su grado de interferencia y las experiencias que desplaza o favorece, en lugar de interpretarlo únicamente a partir del número de horas frente a una pantalla.

Referencias

Aznar Díaz, I., Kopecký, K., Romero Rodríguez, J. M., Cáceres Reche, M. P., & Trujillo Torres, J. M. (2020). Patologías asociadas al uso problemático de internet. Una revisión sistemática y metaanálisis en WoS y Scopus. *Investigación bibliotecológica,* 34(82), 229-253. https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2020.82.58118

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing,* 6(3), 1-48. https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526

Černohorská, V., Lupton, D., Soukup, P., & Dvořák, J. (2025). How digital technology can steal your time. *Computers in Human Behavior,* 169, 108655. https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108655

Chaves, C., Ballesteros-Valdés, R., Madridejos, E. & Charles-Leija, H. (2023). PERMA-Profiler for the Evaluation of well-being: Adaptation and Validation in a Sample of University Students and Employees in the Mexican Educational Context. *Applied Research Quality Life,* 18, 1225–1247. https://doi.org/10.1007/s11482-022-10132-1

Chowdhury, R., Shah, D., & Sharma, A. R. (2017). The Healthy Worker Effect in Occupational Studies: A Review. *Daily Health and Occupational Epidemiology,* 12(3), 145–152.

Cruz Santos, A., Rosario Rodríguez, A. & Colón Negrón, M. (2024). Uso problemático del Internet y su relación con Ansiedad y Depresión en Adultos Puertorriqueños. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 17 (2), 33. https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/1743

Hermida Bravo, K. R., Luna Luna, M. A., & Vizcaíno Zúñiga, P. I. (2025). Impacto de la tecnología en el desarrollo y bienestar emocional. *Revista InveCom,* 5(3), e050331. https://doi.org/10.5281/zenodo.14218923

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2026). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2025. https://www.inegi.org.mx/programas/endutih/2025

Lei, X., Matovic, D., Leung, W. Y., Viju, A., & Wuthrich, V. M. (2024). The relationship between social media use and psychosocial outcomes in older adults: A systematic review. *International psychogeriatrics*, 36(9), 714–746. https://doi.org/10.1017/S1041610223004519

Marciano, L., Lin, J., Sato, T., Saboor, S., & Viswanath, K. (2024). Does social media use make us happy? A meta-analysis on social media and positive well-being outcomes. *SSM Mental Health*, 6, 100331. https://doi.org/10.1016/j.Ssmmh.2024.100331

Monteiro-Araujo, C., Hernández-Morante, J. J. & Reche-García, C. (2024). Psychological well-being through the perma-model and burnout in elite athletes: cross-sectional study. *Cuadernos de psicología del deporte*, 25(1), 134-147

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1–8. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010

Renobell, V., Gómez-Ponce, M., & Fuentes-de-Frutos, S. (2025). Satisfacción de vida y uso de internet y pantallas en adultos mayores en España. *Acciones E Investigaciones Sociales*, 47. https://doi.org/10.26754/ojs_ais/accionesinvestig.soc..20254711314

Rial Boubeta, A., Gómez Salgado, P., Isorna Folgar, M., Araújo Gallego, M., & Varela Mallou, J. (2015). EUPI-a: escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. *Desarrollo y validación psicométrica. Adicciones: Revista de socidrogalcohol,* 27(1), 47-63. https://doi.org/10.20882/ADICCIONES.193

Rouvinen, H., Jokiniemi, K., Sormunen, M., & Turunen, H. (2021) Internet use and health in higher education students: a scoping review, *Health Promotion International,* 36 (6), 1610–1620. https://doi.org/10.1093/heapro/daab007

Santos, R. M. S., Ventura, S. A., Nogueira, Y. J. A., Mendes, C. G., de Paula, J. J., Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2024). The associations between screen time and mental health in adults: A systematic review. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9, 825–845. https://doi.org/10.1007/s41347-024-00398-7

van der Ploeg, H. P., Chey, T., Korda, R. J., Banks, E., & Bauman, A. (2012). Sitting time and all-cause mortality risk in 222,497 Australian adults. *Archives of Internal Medicine*, 172(6), 494–500.

Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2024). A multiverse analysis of the associations between internet use and well-being. *Technology, Mind, and Behavior,* 5(2), 65–75. https://doi.org/10.1037/tmb0000127