



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

RIESGO DE DEPENDENCIA AL MÓVIL Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

GREIS KELLY FLORES QUINCHO
ORCID: 0000-0002-6194-1010

ASESOR

DR. WALTER CAPA LUQUE
ORCID: 0000-000304342-9264

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

VIOLENCIA Y ADICCIONES

LIMA, PERÚ, MAYO DE 2023



CC BY-NC

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, y aunque en sus nuevas creaciones deban reconocerle su autoría y no puedan ser utilizadas de manera comercial, no tienen que estar bajo una licencia con los mismos términos.

Referencia bibliográfica

Flores Quincho, G. K. (2023). *Riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Greis Kely Flores Quincho
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73217850
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-6194-1010
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Walter Capa Luque
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09813379
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-000304342-9264
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Baños Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40139812
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú
Línea de investigación Institucional	Violencia y adicciones
Línea de investigación del Programa	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Lima, el Jurado de Sustentación de Tesis conformado por los psicólogos colegiados: Dra. Silvana Graciela Varela Guevara como presidente, Dr. Juan Carlos Baños Ramos como secretaria y el Mag. Max Hamilton Chauca Calvo como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**RIESGO DE DEPENDENCIA AL MÓVIL Y FELICIDAD EN
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD AÚTONOMA DEL PERÚ**

Presentado por la Bachiller:

FLORES QUINCHO, GREIS KELY

Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado, acuerdan:

APROBADA POR UNANIMIDAD

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, a veintitrés días del mes de mayo de 2023.



Dra. Silvana Graciela Varela Guevara
C. Ps. P. 24029
Presidente



Dr. Juan Carlos Baños Ramos
C. Ps. P. 19475
Secretario



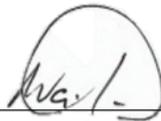
Mag. Max Hamilton Chauca Calvo
C. Ps. P. 40500
Vocal

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo el Dr. Walter Capa Luque docente de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesora de la tesis titulada "RIESGO DE DEPENDENCIA AL MÓVIL Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ" de la bachiller Flores Quincho, Greis Kely constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 03 de mayo del 2023



Dr. Walter Capa Luque

DNI 09813379

DEDICATORIA

A mi padre quien es mi mayor fuente de apoyo; a mi madre quien me enseñó la importancia de ser responsable y trabajar arduamente para conseguir mis metas. A mis abuelos quienes me enseñaron a sobreponerme a las adversidades, pero sobre todo por ser pieza clave en mi crecimiento personal.

AGRADECIMIENTOS

A los estudiantes de mi casa de estudios, por su participación y su tiempo brindado para responder los instrumentos psicológicos, que fueron insumos fundamentales para desarrollar la investigación. Al doctor Walter Capa Luque, asesor de la presente tesis, por haber compartido sus amplios conocimientos y por el tiempo que se tomó para poder guiar eficientemente la elaboración del trabajo

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1 Realidad problemática.....	12
1.2 Formulación del problema.....	14
1.3 Justificación e importancia de la investigación	15
1.4 Objetivos de la investigación: generales y específicos.....	16
1.5 Limitaciones de la investigación	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes de estudios.....	19
2.2 Bases teóricas – científicas	23
2.3 Definición de la terminología empleada.....	38
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	42
3.2 Población y muestra.....	42
3.3 Hipótesis.....	43
3.4 Variables-Operacionalización.....	43
3.5 Métodos y Técnicas de investigación.....	45
3.6 Procesamiento de los datos.....	52
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1 Resultados descriptivos.....	55
4.2 Resultados inferenciales y contrastación de hipótesis.....	56
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1 Discusiones.....	60
5.2 Conclusiones.....	65
5.3 Recomendaciones.....	66
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

- Tabla 1 Operacionalización de riesgo dependencia al móvil basada en indicadores
- Tabla 2 Operacionalización de felicidad basada en indicadores
- Tabla 3 Índice de ajuste del modelo factorial del test de dependencia del teléfono móvil (TDM)
- Tabla 4 Cargas factoriales estandarizados del AFC de TDM
- Tabla 5 Confiabilidad del test de dependencia al móvil del teléfono móvil (TDM)
- Tabla 6 Índice de ajuste del modelo factorial de la escala de felicidad de Lima (EFL)
- Tabla 7 Cargas factoriales estandarizados del AFC de EFL
- Tabla 8 Confiabilidad de la escala de Felicidad de Lima (EFL)
- Tabla 9 Prueba de normalidad de la distribución de los datos de las variables riesgo de dependencia al móvil y felicidad
- Tabla 10 Niveles de riesgo de dependencia al móvil en universitarios
- Tabla 11 Niveles de felicidad en universitarios
- Tabla 12 Relación entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en universitarios
- Tabla 13 Relación entre las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil y felicidad en universitarios
- Tabla 14 Riesgo entre riesgo de dependencia al móvil y las dimensiones de felicidad en universitarios

RIESGO DE DEPENDENCIA AL MÓVIL Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

GREIS KELLY FLORES QUINCHO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue identificar la relación entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en alumnos de la Universidad Autónoma del Perú. El diseño de la investigación fue no experimental y de tipo correlacional, utilizando una muestra de 256 universitarios, con un muestreo no probabilístico. Los instrumentos empleados fueron el Test de dependencia del teléfono móvil de Chóliz y Villanueva (2010) adaptado por Rojas (2019) y la Escala de felicidad de Lima (2006) estandarizado por Flores (2017). Los resultados evidenciaron relación negativa entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad ($r = -.303, p < .01$). Asimismo, se halló relación negativa entre las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil y felicidad ($r = -.283, p < .01$; $r = -.258, p < .01$ y $r = -.272, p < .01$). A su vez, el riesgo de dependencia al móvil se encuentra relacionado de manera negativa con las dimensiones de felicidad ($r = -.373, p < .01$; $r = -.207, p < .01$; $r = -.215, p < .01$ y $r = -.198, p < .01$). Finalmente se evidencio que el 85% de los encuestados están entre en el nivel uso problemático y uso patológico del teléfono móvil. Mientras que el 80.5% tienen un nivel promedio y alto de felicidad.

Palabras clave: dependencia al móvil, felicidad, universitarios

**RISK OF MOBILE DEPENDENCE AND HAPPINESS IN STUDENTS OF THE
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

GREIS KELY FLORES QUINCHO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The objective of the research was to identify the relationship between the risk of mobile phone dependency and happiness in students of the Autonomous University of Peru. The research design was non-experimental and of a correlational type, using a sample of 256 university students, with a non-probabilistic sampling. The instruments used were the Cholí and Villanueva Mobile Phone Dependency Test (2010) adapted by Rojas (2019) and the Lima Happiness Scale (2006) standardized by Flores (2017). The results showed a negative relationship between the risk of dependence on the mobile phone and happiness ($r = -.303$, $p < .01$). A negative relationship was also found between the dimensions of risk of dependence on the mobile phone and happiness ($r = -.283$, $p < .01$; $r = -.258$, $p < .01$ and $r = -.272$, $p < .01$). In turn, the risk of mobile phone dependency is negatively related to the dimensions of happiness ($r = -.373$, $p < .01$; $r = -.207$, $p < .01$; $r = -.215$, $p < .01$ and $r = -.198$, $p < .01$). Finally, it was found that 85% of the respondents are between the level of problematic use and pathological use of the mobile phone. While 80.5% have an average and high level of happiness.

Keywords: mobile phone dependence, happiness, university students

RISCO DE DEPENDÊNCIA E FELICIDADE MÓVEL EM ALUNOS DA UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL PERÚ

GREIS KELLY FLORES QUINCHO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo da pesquisa foi identificar a relação entre o risco de dependência do celular e a felicidade em estudantes da Universidade Autônoma do Peru. O desenho da pesquisa foi não experimental e do tipo correlacional, utilizando uma amostra de 256 universitários, com amostragem não probabilística. Os instrumentos utilizados foram o Cholí e Villanueva Mobile Phone Dependency Test (2010) adaptado por Rojas (2019) e a Lima Happiness Scale (2006) padronizada por Flores (2017). Os resultados mostraram uma relação negativa entre o risco de dependência do telemóvel e a felicidade ($r = -.303$, $p < .01$). Uma relação negativa também foi encontrada entre as dimensões de risco de dependência do celular e felicidade ($r = -.283$, $p < .01$; $r = -.258$, $p < .01$ e $r = -.272$, $p < .01$). Por sua vez, o risco de dependência do telemóvel está negativamente relacionado com as dimensões da felicidade ($r = -.373$, $p < .01$; $r = -.207$, $p < .01$; $r = -.215$, $p < .01$ e $r = -.198$, $p < .01$). Por fim, constatou-se que 85% dos inquiridos se encontram entre o nível de utilização problemática e a utilização patológica do telemóvel. Enquanto 80,5% apresentam nível médio e alto de felicidade.

Palavras-chave: dependência do telemóvel, felicidade, universitários

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas producto de los grandes avances tecnológicos, la vida de las personas ha ido cambiando, ya que el acceso a éstos, ha facilitado la interacción con las personas que están en otros países o ciudades, además de convertirse en medios o herramientas sumamente útiles en el campo laboral y académico. Pero no se puede negar que últimamente están surgiendo problemas por el uso inadecuado que le están dando a estos recursos tecnológicos, en especial al teléfono móvil, siendo un dispositivo de fácil acceso. Producto del mal uso de este aparato se está generando dependencia al móvil, que se refiere a la manifestación de síntomas de abstinencia, tolerancia, problemas familiares e interferencias para realizar actividades diarias (Chóliz y Villanueva, 2010). Otro tema relevante, ha sido de interés para los investigadores es la felicidad, se refiere a experimentar un estado de satisfacción plena, al poseer un bien añorado (Alarcón, 2006). En este sentido surge el interés de saber si el uso excesivo del teléfono producirá que se impida experimentar la felicidad con plenitud.

Por tal motivo, surge la siguiente interrogante ¿Qué relación existe entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en alumnos de la Universidad Autónoma del Perú?; por tanto, el estudio tiene como finalidad verificar la relación entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad. La información que se obtendrá servirá para identificar los elementos que impiden la vivencia de la felicidad en los universitarios. Así mismo servirá como referencia para otros investigadores que busquen ampliar los conocimientos relacionados a las características de los estudiantes.

De esta forma la elaboración del trabajo parte, realizando el primer capítulo, donde se estableció la realidad problemática, la justificación, se determinó los

objetivos generales y específicos; a su vez relato las limitaciones que se encontraron en el desarrollo de la investigación.

En el segundo capítulo se evidencian los antecedentes nacionales e internacional, las bases teóricas – científicas de las variables de la investigación y la conceptualización de la terminología utilizada.

El tercer capítulo detalla la metodología utilizada para el correcto desarrollo de la investigación, las hipótesis, así como la descripción de los instrumentos psicológicos empleados y se finalizó con la descripción de los procesos para obtener los resultados.

En el cuarto capítulo se describieron los resultados obtenidos. Finalmente, en el quinto capítulo se realizó las discusiones, conclusiones y las recomendaciones pertinentes en base a los datos encontrados en el estudio.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

Gracias a la globalización y al gran avance tecnológico, las personas se han visto expuestas a la posibilidad de contar con algún recurso tecnológico en sus viviendas, generando un cambio importante en su rutina diaria. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura – UNESCO (2019) señala que la tecnología móvil en los últimos años ha llegado a los rincones más profundos del mundo, ya que mediante este recurso tecnológico innovador se encontró una nueva manera de relacionarse con las demás personas, así como también ha llegado a ser un instrumento beneficioso para realizar actividades académicas o laborales.

De esta manera, la Organización de Telecomunicaciones de Iberoamérica - OIT (2017) señaló que había 7.400 millones de personas aproximadamente habitando el planeta y cerca de 7.700 millones de usuarios móviles, evidenciando que hay más celulares que personas. Por tanto, no se puede negar que contar con este aparato tecnológico trae beneficios como acceder al internet, utilizar las redes sociales, jugar videojuegos, utilizar plataformas académicas, acceder a videoconferencias, entre otros.

En el contexto latinoamericano, la Organización de Operadores Móviles y Compañías Relacionadas – GSMA (2020) menciona que alrededor del 70% de los habitantes de América Latina se suscribirán como usuarios de móviles únicos para finales del 2020, ello equivale a 440 millones de conexiones; destacó también el incremento del 25% tráfico de datos móviles a lo largo del aislamiento por la pandemia por COVID – 19. Así mismo esta organización pronostica que el mercado de celulares en la zona logrará diversos récords cruciales en los siguientes cinco años.

En el contexto nacional, el Organismo Supervisor de Inversión Privada de Telecomunicaciones – OSIPTEL (2020) señala que más del 78% de las familias del Perú cuenta con al menos un teléfono celular para conectarse a internet. Así también el Ministerio de Transportes y Comunicaciones – MTC (2020) comunicó que producto de la pandemia por el COVID 19, aumento el tráfico de internet móvil, sobresaliendo la región de Huancavelica, con un crecimiento del 90%; seguido de Ayacucho con un 52% y en tercer lugar Apurímac con un 48%; por lo que las recomendaciones para utilizar los recursos tecnológicos adecuadamente no se han hecho esperar.

Es importante destacar el estudio realizado por Guevara y Contreras (2019) sobre la dependencia al móvil en universitarios en Lima, donde se indica que el 43% de los participantes se ubicaron en el nivel moderado y en el alto el 29%. Con relación a la edad, encontraron que, entre los 18 a 20 años el 47% tienen nivel moderado en dependencia al móvil y entre los 21 a 25 años, el 38.3% es de nivel bajo de dependencia. Otro estudio similar realizado por Ramírez (2017) halló que las mujeres obtuvieron puntajes moderados sobre dependencia al móvil, con un 35.6 % y en el nivel alto el 11.5%; mientras que los varones consiguieron puntuaciones moderadas de dependencia al móvil con un 9.4% y altas de un 4.7%.

Por otro lado, se ha notado un evidente interés por investigar sobre a la felicidad, es el caso de Helliwell et al. (2019) quienes realizaron el informe mundial sobre el estado de felicidad en 156 países, publicado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU). Finlandia encabezó el ranking, seguido por Dinamarca, Noruega, Islandia, Países Bajos, Suiza, Suecia, Nueva Zelanda, Canadá y Austria conformaron los países con mayor índice de felicidad. Otro estudio realizado por el Instituto de Encuesta de Opinión del Sector Público IPSOS (2020) en 27 países de diferentes continentes, reveló que el 11% de los encuestados refiere que está muy

contento y el 52% indica que está bastante contento, mientras que el 31% dice que no está muy contento y finalmente el 6% dice que no está contento en absoluto.

En cuanto al contexto de Latinoamérica, el estudio que realizó IPSOS (2020) en 27 países a nivel mundial sobre el índice de felicidad en épocas de pandemia por COVID – 19; reflejaron que el país con mayor índice de felicidad es Brasil, seguido por México, Argentina, Chile y finalmente está el Perú; cabe señalar que la felicidad en el 2020 es menor en relación al 2019, en países como Argentina, Chile y Perú.

En el Perú, es importante mencionar el estudio realizado por De La Fuente et al. (2021) quien encontró que el 51% de participantes se ubican en la categoría sobresaliente; el 37% se situó en el rango aprobado, mientras que el rango raspando contiene el 8% de los encuestados y finalmente solo un 4% en el rango jalado. Así también se destacó que los participantes adultos entre 45 y 55 años eran los menos felices y los que tenían entre 18 a 24 años eran más felices. Rosales (2017) por su parte, ejecutó una investigación sobre la felicidad y autoeficacia en universitarios de Lima Sur; denotando que el 74.8% se encontraba entre el nivel moderado – alto, y el 25% de los universitarios en el bajo.

Es notoria la tendencia que existe en la actualidad en relación a utilizar la tecnología, particularmente del celular, que es un aparato de fácil acceso y es empleado para diferentes fines. Sin embargo, si el uso es excesivo, traerá consecuencias de gran impacto en la persona, impidiendo el contacto directo con las personas, padecer ansiedad, depresión, dificultad de atención y comportamiento agresivo (Barrios et al. 2017), angustia, inseguridad (Matoza y Carballo, 2015) y todo ello afectaría el nivel de satisfacción plena que pueda experimentar un individuo, concepción relacionada a la felicidad (Alarcón, 2006).

1.2. Formulación del problema

Teniendo en cuenta los datos mostrados que reflejan la problemática con referencia a la aparición de conductas inadecuadas respecto al uso del móvil y su posible incidencia en la vivencia de la felicidad de los estudiantes, de esta manera se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú?

1.3. Justificación e importancia de la investigación

El estudio tiene pertinencia teórica, debido a que incrementará los conocimientos referentes a la dependencia al móvil y felicidad en estudiantes universitarios, así mismo proporcionará información relevante con relación al estado actual de la población estudiantil, el cual se obtendrán por medio de los resultados al analizar estas variables, sirviendo también como referencia para otras investigaciones similares. Por otro lado, también ayudará para obtener mayor información en el área de la psicología clínica, consiguiendo un mejor entendimiento de las características personales, que existen en la aparición de la dependencia al móvil.

Muestra también relevancia metodológica, ya que aportará con instrumentos adaptados a realidad siendo validados y confiables para la muestra elegida, como son: el Test de Dependencia al Móvil y la Escala de Felicidad de Lima, los cuales permitirán relacionar las variables riesgo de dependencia al móvil y felicidad en alumnos de la Universidad Autónoma del Perú.

La investigación posee conveniencia práctica, ya que pretende que los representantes de la universidad, puedan efectuar medidas al respecto, planificando programas de intervención para que la incidencia de dependencia al móvil disminuya y se erradique las consecuencias negativas que se han ido generando en la vida de los estudiantes.

A su vez tiene relevancia social este estudio beneficiará a la comunidad estudiantil, ya que se obtendrán datos de su realidad y mediante estos mismo se podrán emplear a futuro nuevos métodos de intervención con el fin de buscar algún tipo de mejora, mediante programas, campañas, charlas o talleres.

1.4. Objetivos de la investigación:

Objetivo general

- Determinar la relación entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.

Objetivo específico

- Identificar el nivel de riesgo de dependencia al móvil en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.
- Identificar el nivel de felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.
- Identificar la relación entre las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.
- Identificar la relación entre riesgo de dependencia al móvil y las dimensiones de felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.

1.5. Limitaciones de la investigación

La restricción más relevante encontró en la presente investigación fue la dificultad para acceder a la muestra, ya que los estudiantes universitarios se encontraban llevando clases virtuales, siendo así más difícil de poder acceder a ellos por lo cual se tuvieron que aplicar los instrumentos de forma virtual, mediante formularios Google.

Por otro lado, otra dificultad será la accesibilidad en la búsqueda de información debido a que las variables de estudio han sido poco estudiadas en contexto de la zona de Lima Sur, siendo necesario tomar la información que se dispone como una referencia general. Cabe mencionar que si bien es cierto no se encontraron los instrumentos actualizados para la población a estudiar, se realizó la validez y confiabilidad de los mismos, para posteriormente proceder a aplicarlos.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

Antecedentes Internacionales

Muyulema y Mora (2020) determinaron la relación entre inteligencia emocional y felicidad. Formaron parte del estudio 91 alumnos de la Universidad de Cuenca, Ecuador. Los instrumentos empleados fueron una ficha sociodemográfica, la Escala Wong and Law Emotional Intelligence Scale WLEIS-S adaptada por Extremera, Rey y Sánchez (2019) y la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón (2006). Los resultados indicaron relación entre inteligencia emocional y felicidad ($r = .637$; $p < .05$). También destacaron que 5 personas se encontraban en el nivel bajo, nivel medio 19 participantes, 40 participantes en el nivel alto y 27 participantes en el nivel muy alto de felicidad.

López et al. (2020) examinaron la relación entre estrés percibido y felicidad. Fueron parte del estudio 938 alumnos de enfermería, psicología y ciencias del ejercicio con edades 17 a 51 años entre varones y mujeres solteros. Utilizando el Inventario de Felicidad Auténtica – AHI y Escala de Percepción del Estrés – PSS. Los resultados demostraron relación positiva entre el estrés percibido y la felicidad auténtica ($r = .55$; $p < .01$), a su vez hallaron relación negativa entre la dimensión sintiéndose sobrepasado por la situación estresante y felicidad auténtica ($r = -.39$; $p = .01$).

Reyes (2020) determinó la relación entre felicidad y el consumo de tabaco y alcohol, empleando una muestra de 98 estudiantes mexicanos del área de la salud. Los instrumentos utilizados fueron Cédula de Datos Personales y Prevalencia de Consumo de Tabaco y Alcohol, la Escala de Felicidad de Alarcón (2006) y el Cuestionario de Identificación de los Trastornos debido al Consumo de Alcohol AUDIT validada por Kershenobich (1992). Los resultados evidenciaron una relación positiva

entre el consumo de alcohol y la felicidad ($r = .350$; $p = .005$). Con respecto al consumo del alcohol y las dimensiones de la felicidad mostraron una relación negativa en la dimensión sentido positivo de la vida ($r = -.179$; $p = .078$); también encontró que no hay relación entre felicidad y prevalencia de consumo de tabaco ($r = -.157$; $p = .123$). Además, hizo referencia que el 22.5% tenían un nivel de felicidad baja y muy baja, el 40.8% felicidad media y el 36.8% felicidad alta y muy alta.

Britos et al. (2018) determinaron la relación entre el uso de internet y la felicidad para lo cual utilizaron una muestra de 321 individuos procedentes de Paraguay. Emplearon el test de Adicción a Internet de Puerta-Cortes, Carbonell y Chamarro (2012) y Escala de Felicidad de Alarcón (2006). Los resultados evidenciaron relación negativa entre uso de internet y felicidad ($r = -.26$, $p = .01$). A su vez demostraron que el rango promedio del uso del internet es más recurrente en hombres y con relación a la felicidad reflejaron que el rango promedio de felicidad en las mujeres es mayor al de los hombres.

Buelvas et al. (2017) analizaron la relación entre dependencia al móvil e internet, considerando los factores del rendimiento académico y estado de salud de universitarios. La muestra fue de 160 alumnos de la Universidad de Santander, Colombia; emplearon el test de Kimberly Young (1998), la encuesta estructurada sobre el uso del internet y el móvil realizada por el autor de la investigación. Los resultados denotaron que no hay relación entre dependencia al móvil e internet en el desempeño académico y el estado de salud de los participantes. Sin embargo, evidenciaron altos índices de adicción al internet y móvil, siendo que el 21% de los participantes manifestaron adicción leve, adicción moderada el 20% y severa el 9%.

Antecedentes Nacionales

Guevara y Contreras (2019) determinaron la relación entre dependencia al móvil y procrastinación. 370 alumnos de la universidad privada de Lima Este, entre 18 a 25 años, constituyeron la muestra del estudio. El Cuestionario de Procrastinación de Ramírez et al. (2013) y el Test de Dependencia al Móvil de Chóliz y Villanueva (2012), fueron los instrumentos utilizados. Los resultados evidenciaron la relación entre dependencia al móvil y procrastinación ($r = .574$; $p = .000$). Además, que las dimensiones de procrastinación se relacionan con la dependencia al móvil ($r = .270$; $p = .000$). Destacando que el 42% de los universitarios está ubicado en el nivel moderado y el 29% se ubica en el nivel alto de dependencia al móvil. Por otra parte, se sitúan en el nivel moderado de dependencia al móvil el 43% de los hombres y 42% de las mujeres encuestadas.

Cárdenas et al. (2018) investigaron la relación entre la felicidad y rendimiento académico, empleando a 170 participantes ambos sexos como muestra, matriculados en el programa de una escuela de negocios de Perú. Los Instrumentos aplicados fueron el Cuestionario de Felicidad de Oxford de Hills y Argly (2002) y la recolección de notas de los últimos cursos realizados por los participantes. Los resultados denotaron una relación entre felicidad y rendimiento académico ($r = .226$; $p < .003$). En cuanto a la diferencia entre mujeres y varones sobre el nivel de felicidad, reflejaron que las mujeres (4.949) denotaron mayor grado de felicidad en relación a los hombres (4.614).

León et al. (2017) indagaron la relación entre Gratitud y Felicidad, empleando a 404 universitarios del segundo al quinto año, de ambos sexos de 20 a 30 años, como muestra. Se empleó la Escala de gratitud de Alarcón (2014) y la escala de felicidad de Alarcón (2006). Los resultados demostraron relación entre gratitud y

felicidad ($r = .324$; $p < .01$), también evidenciaron la relación entre gratitud y las dimensiones de felicidad. Además, demostraron que el 80% de los encuestados alcanzaron niveles altos de felicidad, por lo que el 82 % de varones y el 79% de mujeres alcanzaron un nivel alto de felicidad.

Paredes y Ríos (2017) analizaron la relación entre dependencia al móvil e inteligencia emocional, con una muestra de 191 estudiantes de ambos sexos de la carrera de psicología. Los instrumentos utilizados fueron el Test de Dependencia al Móvil de Cholíz y Villanueva (2010) y el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn – ICE adaptado por Ugarriza (2005). Los resultados evidenciaron la relación no significativa entre dependencia al móvil e inteligencia emocional ($r = -.112$; $p > .05$). Por otra parte, encontraron que el 45% de los encuestados reflejaron un nivel moderado y el 16% a un nivel alto de dependencia al móvil. Así también cabe señalar que el sexo femenino se ubica en un nivel moderado de dependencia al móvil con un 35% y en nivel alto con 11%; mientras que el 9% de los hombres en el nivel moderado y el 4% en el nivel alto de dependencia al móvil.

Salazar (2017) halló la relación entre Optimismo y Felicidad, cuya muestra fue 475 universitarios entre varones y mujeres. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Optimismo Atributo de Alarcón (2013) y la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón (2006). Los resultados reflejaron relación entre optimismo y felicidad ($r = .545$; $p < .001$). A sí mismo existe relación entre el optimismo y la dimensión sentido positivo de la vida ($r = .525$; $p < .001$), satisfacción con la vida ($r = .368$; $p < .001$), con realización personal ($r = .416$; $p < .001$) y con la dimensión alegría de vivir ($r = .491$; $p < .001$). También reveló que el 47.6% de los participantes están en un nivel moderado, el 26.5% en el nivel alto y un 25.9% en el nivel bajo de felicidad.

2.2. Bases teóricas – científicas

Dependencia al móvil

Definición de adicción a la tecnología.

Es fácil dejarse llevar por los atractivos de la tecnología, porque facilita la conexión al mundo virtual; asimismo hoy en día se ha normalizado su uso, por lo que es difícil reconocer los riesgos que tienen (Soto et al. 2018). Por lo que Estévez y Laespada (2014) indicaron que el comportamiento adictivo, se distinguiría a partir de la pérdida de control que tiene la persona y como esta conducta genera consecuencias negativas en su vida diaria. Por tanto, el abuso o el exceso uso de algún objeto, genera efectos negativos en la persona quien la padece y en al ambiente donde se encuentre (Gómez, 2018).

Se tiene en consideración que la dependencia no solo se ocasiona por ingerir sustancias tóxicas, si no también existen adicciones sin sustancias tóxicas. Como lo señala Nizama (2015) cuando hace una clasificación de las adicciones; partiendo de las adicciones químicas, compuesta por sustancias legales (nicotina, alcohol, medicamentos, cafeína y ketamina), también la componen las sustancias ilegales (cocaína, marihuana, pasta básica de cocaína, opio, heroína, éxtasis, etc.), sustancias industriales (pegamentos, combustibles y solventes) y sustancias folklóricas (floripondio, san pedro, ayahuasca). Luego están las adicciones conectivas donde están las redes sociales, internet y videojuegos. La adicción Lúdica donde están las apuestas, bingo, tragamonedas, etc. Finalmente, está la adicción de corte social como pareja, música, dinero, trabajo, sexo y demás actividades de elevado riesgo.

Griffiths (2005) al desarrollar el modelo biopsicosocial de adicción refuerza lo señalado en el párrafo anterior, ya que compara a las personas adictas a sustancias químicas con aquellas personas que utilizan la tecnología, concluyendo que los

síntomas manifestados son similares en ambos casos, de esta manera se define que la adicción a la tecnología como adicción no química, que implica un uso excesivo entre máquina – hombre y esta puede ser pasiva como al ver televisión o activa empleando el celular, los videojuegos, etc.

Definición de dependencia al móvil.

Cabe señalar que, a diferencia de otros medios tecnológicos, los celulares por su reducido costo son más accesibles para las personas. Ya que no solo es un dispositivo que permite una comunicación verbal, si no también permite enviar mensajes, realizar grabaciones de voz, ver videos, organizar actividades, jugar en línea o acceder a juegos que no necesitan internet. Sumado a ello está la facilidad con la que se puede trasladar, por su tamaño pequeño (Sánchez, 2011). El uso del celular se relaciona con una forma de estar conectado reiteradamente, su uso suple el uso del teléfono público, pero su valoración está reservada para casos de urgencia, antes del entretenimiento (Pizarro, 2014).

Por su parte Salas (2014) afirma que el uso de teléfonos inteligentes se da en todos los lugares y a cualquier hora del día. Un claro ejemplo es que muchos empleados tienen en ocasiones la premisa de no apagar los teléfonos móviles y de no dejar de responderlos incluso estando fuera del horario de trabajo. Por lo que se hace referencia que últimamente las personas se están convirtiendo en esclavos de este aparato, de esta forma se puede llegar a generar una dependencia a corto o a largo plazo. Así también lo afirman Ruiz et al. (2016) al mencionar que el uso del celular actualmente tiene diversos fines y la dependencia a los mismos ha incrementado de forma importante. Es por ello que Rodríguez et al. (2017) señalaron que la dependencia al celular o móvil es el uso irregular que se le da al aparato tecnológico, por periodos prolongados, donde las personas observan de forma reitera

la pantalla del teléfono para ver las notificaciones, así como presentarse una marcada disminución de relaciones interpersonales cara a cara. Por lo que Barrios et al. (2017) mencionaron que la adicción al celular es conocida también como phubbing.

Chóliz y Villanueva (2011) define a la dependencia al teléfono móvil como una conducta que realiza un individuo con mayor intensidad y frecuencia. Esta al ser privada genera un malestar que solo se resuelve volviendo a realizarla nuevamente el comportamiento. Es así que el individuo se ve envuelta en este comportamiento a pesar de haber manifestado afecciones y deterioro en el área psicosocial.

Teorías sobre la dependencia al móvil.

Teniendo en cuenta el modelo bio-psico-social, se concibe a la dependencia como conducta producida por aspectos sociales, psicológicos y biológicos. Esta conducta adictiva no es considerada como una condición crónica de la persona, si no producto de la relación entre los factores previamente mencionados (Fernández et al., 2007). Griffiths (2005) siguiendo el modelo biopsicosocial considera que la interacción de elementos comunes y únicos de la situación de cualquier persona, como factores culturales, sociales, psicológicos y fisiológicos son precipitantes para generar una adicción química o comportamental. Es así que se plantea que los componentes de las adicciones químicas pueden compararse a las adicciones comportamentales y estos son la prominencia, presencia de síntomas de abstinencia, tolerancia, cambios de estado de ánimos, conflictos y recaídas. En síntesis, se puede afirmar que las adicciones a sustancias químicas, la adicción a la tecnología despierta comportamientos diferentes a su estilo de vida habitual de la persona (Castillo, 2013).

El modelo biomédico, señala que ha adquirido mayor relevancia al señalar que los estímulos externos, memoria, aprendizaje, motivación, condicionamiento y recompensas son elementos claves para que se genere una dependencia. Ya que al

asociar algunos mecanismos básicos de aprendizaje como el aprendizaje explícito, el condicionamiento operante y el condicionamiento clásico, se estaría hablando de un aprendizaje a ser adicto que requiere de conocimientos explícitos e implícitos, provocando que la secuencia de la conducta adictiva se convierte en automáticas y terminan realizándose sin esfuerzo mental, siendo más difícil de inhibir porque es almacenado a través del aprendizaje implícito (Apud y Romaní, 2016).

El modelo socio ecológico, señala que la adicción no son problemas aislados, si no forman parte de un sistema amplio. Ya que no solo se considera factores sociales y físicos, sino también las cogniciones y percepciones del individuo, en pocas palabras es el significado que el ambiente toma para las personas que se relacionan con él. Dentro de este sistema se involucra aspectos físicos, biológicos, sociales, culturales, políticos, económicos y legales (Pons, 2008).

Chóliz y Villanueva (2011) consideran la definición de la adicción al teléfono móvil, teniendo en cuenta los criterios diagnósticos de dependencia de sustancias del DSM IV. Dentro de ello se destaca que el malestar clínico importante debe ser expresado por tres o más de los ítems dentro del periodo continuo de 12 meses. Dentro de ello se considera a la tolerancia, abstinencia, que la sustancia debe ser ingerida con regularidad en dosis superiores o por un período de tiempo más extenso, también se señala que debe existir un deseo recurrente o esfuerzos inútiles de controlar o impedir el consumo, se utiliza más tiempo en acciones a fin de conseguir la sustancia, en el consumo mismo o en la recuperación de los efectos de esta. Así como la disminución significativa en actividades relacionadas al área social, laboral o de ocio debido al consumo y la continua toma de la sustancia ya habiendo tenido conocimiento de problemas físicos o psicológicos, que aparecen generados por la adicción (American Psychiatric Association, 1995).

Si bien es cierto no está escrito como tal diagnóstico; no obstante, tanto como clínica como socialmente mente, así como desde la perspectiva científica, se entiende la adicción como un problema que tiene como característica de presentar dificultad para el control de impulsos al ejecutar una conducta, cuyo abuso o repetición genera graves problemas personales y de adaptación.

Características de la dependencia al móvil.

Arias et al. (2012) mencionan que la dependencia a la tecnología se caracteriza por el uso irregular de las redes sociales, videojuegos, internet, computadora y celular. Esta adicción afecta sin distinción de edad, pero tiene mayor incidencia en los adolescentes y en los jóvenes; ya que les facilita la comunicación con las demás personas anónimamente, permitiéndole hablar de diferentes temas que personalmente sería complejo. Li y Lu (2017) refuerzan esta idea al mencionar que las personas con adicción al teléfono móvil o la dependencia al móvil, suelen presentar pérdida de autocontrol, impulsividad y conductas dañinas. Así como las personas con esta conducta adictiva no suelen realizar actividades con la familia, son poco honestos, tienen bajo rendimiento académico, bajo rendimiento laboral, alteración del sueño, se saltan las horas de comida, así como presentar euforia excesiva y dificultad para relacionarse con las demás personas. De la misma manera el individuo al realizar la conducta adictiva suele sentir placer y satisfacción; pero cuando se priva la conducta la persona se siente vacía, irritada y presenta un estado depresivo en muchas ocasiones (Arias et al., 2012).

Otra de las características latentes en relación a la dependencia al móvil es el monto elevado de factura por los numerosas llamadas y mensajes, así como los problemas con los padres y la interferencia con las actividades académicas y laborales (Chóliz, 2012).

Las manifestaciones que destacan por su parte Piñas y Chivato (2020) en esta adicción, es que existe una pérdida de control, empleo de tiempo excesivo, interferencias con otro tipo de actividades cotidianas, el individuo continúa realizando la conducta a pesar de que es dañina, aumento notorio de la frecuencia - tiempo y el malestar clínico es significativo cuando la persona no puede realizar la conducta, por lo que aparece el síndrome de abstinencia.

Causas de dependencia al móvil.

Fernández y López (2010) señalaron que las características del estado emocional como el cambio de humor sin razón alguna, carencia de afecto, dificultad para relacionarse con las demás personas y la falta de unión familiar. Así como las características de personalidad como estilos de afrontamiento inadecuado, intolerancia a estímulos displacenteros, búsqueda de sensaciones nuevas, impulsividad, baja autoestima, son causas de riesgo que generan una adicción sin drogas. Por su parte Nizama (2015) señaló que el odio, sentimientos de soledad, tristeza, el aburrimiento, sentimientos de minusvalía, percepción de infelicidad, carencia de sentido de vida, búsqueda de placer, el evadir problemas y carencia de proyecto de vida, son factores que van a predisponer a la persona a generar una adicción. Se tiene que tomar en consideración también a las aplicaciones que facilitan la interacción con otras personas y conocer a nuevas personas, así como ciertas características de la personalidad como el tipo agresivo, también la búsqueda de poder y reconocimiento; son las causas que permiten el desarrollar una conducta adictiva (Sánchez, 2019).

Echeburúa (2016) añade que la sufrir de ansiedad, bajo autocontrol, inestabilidad emocional, agresividad, el apego inseguro y personalidad antisocial; podrían llegar a ser la causa de una dependencia al móvil.

En relación al motivo por el que los jóvenes utilizan los celulares Olivencia et al. (2016) destacan que es utilizado como una forma de enfrentarse a emociones de aburrimiento. Es preciso también destacar en este apartado, que el hecho de estar en un ambiente familiar disfuncional, con escasa comunicación o una familia permisiva, serían otro de los factores externos, que influiría para generar una conducta adictiva (Gómez, 2018).

Consecuencias de dependencia al móvil.

Terán (2019) considera que la adicción a las nuevas tecnologías genera cambios comportamentales especialmente en niños, adolescentes y jóvenes. Ya que esta se convierte en el centro de toda actividad que realice la persona, de esta manera se empieza a distanciar progresivamente de sus familiares y/o amigos. También está presente la pérdida de la noción del tiempo, pensamientos que giran en torno a la tecnología, que produce problemas en el rendimiento laboral o académico. Los problemas de sueño, la mentira, manipulación, ansiedad, agresividad, inquietud y todo ello lleva a que se dé un progresivo aislamiento y problemas de todo tipo. Asimismo, Echeburúa y De Corral (2010) indica que el adicto al sobrepasar los beneficios de la gratificación, no se da cuenta del impacto que tiene los efectos negativos a largo plazo, es por ello que facilita el bajo rendimiento, el aislamiento, los trastornos de conducta, problemas económicos, obesidad, sedentarismo, falta de interés por otros temas y problemas de conducta.

Arias et al. (2012) refieren que las personas que tienen dependencia a la tecnología como al videojuego, internet, móvil, etc. Demuestran una conducta fuera de la normalidad en diferentes áreas de su vida. En la familia suelen no colaborar en las actividades cotidianas, se resisten a dejar la conducta adictiva y suelen mentir sobre el tiempo que lo realizan. También se presenta bajo rendimiento académico y/o

laboral, problemas de alimentación, sueño, excesiva euforia y cuando limita el comportamiento adictivo se siente irritado, depresivo o vacío. Sin embargo, cuando realiza el comportamiento adictivo siente placer.

Por otra parte, al considerar que el uso excesivo del celular se relaciona con el consumo de alcohol y fumar cigarrillos, las consecuencias serían el presentar depresión, bajo rendimiento académico, ansiedad, baja autoestima, búsqueda de sensaciones nuevas, estrés e insomnio, como las consecuencias que llevaría la dependencia al móvil (Carbonell et al., 2012 y Olmedo et al., 2019). Ello también lo refuerza Morales (2012) quien indica que si a una persona se le priva durante un determinado tiempo el uso del celular, como efecto llegara a presentar síntomas depresivos.

Clasificación de dependencia al móvil.

Guerreschi (2007) ha propuesto cinco tipos:

Las adicciones a los mensajes de texto, que se caracteriza la necesidad de enviar y recibirlos, generando cambios de humor de acuerdo con el número de mensajes recibidos.

Los adictos al nuevo modelo, donde la persona está en constante adquisición de celulares de último modelo, sin tener en consideración el dinero que gaste.

Los exhibicionistas es otro de los tipos, el cual se caracteriza porque la persona está constantemente con el celular de la mano por un periodo largo; por tanto, pone mayor interés a las características del celular como el color, precio y diseño.

Los game players, donde el usuario del teléfono móvil busca cada vez más obtener un récord nuevo en dichos juegos.

El síndrome del celular encendido, donde existe un miedo excesivo al tener el móvil apagado, por lo que siempre intentar mantener prendido el aparato inclusive en la noche, teniendo baterías de repuesto en muchos casos.

Por su parte Arias et al. (2012) clasifica la adicción a la nueva tecnología en:

Adicción activa, considerada muy peligrosa porque genera el aislamiento social, baja autoestima, dificultades económicas y diferentes afecciones psicológicas. Finalmente, esta la adicción pasiva, es aquella que sé que la escala de produce al aislar a la persona, esta posterga o deja de lado otros vínculos sociales y se deja influenciar por los contenidos.

Dimensiones de la dependencia al móvil.

Chóliz y Villanueva (2011) proponen dependencia al móvil tiene las siguientes dimensiones:

La primera dimensión es la abstinencia, indica un malestar que se genera luego de producirse la ausencia del móvil. La segunda dimensiones tolerancia e interferencia con otras actividades, esta señala que el uso es más frecuente y la necesidad de aumentar los resultados deseados inicialmente y la tercera dimensión es ausencia de control y problemas procedentes del uso excesivo de los celulares, la que incluye la incapacidad para controlar el impulso de efectuar la conducta adictiva y las complicaciones que ha generado esta problemática

Niveles de dependencia al móvil.

Chóliz y Villanueva (2012) mencionaron las categorías sobre la dependencia del teléfono celular.

En primer lugar, está el uso no problemático, el cual se encuentra dentro de los límites de normalidad; por ende, no origina consecuencias negativas sobre su entorno ni el de él.

El uso problemático – abuso, en este nivel se suscitan las iniciales consecuencias negativas vinculadas con el uso inadecuado del móvil, a pesar de no haber una interferencia notable para que el sujeto realice sus actividades cotidianas.

El uso patológico - dependencia, en esta categoría se tiene en cuenta que el teléfono móvil suele ser el eje principal de la vida del individuo generando efectos graves en la vida de esta e interfiriendo en las relaciones familiares, sociales o laborales.

Felicidad

Definiciones de felicidad.

La felicidad ha sido un tema recurrente de estudio, es por ello que años atrás en el occidente Aristóteles hace referencia que la felicidad era entendida como una actividad del alma, producto de una vida coherente, en que la autonomía humana es regida por la razón (Mesa, 2017).

Teniendo en consideración a la Real Academia de la Lengua Española (2020) quien precisa la felicidad como un estado de ánimo que accede un individuo al obtener un bien deseado, está relacionado también a la grata satisfacción espiritual y física.

Ryan y Deci (2001) conceptualiza a la felicidad desde el paradigma hedonista, comprendida como una búsqueda de bienestar, a la satisfacción de necesidades, evitando el dolor y búsqueda de placer. Mientras que desde el paradigma eudaimónico se relaciona la felicidad como el cumplimiento del desarrollo del potencial de la persona.

Contreras y Esguerra (2006) consideran a la felicidad como una emoción positiva, descrita como una acción breve que se experimenta cuando algo sucede que es importante para el sujeto. Business y Merino (2018) por su parte refiere que la ausencia de sufrimiento no es felicidad, si no es aquella capacidad de sobreponerse

frente a ella. Por tanto, felicidad no es lo mismo que alegría o éxtasis; la felicidad entonces incluirá el nivel de satisfacción, bienestar y la flexibilidad emocional que permite sentir diferentes emociones.

Finalmente tenemos la conceptualización que Seligman (2003) tiene para la felicidad, que se refiere al resultado de un conjunto de emociones positivas, como el cumplimiento de nuevas tareas, concentración, actividades positivas, comodidad y éxtasis.

Teorías sobre la felicidad.

La psicología positiva presenta tres vías para lograr sentir felicidad en la vida; tener una vida agradable es la primera vía, esta consiste en centrarse en realizar actividades que le agraden a la persona, así como el trabajar en las habilidades y capacidades que le haga falta. Vivir de manera comprometida, viene a ser la segunda vía que se enfoca a vivir en el aquí y ahora, desarrollando las habilidades y capacidades mencionadas en la primera vía, así como el incrementar las fortalezas en diversas áreas de su vida, ello generará a su vez mejores conexiones con los demás. Finalmente, está el vivir con un sentido, este punto es quien complementa a los puntos anteriores, en la que realizar alguna actividad, se le agrega un valor o un sentido especial a dicha actividad. Por tanto, ello generaría en el individuo una sensación de felicidad (Seligman, 2017). Asimismo, Seligman (2011) menciona que la psicología positiva hace referencia que la felicidad posee como único componente de medida a la satisfacción personal con la vida.

Alarcón (2006) menciona que la conducta feliz se caracteriza por ser un sentimiento de satisfacción único en cada individuo, razón por la cual se le atribuye como un componente subjetivo. Se tiene en consideración que, al ser un estado de la conducta, puede persistir durante un tiempo largo en el individuo, pero puede

desaparecer. Se presume que la felicidad es la posesión de un bien, por ello al obtenerlo la persona experimenta un grado de felicidad, estos bienes pueden ser de naturaleza diversa (religiosos, ética, psicológicos, sociales, estéticos, etc.).

Por otra parte, desde el enfoque conductual se detalla que un individuo feliz debe relacionarse en diferentes contextos, para que mediante su conducta pueda recibir refuerzo positivo. Ello no está condicionado por el contenido de lo que se hace sino más bien de la importancia que tiene para la persona lo que se hace. Así como también el visualizar el comportamiento de otros individuos permite reproducirlo y absorber valores que ayudan a ser felices (Pardo, 2015).

Teniendo en cuenta el enfoque filosófico, se considera que la felicidad está relacionada con la adquisición de un bien. Ello fue sostenido por el Eudemonismo, señalando que la felicidad se logra al obtener el bien añorado, así mismo indica que no puede existir incompatibilidad entre el objeto que la genera y la felicidad (Alarcón, 2002). Aristóteles, refiere que la felicidad es la acción de acuerdo con la razón y mejor aún, es la realización personal. La excelencia es la misma felicidad, no algo diferente. Ya que una persona feliz es aquella que vive de la mejor manera y ello representa sobresalir, sin perder la humanidad (Bosch, 2019).

Factores que influyen en la felicidad.

Para lograr felicidad, el dinero es considerado un elemento importante para poder alcanzarlo, sobre todo cuando no están cubiertas las necesidades básicas como es la alimentación, salud, vivienda y educación (Domínguez y Ibarra, 2017).

Por su parte Seligman (2002) hace referencia que la felicidad es representada por factores genéticos, por las circunstancias de la vida y por el factor que representa la voluntad, quien es considerado como aquel que tiene mayor influencia en el estado de bienestar o felicidad.

Margot (2007) destaca que la felicidad está relacionada con el tiempo, requiere continuidad y estabilidad. Tener la idea que la felicidad se vaya acabar, es arruinar el momento feliz que se experimenta, con la intranquilidad de que acabara. Teniendo en cuenta lo que se ha expresado líneas arriba, no permite afirmar la diferenciar entre felicidad y placer, ya que el placer indica la satisfacción transitoria de una tendencia particular; por lo que sigue siendo fugaz, superficial y limitado. Por lo tanto, la felicidad es algo global en la vida de las personas o al menos en un período de ésta y paradójicamente es poco usual que la felicidad sea vivida como un eterno presente.

Jaramillo (2019) señala que para comprender la felicidad se debe aceptar que es un estado de optimismo, donde interviene la mente, ya que la amígdala, el hipocampo, etc., genera dopamina. Como se conoce la hormona de la felicidad es la dopamina.

Seligman (2003) señala las siguientes conductas positivas que permiten alcanzar la felicidad.

Comenzando por las fortalezas cognitivas que involucran la adquisición y utilización de los aprendizajes: dentro de ella señala la curiosidad, el interés de lo que está ocurriendo en el mundo, encontrando temas interesantes, indagar y revelar cosas nuevas. Amor por el conocimiento y el aprendizaje, conseguir manejar nuevos temas y estar en constante actualización, para generar nuevos conocimientos. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta, hace el llamado al analizar las diversas situaciones, sacando una conclusión en base a evidencias concretas, evitando sacarlas al azar y perspectiva es la última fortaleza cognitiva, ello implica ayudar y comprender a las demás personas, mediante consejos inteligentes.

También está presente las fortalezas emocionales, involucra la obtención de metas ante escenarios difíciles, externos o internos: la valentía está como primera

fortaleza refiriéndose a tener la capacidad de defender y actuar de acuerdo con sus ideales, sin dejarse intimidar por las dificultades que se le presente. Perseverancia y diligencia, indica la capacidad de terminar las actividades que se propone, aun si hay obstáculos de por medio, así obteniendo satisfacción y éxito. Integridad, honestidad y autenticidad, esta se caracteriza por que la persona se responsabiliza de su actuar y sentimientos, anteponiendo la verdad, dejando de lado el egocentrismo. Vitalidad y pasión por las cosas, esta fortaleza describe la capacidad de la persona de entregar su máximo potencial, con convicción, afrontando con emoción y vigorosidad.

En tercer lugar, están las fortalezas interpersonales que implican proteger, brindar amistad y afecto a las personas de su entorno: Apego, capacidad de amar y ser amado, hace referencia a mantener relaciones de afecto y protección recíproca con las personas. Simpatía, amabilidad y generosidad, refiriéndose a realizar buenas acciones para ayudar a los demás y finalmente esta la fortaleza de inteligencia emocional, personal y social, vinculada a estar conscientes de los sentimientos y emociones de los demás y de uno mismo; así como el saber comportarse frente a diversos escenarios cotidianos.

Como cuarto conducta positiva para alcanzar la felicidad están las fortalezas cívicas que implica sobrellevar la socialización con las demás personas de manera armoniosa: compuesta por la ciudadanía, civismos, lealtad, trabajo en equipo, destacando el sentido de pertenencia y compromiso con el grupo. Sentido de justicia y equidad, tratando a los demás con respeto e igualdad; sin que influyan los intereses personales, en la toma de decisiones. Liderazgo, motivando a las demás para el cumplimiento de actividades, así como tener la capacidad de manejar y organizar al grupo.

A su vez también se considera a las fortalezas que protegen contra excesos: capacidad de perdonar, alude a otorgar una segunda oportunidad a las personas, sin guardar resentimientos o algún tipo de rencor. Modestia y humildad, evitar buscar ser el centro de atención vanagloriando los logros obtenidos, si no dejar que las demás personas hablen de ellos. Prudencia, discreción y cautela, refiriéndose a la toma de decisiones con cuidado, evitando riesgos innecesarios. Auto control y auto regulación, esta se caracteriza por contar con la habilidad de regular adecuadamente las emociones o conductas.

Finalmente integra este conjunto de conductas positivas las fortalezas que forjan las interacciones con la extensión del universo y proveen de significado la vida: esta hace referencia a la valoración de la belleza, optimismo, esperanza, al sentido del humor, excelencia, gratitud, visión al futuro, y finalmente el lado espiritual, fe y sentido religioso.

Beneficios de la felicidad.

La felicidad favorece la empatía, la presencia de ideas generosas, el voluntariado y el compromiso social. También, produce cualidades favorables para sí mismo y los demás, lo que beneficia la autoestima, rendimiento académico, confianza en sí mismo, la resolución de conflictos, las relaciones interpersonales, favorece el aprendizaje y la creatividad. Finalmente se menciona que permite potenciar los momentos de calma, relajación y serenidad que facilitan el añorado bienestar (Segura y Ramos, 2009).

Dimensiones de felicidad.

Alarcón (2006) propuso las siguientes dimensiones:

El sentido positivo de la vida, que corresponde a tener sentimientos positivos con la vida y consigo mismos, sin presentar síntomas depresivos graves.

Satisfacción con la vida es la segunda dimensión, donde la persona muestra un estado de plenitud por las metas obtenidas o por estar próximo a conseguir el sueño añorado para su vida.

La realización personal, señala que las personas expresen felicidad y no cambios temporales al sentirse felices; donde persona está orientado a cumplir objetivos que definió importante para su existencia

La alegría de vivir, denominada a indicar lo extraordinario de existir, esta se relaciona con las vivencias positivas de la vida y sentirse bien la mayor parte del tiempo.

Niveles de felicidad.

Seligman (2002) señalan que las personas menos felices suelen tener dificultad para interactuar con otras personas y sus relaciones sentimentales de pareja son menos fuertes; a su vez son incapaces de responder apropiadamente a sus emociones con relación a las experiencias que viven (Barragán, 2013).

Las personas ubicadas en nivel promedio de felicidad, se caracterizan por experimentar las emociones positivas de manera estable, permitiéndoles disfrutar los momentos satisfactorios de la vida. Pero en ocasiones tienen algunas dificultades para lograr cumplir con los objetivos de vida planeados, ello podría deberse a factores internos o externos (López, 2017).

Por otra parte, las personas felices se caracterizan por no perder la fortaleza, ni la voluntad, tienen la capacidad de empezar los proyectos o acciones de nuevo. Así mismo en un periodo de crisis tienen la capacidad de actuar con fuerza, energía y pasión. También pueden practicar actividades que están a su alcance como bailar, nadar, etc. En las interacciones diarias con la naturaleza o con personas pueden

descubrir infinitos estímulos que generan sensaciones de felicidad. Disfrutar de los pequeños logros también es característica de una persona feliz (Flórez, 2015).

2.3. Definición de la terminología empleada

Bienestar psicológico

García (2014) refiere que el bienestar psicológico, desde el modelo teórico multidimensional, es comprendido como el progreso personal y compromiso con los problemas que se muestran en la vida.

Pandemia

La Organización Mundial de la Salud (2010) precisa a la pandemia, como la expansión mundial de una enfermedad nueva, por lo que gran parte de los individuos no cuentan con inmunidad contra dicha enfermedad.

Covid 19

Según el Ministerio de Salud (MINSA, 2021) el COVID 19 es una enfermedad nueva originada por un coronavirus que está afectando a muchos países de todo el mundo, esta enfermedad puede generar diversas infecciones, iniciando como un resfriado común, hasta infecciones respiratorias severas.

Psicología positiva

Park et al. (2013) señalan que es una nueva corriente de la psicología que estudia las experiencias optimas de las personas, denotando que las personas dan y son lo mejor de sí mismas.

Smartphone

Figuroa (2016) menciona que es un dispositivo móvil que tiene funciones similares a un teléfono tradicional, permitiendo el acceso al internet y a diversas aplicaciones, además de tiene características similares a un ordenador, pero con la ventaja de ser portátil.

Emociones

Barragán y Morales (2014) refieren que son respuestas con manifestaciones físicas breves, que se exteriorizan frente a un estímulo o situación que estén atravesando.

Emociones positivas

Se definen como emociones placenteras y satisfactorias que experimenta una persona en un corto periodo de tiempo, así mismo permiten la ampliación del repertorio de acciones o pensamientos y a la larga colaboran en la construcción de recursos individuales (Fernández, 2020).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación de tipo correlacional, porque está destinada a identificar la relación entre dependencia al móvil y felicidad en universitarios, siendo esta medida en una sola ocasión (Tinta, 2011).

Según lo referido por Domínguez (2015) se trata de un estudio con diseño no experimental, donde se observaron a las variables en su contexto natural, sin ejercer control sobre ellas.

3.2. Población y muestra

La población la integro 6374 alumnos de la Universidad Autónoma del Perú de ambos sexos, de la facultad de Ciencias Humanas pertenecientes a las tres escuelas: Escuela profesional de Psicología, Escuela profesional de Derecho y Escuela profesional de Comunicaciones, inscritos en el semestre académico 2021 - I y 2021 - II.

Para definir la muestra del estudio, se calculó empleando la fórmula para determinar muestras en estudios correlacionales, con un 95% de nivel de significancia, con un poder estadístico del 80% y tamaño de efecto pequeño de .18, de tal forma que se alcanzó una muestra de 240 participantes. Ajustando el tamaño de muestra a pérdida se aumentó a 256 participantes, siendo así que la muestra se integra por 73 varones y 183 mujeres.

$$N = \left[\frac{[(Z\alpha + Z\beta)]}{0.5 \ln [(1+r)/(1-r)]} \right]^2 + 3$$

Dónde:

$Z\alpha$ = Nivel de significancia = 1.96

$Z\beta$ = Poder estadístico = 0.842

r = Tamaño de efecto = 0.18

En cuanto al tipo de muestreo es no probabilístico, consiguiendo elegir a la muestra teniendo en cuenta la accesibilidad de la población; de esta manera la muestra fue seleccionada por conveniencia (Ventura, 2017).

3.3. Hipótesis

Hipótesis general

H_i Existe relación inversa entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.

Hipótesis específicas

H₁ Existe relación entre las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.

H₂ Existe relación entre riesgo de dependencia al móvil y las dimensiones de felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.

3.4. Variables – Operacionalización

Variable 1: Dependencia al móvil

Definición conceptual.

Chóliz y Villanueva (2011) define a la dependencia el teléfono móvil como una conducta que realiza un individuo con mayor intensidad y frecuencia. Esta al ser privada genera un malestar que solo se resuelve volviendo a realizarla nuevamente el comportamiento. Es así que el individuo se ve envuelta en este comportamiento a pesar de haber manifestado afecciones y deterioro en el área psicosocial.

Definición operacional de medida para la variable.

Dependencia al móvil se conceptualiza con las puntuaciones obtenidas en el Test de Dependencia al móvil de Chóliz y Villanueva

Definición operacional basada en indicadores

Tabla 1

Operacionalización de riesgo de dependencia al móvil basada en indicadores

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Abstinencia	- Preocupación excesiva del celular	8, 11, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 22	Intervalo
	- Deseos intensos por utilizar el móvil		
	- Incapacidad para controlarse - Incomodidad		
Ausencia de control y problemas derivados del consumo	- Llamada de atención	1, 2, 3, 4, 7, 10	Intervalo
	- Tiempo de uso del celular		
	- Desvelo por el celular		
	- Necesidad de usar el móvil		
	- Atención al teléfono móvil		
	- Límite de uso		
	- Discusiones familiares - Discusión por el gasto		
Tolerancia e interferencias con otras actividades	- Frecuencia de uso del celular	5, 6, 9, 12, 17, 18, 19	
	- Inversión de dinero		

Variable 2: Felicidad

Definición conceptual.

La felicidad para Alarcón (2006) viene a ser un estado de satisfacción plena que siente una persona de forma subjetiva al tener un bien añorado.

Definición operacional de la medida para la variable.

La felicidad se define con las puntuaciones alcanzadas en la Escala de felicidad de Alarcón.

Definición operacional basada en indicadores

Tabla 2

Operacionalización de Felicidad basada en indicadores

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Sentido positivo de la vida	- Profunda tristeza	2, 7, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 26	
	- Fracaso		
	- Intranquilidad		
	- Pesimismo		
	- Vacío existencial		
Satisfacción con la vida	- Sentimiento positivo	1, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 13	Intervalo
	- Satisfacción por lo alcanzado		
	- Estado ideal		
Realización personal	- Autosuficiencia	8, 9, 21, 24, 25, 27	
	- Autarquía		
	- Tranquilidad emocional		
	- Placidez		
Alegría de vivir	- Optimismo	12, 15, 16	
	- Experiencias positivas		
	- Maravilloso de vivir		

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Para recaudar información, se empleó la técnica de encuesta, esta es frecuentemente usada, porque permite conseguir y procesar datos de modo eficaz (Casas et al., 2012). En cuanto a los instrumentos empleados tenemos a:

Test de dependencia del teléfono móvil (TDM)

Este test de dependencia al móvil fue construido en España por Chóliz y Villanueva en el año 2010, con el propósito de medir el nivel de dependencia al móvil en adolescentes y adultos; está compuesto de tres dimensiones: Abstinencia, ausencia de control y problemas derivados del consumo y tolerancia. El instrumento tiene 22 ítems, las respuestas son de tipo escala Likert. La aplicación es de manera colectiva o individual, con un tiempo desarrollo del test es de 20 a 35 minutos. Su

calificación se da por la suma de todos los ítems, con un rango de 22 a 44, donde su interpretación será nivel bajo, nivel medio entre 45 a 66 puntos y un nivel alto entre 67 a 88 puntos. El instrumento mostró un índice de confiabilidad alto que oscilan entre .68 a .90 y con una validez de constructo adecuada, donde se determinaron tres factores, el primero de ellos explico en un 47.69%, el segundo el 10.38% y el tercero 5.61% de la varianza.

Rojas (2019) realizó una adaptación en el contexto peruano, utilizando como muestra a 400 alumnos de nivel superior de Piura. Encontrando una validez de contenido con la V de Aiken resultando los valores mayores a .90, de esta forma todos los ítems fueron aceptados. Referente a la confiabilidad se determinaron los valores mediante el Alfa de Cronbach donde se obtuvo .906.

Para la presente investigación se realizó el análisis de validez y confiabilidad del instrumento del test de dependencia del teléfono móvil (TDM), la misma que se presenta a continuación:

Evidencia de validez basada en la estructura interna del constructo

En la tabla 3 se observa los índices de bondad de ajuste del Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) para estimar la estructura interna del constructo. Mostrando que el CFI y el TLI es mayor a .90, de igual manera el índice RMSEA es menor a .80 demostrando un ajuste satisfactorio entre el modelo teórico y práctico. Siendo así, al valorar los índices en conjunto se asevera que los resultados de Validez son óptimos.

Tabla 3

Índice de ajuste del modelo factorial del test de dependencia del teléfono móvil (TDM)

$X^2_{(gl)}, p$	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
422.757 (206), .001	.97	.97	.06 [.05, .07]	.09

Nota: $X^2_{(gl)}$: Chi cuadrada dividida por grados libertad, p: significancia estadística, CFI: Índice de ajuste comparativo, TLI: Índice de Tucker Lewis, RMSEA: error cuadrático medio de aproximación; SRMR: raíz cuadrada media estandarizada

Se observa en la tabla 4 los ítems que pertenecen a las tres dimensiones que componen el instrumento presentan cargas factoriales superiores a .50, así mismo los valores de las covarianzas de los factores del instrumento son superiores a .50, siendo estas adecuadas.

Tabla 4

Cargas factoriales estandarizadas del AFC de TDM

Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	IC 95%		Std. Est. (all)
						Lower	Upper	
Factor 1	P8	.522	.022	23.323	< .001	.479	.566	.534
	P11	.912	.030	30.356	< .001	.853	.971	.741
	P13	.928	.029	31.999	< .001	.871	.985	.743
	P14	.901	.028	32.371	< .001	.846	.955	.763
	P15	.845	.026	32.282	< .001	.794	.896	.755
	P16	.925	.029	31.802	< .001	.868	.982	.779
	P20	.852	.030	28.504	< .001	.793	.911	.690
	P21	.746	.030	24.621	< .001	.687	.805	.578
	P22	.732	.029	25.660	< .001	.676	.787	.614
Factor 2	P1	.696	.029	24.194	< .001	.639	.752	.696
	P2	.723	.032	22.691	< .001	.660	.785	.644
	P3	.582	.028	21.072	< .001	.528	.637	.599
	P4	.904	.034	26.596	< .001	.837	.970	.799
	P7	.588	.029	20.312	< .001	.531	.644	.597
	P10	.512	.025	20.386	< .001	.463	.561	.567
	P5	.694	.026	26.586	< .001	.643	.745	.663
Factor 3	P6	.638	.025	25.161	< .001	.589	.688	.615
	P9	.611	.026	23.581	< .001	.560	.662	.577
	P12	.789	.028	27.845	< .001	.734	.845	.672
	P17	.901	.030	30.271	< .001	.843	.959	.789
	P18	.743	.029	25.350	< .001	.686	.801	.583
	P19	.630	.027	23.773	< .001	.578	.682	.576
	F1 - F2	.747	.027	27.860	< .001	.695	.800	.747
Covarianza	F1 - F3	.938	.027	35.282	< .001	.886	.990	.938
	F2 - F3	.842	.034	24.577	< .001	.775	.909	.842

Evidencia de Confiabilidad por consistencia interna del Test de dependencia del teléfono móvil (TDM)

Se aprecia en la tabla 5, que el valor de Omega de McDonald's para los tres factores, hallados con una muestra de 256 participantes, se encuentra entre .834 y .891 con un intervalo de confianza al 95%; a su vez el alfa de Cronbach presenta valores que van desde .828 hasta .889 igualmente con un intervalo de confianza al 95%, correspondiendo a una alta confiabilidad, ya que es superior a .80, demostrando por ambos métodos una alta consistencia interna para las puntuaciones del instrumento, por lo que permite decir que el instrumento mide lo determinado de forma precisa.

Tabla 5

Confiabilidad del test de dependencia del teléfono móvil (TDM)

Factores	Ítems	McDonald's ω [IC95%]	Alfa [IC95%]
Abstinencia	9	.891 [.872, .911]	.889 [.868, .908]
Ausencia de control y problemas derivados del consumo	6	.825 [.793, .858]	.832 [.797, .862]
Tolerancia e interferencia con otras actividades	7	.830 [.798, .861]	.828 [.793, .858]
Dependencia al teléfono móvil	22	.937 [.926, .948]	.936 [.924, .946]

Nota: IC95%: Intervalo de confianza al 95%

Escala de Felicidad de Lima (EFL)

La presente escala fue construida por Alarcón (2006) en el Perú, con el objetivo de determinar los niveles de felicidad en jóvenes y adultos; está compuesta por 4 dimensiones: satisfacción con la vida, ausencia de sufrimiento profundo, alegría de vivir y realización personal. El instrumento está compuesto de 27 ítems con respuesta

de tipo escala Likert. Al calificar, se tiene en consideración los siguientes ítems inversos 2, 7, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, y 26; luego se suman las respuestas, consiguiendo de esta manera el puntaje total. Cabe recalcar que se puede emplear este instrumento para evaluar colectivamente o individualmente, el tiempo de desarrollo de la escala es de diez minutos aproximadamente.

La validez del instrumento que fue trabajada por Alarcón, arrojó resultados de dos formas: la primera mediante la validez convergente donde los valores evidencian una relación positiva al comparar los puntajes de felicidad y las dimensiones del Inventario de Personalidad de Eysenck, obteniendo los siguientes valores de relación entre felicidad y extraversión ($r = .37$). Con referencia a neuroticismo se determinó relación negativa ($r = - .45$). También se encontró relación entre felicidad y afectos positivos ($r = .48$) y con los afectos negativos la correlación fue negativa ($r = - .51$), todas las correlaciones con un ($p < .01$) Asimismo, se realizó la validez de constructo, donde se determinó cuatro factores, el 31% de la varianza fue explicado por el primer factor y la suma de los cuatro factores alcanzaron el 49% varianza total. Por otro lado, el análisis de confiabilidad de la escala mediante el Alfa de Cronbach fue de .916, siendo esta adecuada.

En el contexto peruano, Flores (2017) realizó estandarización en 840 estudiantes de secundaria de Lima, donde se halló la validez de constructo a través del análisis factorial, estableciendo cuatro factores con una varianza de 47%. La confiabilidad del instrumento lo realizó mediante la consistencia interna, con el coeficiente de Alfa de Cronbach se consiguió un valor de .919.

Evidencia de validez basada en la estructura interna de la Escala de Felicidad de Lima (EFL)

Se visualizan en la tabla 6 los índices de bondad de ajuste producto del Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) que permitió determinar la estructura interna del constructo, observado que el CFI y el TLI es superior a .90; asimismo los índices RMSEA y SRMR son inferiores a .80, expresando un ajuste óptimo entre el modelo práctico y teórico. En síntesis, los resultados plasmados demuestran de manera satisfactoria la validez de las puntuaciones del EFL.

Tabla 6

Índice de ajuste del modelo factorial de la escala de Felicidad de Lima (EFL)

$X^2_{(gl)}, p$	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
673.298 ₍₃₁₈₎ , .001	.93	.92	.06 [.05, .07]	.04

Nota: $X^2_{(gl)}$: Chi cuadrada dividida por grados libertad, p: significancia estadística, CFI: Índice de ajuste comparativo, TLI: Índice de Tucker Lewis, RMSEA: error cuadrático medio de aproximación; SRMR: raíz cuadrada media estandarizada

Se precisa en la tabla 7, que los 27 ítems que componen la escala tienen cargas factoriales superiores a .50; además los valores de las covarianzas de los cuatro factores del instrumento también son superiores a .50, determinando que el instrumento presenta un adecuado índice de ajuste al modelo planteado.

Tabla 7

Cargas factoriales estandarizadas del AFC de EFL

Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	IC 95%		Std. Est. (all)
						Lower	Upper	
Factor 1	I2	.855	.052	16.341	< .001	.753	.958	.772
	I7	.765	.058	13.116	< .001	.651	.880	.722
	I14	.880	.057	15.473	< .001	.769	.992	.805
	I17	.619	.052	11.829	< .001	.517	.722	.635
	I18	.741	.051	14.453	< .001	.641	.842	.713
	I19	.921	.053	17.3	< .001	.817	1.026	.846
	I20	.854	.049	17.577	< .001	.759	.950	.845
	I22	.995	.045	21.933	< .001	.906	1.083	.907

	I23	.881	.048	18.344	< .001	.787	.975	.836
	I26	.803	.051	15.709	< .001	.703	.903	.742
	I1	.603	.053	11.469	< .001	.500	.706	.697
	I3	.506	.050	10.171	< .001	.408	.603	.611
	I4	.795	.043	18.623	< .001	.711	.878	.845
Factor 2	I5	.654	.049	13.372	< .001	.558	.750	.711
	I6	.852	.046	18.666	< .001	.763	.941	.870
	I10	.712	.048	14.806	< .001	.617	.806	.804
	I11	.726	.047	15.54	< .001	.635	.818	.799
	I13	.762	.050	15.114	< .001	.663	.861	.833
	I8	.654	.043	15.054	< .001	.569	.739	.797
	I9	.730	.056	13.015	< .001	.620	.840	.719
Factor 3	I21	.686	.053	12.864	< .001	.581	.790	.760
	I24	.585	.054	10.874	< .001	.480	.691	.685
	I25	.610	.049	12.479	< .001	.514	.706	.749
	I27	.655	.053	12.325	< .001	.551	.760	.690
	I12	.806	.056	14.472	< .001	.697	.916	.848
Factor 4	I15	.626	.047	13.276	< .001	.534	.719	.738
	I16	.654	.055	11.805	< .001	.545	.763	.776
	F1 - F2	.834	.027	30.929	< .001	.781	.886	.834
	F1 - F3	.782	.034	23.193	< .001	.716	.848	.782
	F1 - F4	.802	.038	21.19	< .001	.728	.876	.802
Covarianza	F2 - F3	.968	.012	80.994	< .001	.944	.991	.968
	F2 - F4	.904	.021	42.206	< .001	.862	.946	.904
	F3 - F4	.871	.027	32.406	< .001	.819	.924	.871

Evidencia de Confiabilidad por consistencia interna del Escala de Felicidad de Lima (EFL)

Se visualizan en la tabla 8, los valores Omega de McDonald's los cuales se ubican entre .833 y .941 con un intervalo de confianza al 95%; los valores señalados previamente son similares a los del coeficiente Alfa que se ubican entre .830 y .940 con un intervalo de confianza al 95% notándose que ambos métodos logran una alta consistencia interna, concluyendo que el instrumento mide lo que dice medir.

Tabla 8*Confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima (EFL)*

Factores	Ítems	McDonald's ω [IC95%]	Alfa [IC95%]
Sentido positivo de la vida	10	.942 [.931, .952]	.940 [.929, .951]
Satisfacción con la vida	8	.925 [.912, .939]	.923 [.908, .936]
Realización personal	6	.872 [.848, .896]	.872 [.845, .894]
Alegría de vivir	3	.833 [.798, .868]	.830 [.792, .863]
Felicidad	27	.968 [.963, .974]	.968 [.962, .973]

Nota: IC95%: Intervalo de confianza al 95%

3.6. Procesamiento de datos

La recopilación de datos se ejecutó aplicando los instrumentos psicológicos de forma virtual, para lo cual se enviaron los formularios a los estudiantes mediante el correo institucional, grupos de WhatsApp de los distintos cursos y se ingresaron a las aulas virtuales que fueron autorizadas por los docentes, ya que previamente se les había enviado un correo solicitando el acceso a su aula. Es importante destacar que la colaboración de los alumnos fue voluntaria, mostrando el consentimiento informado al inicio de la prueba demostrando ética y confidencialidad de las respuestas de cada uno de los encuestados, teniendo en cuenta los lineamientos del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017). El tiempo empleado para aplicar los instrumentos psicológicos fue de 25 minutos aproximadamente.

Por otro lado, para el procesamiento de los datos recolectados, se empleó el programa Microsoft Excel para transformar la correspondiente base de datos en una hoja de cálculo. Después, esta base fue exportada al software estadístico SPSS Statistics Versión 25, la misma que se empleó como insumo para el programa de estadísticas Jeffrey's Amazing Statistics Program JASP 0.12 para analizar las evidencias de validez y confiabilidad. Para la validez se empleó el análisis factorial confirmatorio, obteniendo los coeficientes de ajuste del modelo: Índice de ajuste comparativo de Bentler, Chi cuadrada dividida por grados libertad, Índice de Tucker

Lewis, la raíz cuadrada media estandarizada y error cuadrático medio de aproximación. El análisis de la confiabilidad se realizó mediante el método Alfa de Cronbach's y de McDonald's. Posteriormente se consiguieron los resultados descriptivos porcentajes y frecuencias, estos se expresaron en tablas según el formato APA séptima edición con la descripción pertinente, teniendo en cuenta lo estipulado por la Universidad. La prueba de normalidad se realizó a través de Shapiro – Wilks, pudiendo concluir que las variables presentan distribución normal ($p > .05$), permitiendo emplear estadísticos paramétricos para la contratación de las hipótesis. Por último, el análisis de las correlaciones entre las variables y sus dimensiones fue realizado utilizando el estadístico coeficiente de correlación producto momento de Pearson.

Se precisa en la tabla 9 los resultados de la prueba de normalidad Shapiro – Wilks de ambas variables, presentando un valor p mayor a .05; indicando que los datos expuestos concuerdan a una distribución normal, sugiriendo utilizar estadísticos paramétricos para los respectivos análisis inferenciales.

Tabla 9

Prueba de normalidad de la distribución de los datos de las variables riesgo dependencia al móvil y felicidad

	S - W	p
Riesgo de dependencia al móvil – Felicidad	.995	.483

Nota: S–W=Shapiro – Wilks; p=probabilidad de significancia

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Resultados descriptivos

Nivel de riesgo de dependencia al móvil en universitarios

Se evidencia en la tabla 10, que el 85% de los universitarios se ubican entre en el nivel uso problemático y uso patológico.

Tabla 10

Niveles de riesgo de dependencia al móvil en universitarios

Nivel	fr	%
Uso no problemático	39	15.2
Uso problemático	183	71.5
Uso patológico	34	13.3
Total	256	100.0

Niveles de felicidad en universitarios

Se detalla en la tabla 11, que 2 de cada 10 alumnos presentan niveles bajos de felicidad, en tanto que el 80.5% experimentan felicidad entre nivel promedio y alto.

Tabla 11

Niveles de felicidad en universitarios

Niveles	fr	%
Bajo	50	19.5
Promedio	158	61.7
Alto	48	18.8
Total	260	100.0

4.2. Resultados inferenciales y contrastación de hipótesis

Relación entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en universitarios

H0: No existe relación entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.

Ha: Existe relación inversa entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.

En la tabla 12 se visualiza el análisis de correlación de Pearson entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad, apreciándose la relación altamente significativa ($r = -.303, p < .01$), con tendencia negativa y de grado débil. Además, se observa un tamaño de efecto mediano, valor que traducido en términos de varianza refleja que el uso del teléfono móvil explica variaciones de la felicidad en 9.1%. Por lo tanto, los datos presentados confirman la hipótesis de investigación, rechazando la hipótesis nula.

Tabla 12

Relación entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en universitarios

n = 256	r [IC95%]	p	r ²
Dependencia al móvil - Felicidad	-.303 [-.187; -.410]	.001	.091

Nota: n=muestra, r=coeficiente de correlación de Pearson's, p=probabilidad de significancia, r²=tamaño del efecto.

Relación entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en universitarios

H0: No existe relación entre las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.

Ha: Existe relación entre las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.

Los datos expuestos en la tabla 13 indican una relación altamente significativa entre las dimensiones de la variable riesgo de dependencia al móvil y la variable

felicidad ($p < .01$), todas con tendencia negativa y con grado de correlación muy débil. Además, en todas las dimensiones las puntuaciones del tamaño de efecto indican ser correlaciones de importancia de tamaño pequeño. Las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil varían en sus explicaciones desde 6% a 8% con relación a la felicidad. Rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis de investigación.

Tabla 13

Relación entre las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil y felicidad en universitarios

n = 256	Felicidad		
	<i>r</i> [IC95%]	<i>p</i>	<i>r</i> ²
Abstinencia	-.283[-.167; -.392]	.001	.080
Ausencia de control y problemas derivados del consumo	-.258[-.140; -.369]	.001	.066
Tolerancia e interferencias con otras actividades	-.272[-.154; -.382]	.001	.073

Nota: n=muestra, r=coeficiente de correlación de Pearson's, p=probabilidad de significancia, r²=tamaño del efecto.

Relación entre riesgo de dependencia al móvil y las dimensiones de felicidad en universitarios

H0: No existe relación entre riesgo de dependencia al móvil y las dimensiones de felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.

Ha: Existe relación entre riesgo de dependencia al móvil y las dimensiones de felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.

Como se detalla en la tabla 14, se evidencia relación altamente significativa entre riesgo de dependencia al móvil y las dimensiones de felicidad ($p < .01$), dichas relaciones son de tendencia negativa y de intensidad muy débil. Con un tamaño de efecto entre mediano y pequeño para las relaciones de las variables. Lo expuesto indica que se acepta la hipótesis de la investigación y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 14*Relación entre riesgo de dependencia al móvil y las dimensiones de felicidad en universitarios*

n = 256	Dependencia al móvil		
	<i>r</i> [IC95%]	<i>p</i>	<i>r</i> ²
Sentido positivo de la vida	-.373[-.262; -.474]	.001	.139
Satisfacción con la vida	-.207[-.086; -.321]	.001	.042
Realización personal	-.215[-.095; -.329]	.001	.046
Alegría de vivir	-.198[-.077; -.313]	.001	.039

Nota: n=muestra, r=coeficiente de correlación de Pearson's, p=probabilidad de significancia, r²=tamaño del efecto.

CAPÍTULO V

DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

El propósito principal que tuvo esta investigación fue determinar la relación entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú, siendo así que uno de los hallazgos más relevantes encontrados, fue el verificar la relación negativa entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad ($r = -.303, p < .01$). De esta manera se contrasta la relevancia que posee a nivel práctico mediante el tamaño de efecto de correlación, revelando que la dependencia al móvil afecta la vivencia de la felicidad en un 9.1%. Teniendo en cuenta que se atravesó por una crisis de salud a nivel mundial, el teléfono móvil se convirtió en un medio de comunicación importante, además de ser un elemento necesario para que los estudiantes accedan a plataformas académicas, realicen actividades de ocio o incluso laborales. Frente a ello las horas que se invirtieron al emplear este dispositivo se incrementó, por lo que en pandemia aumentó alarmantemente el tráfico móvil, produciendo un crecimiento del 90% en una de las regiones del Perú (MTC, 2020). Como bien se señala, el dispositivo móvil ofreció diversas ventajas que permitieron sobrellevar mejor el confinamiento; sin embargo, en muchos casos el empleo excesivo de este elemento, incrementó las horas de uso, generando efectos negativos en la vida de las personas, por lo que la vivencia de la felicidad en ellas se ve afectada. Como bien lo indica Bermello (2016) quien resalta que la dependencia al móvil trae consecuencias negativas en los jóvenes y adolescentes, como la ineficiente capacidad de comunicación, dificultad para relacionarse con las demás personas, experimentando más estrés o incluso presentando síntomas depresivos. A su vez, los datos encontrados concuerdan con un estudio similar hecho por Britos et al. (2018) quienes encontraron relación inversa entre el uso del internet y felicidad ($\rho = -.261, p$

< .01), donde concluyeron que a mayor uso del internet menor sería la felicidad que experimenten. Por lo mencionado anteriormente queda claro que, si un estudiante universitario presentara riesgo de dependencia al móvil, generará consecuencias negativas en su vida, evitando de esta manera que logre alcanzar un estado de felicidad plena. Evidentemente frente a ello, es necesario orientar a las autoridades de la universidad, para que promuevan campañas psicológicas con la finalidad de promover una buena salud mental y así permitir la disminución de la incidencia de la dependencia al móvil, con lo cual se espera que los estudiantes logren alcanzar un estado de satisfacción plena con su vida. Como bien lo señala Martínez (2016) quien resalta la importancia que posee el cuidado de la salud mental para alcanzar el bienestar y la felicidad personal y/o grupal.

Por otro lado, se evidenció que el 85% de los encuestados se ubican entre en el nivel uso problemático y uso patológico del teléfono móvil, ello denota que un porcentaje importante de universitarios está presentando los efectos negativos iniciales de la dependencia al móvil y otro porcentaje preocupante está teniendo graves consecuencias en su salud. Los datos expuestos concuerdan con lo hallado por Guevara y Contreras (2019) quienes destacaron que el 42% de los universitarios está ubicado en el nivel moderado y el 29% se ubica en el nivel alto de dependencia al móvil; resultados que se refuerzan con lo hallado por Paredes y Ríos (2017) quienes encontraron que el 45% de los encuestados reflejaron un nivel moderado y el 16% a un nivel alto de dependencia al celular. En este sentido queda claro que existe un alarmante porcentaje de universitarios que presentan un nivel moderado y alto de dependencia al móvil. Frente a esta problemática es de vital importancia que el departamento de psicología de la universidad

pueda realizar programas de prevención donde la plana docente, padres y área administrativa en general estén directamente involucrados para promover un estilo de vida saludable, libre de adicciones no químicas. Como bien lo señala Soto et al. (2018) quienes precisan la relevancia de establecer límites sanos en el uso de tecnologías en primera instancia, con el objetivo de conseguir en la persona, un autocontrol y autonomía para emplear adecuadamente las herramientas tecnológicas.

Los datos hallados con relación a la felicidad detallaron que 2 de cada 10 estudiantes presentan niveles bajos de felicidad, en tanto que el 80.5% experimentan felicidad entre nivel promedio y alto. Por tanto, gran parte de los encuestados experimentan emociones positivas, permitiéndoles disfrutar momentos satisfactorios de la vida, aunque presenten dificultades para cumplir sus objetivos (López, 2017) y otro porcentaje significativo de universitarios son felices, ello quiere decir que usualmente no pierden la fortaleza ni la voluntad, teniendo capacidad para empezar proyectos nuevos. Así mismo en periodos de crisis suelen actuar con fuerza, energía y pasión. Pueden descubrir acciones o situaciones que les permita sentir felicidad y disfrutar logros pequeños, que es una de las características primordiales de una persona feliz (Flórez, 2015). Los resultados encontrados en la investigación coinciden con los de Salazar (2017) quien evidenció que el 74.1% de los participantes están en un nivel moderado y alto y un 25.9% en el nivel bajo de felicidad. Así mismo un estudio anterior hecho por Rosales (2017) encontró datos similares quien detalló que el 74.8% de los estudiantes de Lima Sur presentaban felicidad moderada y alta. Por lo tanto, se afirma que gran parte de los universitarios experimentan niveles de felicidad promedio y alto. Al tener en cuenta que un porcentaje significativo de estudiantes se presentan un nivel bajo de felicidad, se

recomienda al área de vida universitaria promueva actividades de soporte emocional. Asegurando la igualdad de oportunidades en los universitarios, con el fin de desarrollar sus emociones y la felicidad experimenten, considerando los beneficios que esta tiene en el crecimiento social, laboral, académico e individual (Caballero y Sánchez, 2018). Ello también lo afirma Velásquez (2017) quien menciona que la universidad luego del hogar, se convierte en un espacio vital donde se adquieren competencias adecuadas para salir adelante.

Otro elemento que se halló fue la relación negativa y de grado débil entre las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil y felicidad. A su vez las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil varían en sus explicaciones desde 6% a 8% con relación a la felicidad. Es decir, a mayor malestar por la ausencia del teléfono celular, como el incremento de su uso, va a generar consecuencias negativas en la vida de las personas y la incapacidad por no poder controlar el impulso de emplear el móvil, va a producir menores niveles de felicidad que los estudiantes. Entonces si a una persona con dependencia al móvil, se le llegase a privar durante un tiempo la utilización del celular, podría llegar a presentar síntomas depresivos (Morales, 2012) y la presencia de este problema tan común evitará que una persona sea feliz (Mercado, 2014). En síntesis, se afirma que los universitarios que tengan indicadores de riesgo de dependencia al móvil, no podrán sentirse felices, afectando su bienestar. Por lo que se recomienda al departamento de psicología de la universidad promover campañas periódicas sobre el uso responsable de las tecnologías y en particular del móvil, con el fin de prevenir e intervenir en la incidencia de esta problemática, asegurando que los estudiantes puedan

hacer un uso responsable de la tecnología, siendo este hábito, útil para su desarrollo profesional.

Finalmente, los resultados encontrados con respecto al riesgo de dependencia al móvil y las dimensiones de felicidad reflejaron relación altamente significativa y con tendencia negativa; con un tamaño de efecto mayor en la dimensión sentido positivo de la vida, debido a que alcanza un tamaño de efecto mediano, que señala que el riesgo de dependencia al móvil explica en un 13% a sentido positivo de la vida, el mismo que corresponde a tener sentimientos positivos con la vida y consigo mismos, sin presentar síntomas depresivos graves (Alarcón, 2006). Esto indica que los estudiantes que presentan menos características de estado de ánimo bajo, serán menos propensos a presentar riesgo de dependencia al móvil. Lo anteriormente mencionado se relaciona con lo planteado por García (2014) quienes destacaron la presencia de factores protectores que reducen la probabilidad de entrar al mundo de las adicciones, dentro de ellos está la habilidad para interactuar con las demás personas, la capacidad para resolver problemas, la gestión adecuada de las emociones, la sensación de satisfacción y felicidad frente a la vida, así como el gozar de buena salud y el disfrutar del tiempo libre. En consecuencia, queda demostrado que, al reducir la incidencia de riesgo de dependencia al móvil, mayores serán las probabilidades para que los estudiantes puedan experimentar emociones positivas respecto a la vida y a sí mismos. Frente a ello se recomienda a los docentes impulsar a que sus estudiantes participen de talleres donde se promuevan actitudes positivas sobre sí mismos y frente a la vida en general. Donde los estudiantes perciban las experiencias negativas que les ocurren, como una fuente de aprendizaje que impulse su crecimiento a nivel personal y los prepare para enfrentar las

diversas experiencias que tendrán que enfrentar en el campo laboral. Ello también lo resalta (Caballero y Sánchez, 2018) al destacar la relevancia de preparar al estudiante para el mundo laboral, es imprescindible entrenarlos desde la universidad la habilidad para fomentar su estado de felicidad.

5.2. Conclusiones

1. El riesgo de dependencia al móvil se encuentra relacionado de manera negativa e importante con la vivencia de la felicidad en los alumnos de la Universidad Autónoma del Perú ($r = -.303$, $p < .01$). Evidenciando que, si un estudiante universitario presentara riesgo de dependencia al móvil, generará consecuencias negativas en su vida, evitando de esta manera que logre alcanzar un estado de felicidad plena.
2. El 85% de los participantes se ubican entre en el nivel uso problemático y uso patológico del teléfono móvil, presentando efectos negativos en diversas áreas de su vida.
3. Se evidenció que 2 de cada 10 estudiantes presentan niveles bajos de felicidad y el 80.5% de los universitarios presentan niveles de felicidad promedio y alto. Esta se caracteriza principalmente por experimentar emociones positivas, así como poseer la capacidad de iniciar nuevos proyectos.
4. Existe relación negativa entre las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil y felicidad ($r = -.283$, $p < .01$; $r = -.258$, $p < .01$ y $r = -.272$, $p < .01$). Así mismo las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil varían en sus explicaciones desde 6% a 8% con relación a la felicidad. De esta forma se afirma que los estudiantes universitarios que presenten indicadores de riesgo de dependencia al móvil, tendrán menos probabilidades de alcanzar la felicidad.

5. El riesgo de dependencia al móvil se encuentra relacionado de manera negativa con las dimensiones de felicidad ($r = -.373, p < .01$; $r = -.207, p < .01$; $r = -.215, p < .01$ y $r = -.198, p < .01$), resultando dichas relaciones de con un tamaño de efecto mayor en la dimensión sentido positivo de la vida, debido a que el riesgo de dependencia al móvil explica en un 13% el sentido positivo de la vida. Demostrando que, al reducir la incidencia de riesgo de dependencia al móvil, mayores serán las probabilidades para que los estudiantes puedan experimentar emociones positivas respecto a la vida y a sí mismos.

5.3. Recomendaciones

1. Promover campañas psicológicas, por parte de las autoridades universitarias, con la finalidad de fomentar una salud mental buena y así permitir la disminución de la incidencia de riesgo de dependencia al móvil.
2. Ejecutar programas de prevención como parte del trabajo del departamento de psicología, donde la plana docente, padres y área administrativa en general estén directamente involucrados para promover un estilo de vida saludable, libre de adicciones no químicas.
3. Promover actividades de soporte emocional con el fin de reducir los niveles bajos de felicidad en los encuestados, por parte del área de vida universitaria. Asegurando la igualdad de oportunidades en los universitarios, con el fin de generar la expresión sus emociones y la vivencia de la felicidad.
4. Promover campañas periódicas sobre el uso responsable de las tecnologías y en particular del celular, a cargo del departamento de psicología de la universidad,

asegurando que los estudiantes puedan hacer un uso responsable de la tecnología, siendo esta útil para su desarrollo profesional.

5. Impulsar a que los estudiantes participen de talleres donde se promuevan actitudes positivas sobre si mismos y frente a la vida en general, a cargo de los docentes, donde los estudiantes vean las experiencias negativas que experimenten sean percibidas como una fuente de aprendizaje que impulse su crecimiento a nivel personal y los prepare para enfrentar las diversas experiencias que tendrán en el campo laboral.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología*, 22(1), 171 – 196. <https://dialnet.unirioja.es>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99–106. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28440110>
- American Psychiatric Association. (1995). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (4^a ed.). <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-iv-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Apud, I. y Romaní, O. (2016). La encrucijada de la adicción. Distintos modelos en el estudio de la drogodependencia. *Revista Health and addictions salud y Drogas*, 16(2), 115 – 125. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83946520005.pdf>
- Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, M. y Del Pozo, M. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Revista Psicología de las Adicciones*, 1(1), 2–6. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/tratamiento%20marihuana%207.pdf
- Barragán, A. (2013). Aproximaciones científicas al estudio de la felicidad: ¿Qué podemos aprender de la felicidad?. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(2), 7-24. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80228344002.pdf>
- Barragán, A. y Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generales y beneficios. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103–118. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Barrios, D., Bejar, V. y Cauchos, V. (2017). Uso excesivo de smartphones o teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista chilena de Neuro – psiquiatría*, 55(3),

205–206. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272017000300205

Bermello, R. (2016). El impacto negativo de las tecnologías en los adolescentes y jóvenes. *Revista de Ciencias Médicas*, 23(2), 158–172. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2016/cmh163h.pdf>

Bosch, M. (2019). La felicidad en Aristóteles: fin, contemplación y deseo. *Revista de Filosofía*, 16(1), 41–60. <https://proyectoscio.ucv.es/wp-content/uploads/2019/09/AIF.-2-MAGDALENA-BASCH.pdf>

Britos, M., Estigarribia, R., Ferreira, J. y Valenzuela, J. (2018). Uso de internet y medición de la felicidad en personas que residen en Paragua, periodo 2018. *Revista científica de la Universidad del Cono Sur de las Américas*, 15(3), 19–37. <http://scielo.iics.una.py/pdf/ucsa/v5n3/2409-8752-ucsa-5-03-19.pdf>

Buelvas, D., Meneses, K. y Camarón, J. (2017). *Dependencia al internet, móvil celular y su relación con el desempeño académico y estado salud en los estudiantes de enfermería de la universidad de Santander* [Tesis de pregrado, Universidad de Santander]. Repositorio de la Universidad de Santander. <https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/4092/1/TRABAJO%20DE%20GRADO%20ENFERMERIA%20%28DARLY%20YESENIA%20BUELVAS%20MANTILLA%20%20KAREN%20LORENA%20MENESES%20PEDROZA%20Y%20JOSE%20.pdf>

Business, H. y Merino, B. (2018). *Felicidad* (1ª ed.). Reverté. <https://elibro.net/es/lc/biblioua/titulos/128586>

Caballero, P. y Sánchez, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios?. *Revista*

electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 21(3), 1–18.

<https://revistas.um.es/reifop/article/view/336721>

Carbonell, X., Fuster, H., Chamarro, A. y Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Revista papeles del Psicólogo*, 33(2), 82–89. <http://www.cop.es/papeles>

Cárdenas, V., Trigoso, M., Coronel, F. y Agapito, L. (2018). *Asociación de la felicidad con el rendimiento académico en los estudiantes de MBA de la ciudad de Lima* [Tesis de posgrado, Universidad de la Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/13216>

Carrillo, S., Feijóo, M., Gutiérrez, A., Jara, P. y Schellekens, M. (2017). El papel de la dimensión colectiva en el estudio de la felicidad. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 115–129. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00115.pdf>

Casas, J., Repullo, J. y Donado, J. (2012). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Revista Atención Primaria*, 31(8), 527-338. <https://core.ac.uk/download/pdf/82474689.pdf>

Castillo, G. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Revista y drogas*, 13(1), 5–13. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83928046001.pdf>

Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Revista Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44. https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/progress-file/phs/phs_2012_1/33-44_choliz.pdf

- Chóliz, M. y Villanueva, V. (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencia*, 36(2), 165–184.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3685194>
- Chóliz, M. y Villanueva, V. (2012). *Programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil en población adolescente* [Tesis de maestría, Universidad de Valencia]. Repositorio de la Universidad de Valencia.
<https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/36141/Tesis%20-%20Ver%c3%b3nica%20Villanueva%20Silvestre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chumacero, M. (2017). *Dependencia al celular entre los y las estudiantes de la facultad de educación de una universidad de Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/3074/TESIS%20MATHEY%20CHUMACERO%20ANA%20KAREN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas – Perspectivas en psicología*, 2(2), 311 – 319.
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>
- De La Fuente, L., Velloso, P. y Torres, L. (2021). *La felicidad de los peruanos*.
<https://asep.pe/wp-content/uploads/2019/04/Kusikuy-la-felicidad-de-los-peruanos-SECURED.pdf>
- Domínguez, J. (2015). *Manual de metodología de la investigación científica* (3ª ed.). Uladech. https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2016/01/Manual_metodologia_investigacion_ebevidencia.pdf

- Domínguez, R. y Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Revista Razón y Palabra*, 21(96), 660–679.
<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicciones a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en novenes: un nuevo reto. *Revista adicciones*, 22(2), 91–95.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Echeburúa, O. (2016). Abuso de Internet: *¿Antesala para la adicción al juego de azar online?*. Pirámide.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Abuso%20de%20internet.pdf
- Elosua, P. y Zumbo, B. (2008). Coeficientes de fiabilidad para escalas de respuesta categórica ordenada. *Revista Psicothema*, 4(1), 896–901.
<http://www.psicothema.com/pdf/3572.pdf>
- Estévez, A. y La espada, M. (2014). *¿Existen las adicciones sin sustancias?* Publicaciones de la Universidad de Deusto.
<https://elibro.net/es/lc/biblioua/titulos/42737>
- Fernández, A. (2020). Emociones positivas y su relación con la risa. *Revista alternativas en psicología*, 44(1), 81–94.
<https://alternativas.me/attachments/article/228/6%20-%20Emociones%20positivas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20la%20risa.pdf>
- Fernández, C. (2017). *Niveles de felicidad en estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1662>

- Fernández, J. y López, J. (2010). *Adicciones sin drogas: características y vías de intervención*. ResearchGate.
http://www.researchgate.net/publication/242573131_ADICCIONES_SIN_DROGAS_CHARACTERSTICAS_Y_VAS_DE_INTERVENCIN
- Fernández, J., Carballo, J., Secades, R. y García, O. (2007). Modelos teóricos de la conducta adictiva y recuperación natural. Análisis de la relación y consecuencias. *Revista Papeles del psicólogo*, 28(1), 2–1.
<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1423.pdf>
- Fernández, R. (2020). *Usuarios de teléfonos inteligentes a nivel mundial 2016–2021*. Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/636569/usuarios-de-telefonos-inteligentes-a-nivel-mundial/#statisticContainer>
- Figuroa, C. (2016). El uso del smartphone como herramienta para la búsqueda de información en los estudiantes de pregrado de educación de una universidad de Lima Metropolitana. *Revista Educación*, 25(49), 29–49.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-94032016000200002
- Flores, D. (2017). *Propiedades psicométricas de la Escala de Felicidad de Lima (EFL) en estudiantes de secundaria – San Juan de Lurigancho* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/8811>
- Flores, P., Muñoz, R. y Medrano, L. (2018). Concepciones de la Felicidad y su relación con el Bienestar Subjetivo: un estudio mediante Redes Semánticas Naturales. *Revista Liberabit*, 24(1), 115–130.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v24n1/a08v24n1.pdf>

- Flórez, J. (2015). *Felicidad, salud y longevidad*. ECU. <https://elibro.net/es/ereader/biblioua/44191?page=241>
- Gamero, H. (2013). La satisfacción laboral como dimensión de la felicidad. *Revista Ciencia y Trabajo*, 15(47), 94–102. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-24492013000200010&script=sci_arttext
- Garassini, M. (2018). *Psicología positiva y comunicación no violenta*. El Manual Moderno Colombiana. <https://elibro.net/es/lc/biblioua/titulos/128411>
- García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *Revista En-Claves del pensamiento*, 8(16), 13–29. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013
- Gómez, A. (2018). *Psicología de las drogodependencias y de las adicciones*. Brujas. <https://elibro.net/es/lc/biblioua/titulos/78819>
- Griffiths, M. (2005a). A components models of addiction within a biopsychosocial framework. *Revista Journal of Substance*, 10(49), 191-197. <http://www.addictionpsychologist.org/wp-content/uploads/2019/03/griffiths-2005-addiction-components.pdf>
- Griffiths, M. (2005b). Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura. *Psicología Conductual*, 13(3), 445-462. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Griffiths_13-3oa-1.pdf
- Guerreschi, C. (2007). *Las nuevas adicciones: internet, trabajo, sexo, teléfono celular, compras*. Lumen. <https://biblioteca.sedronar.gov.ar/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2143#>

- Guevara, G. y Contreras, A. (2019). *Relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinarían en estudiantes de una universidad privada de Lima Este* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. [https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2976#:~:text=467%2C%20p%20%3D%200.00\)%20y,familiares%20y%20emocionales%2C%20o%20viceversa](https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2976#:~:text=467%2C%20p%20%3D%200.00)%20y,familiares%20y%20emocionales%2C%20o%20viceversa).
- Helliwell, J., Layard, R. y Sachs, j. (2019). *World Happiness Report 2019*. World Happiness Report. <https://worldhappiness.report/ed/2019/>
- Instituto de Encuesta de Opinión del Sector Público IPSOS. (2020). Global happiness 2020. <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2020-10/global-happiness-2020-report.pdf>
- Jaramillo, J. (2019). El ser humano y su búsqueda de la felicidad. *Revista Acta Médica Costarricense*, 61(1), 4–5. <https://www.redalyc.org/journal/434/43458377001/html/>
- Jasso, J., López, F. y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Revista Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832–2838. <https://www.redalyc.org/pdf/3589/358954155010.pdf>
- León, S., Hidalgo, E. y Mendoza, M. (2017). Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016. *Revista Científica de ciencias de la salud*, 10(1), 16–20. https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/216/216
- Li, M. y Lu, L. (2017). La influencia de la adicción al teléfono móvil en la calidad de sueño de estudiantes secundarios dejados atrás: el rol mediador de la soledad.

Revista Argentina de clínica Psicológica, 26(1), 71–81.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281950399007>

López, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos, J., Gongora, E. y Hernández, M. (2020).

Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Revista Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 265–275.

[http://eprints.uanl.mx/19015/1/Lopez-](http://eprints.uanl.mx/19015/1/Lopez-Walle_Tristan_Tomas_Gallegos-Guajardo_Gongora_Hernandez-Pozo_CPD_2020.pdf)

[Walle_Tristan_Tomas_Gallegos-Guajardo_Gongora_Hernandez-Pozo_CPD_2020.pdf](http://eprints.uanl.mx/19015/1/Lopez-Walle_Tristan_Tomas_Gallegos-Guajardo_Gongora_Hernandez-Pozo_CPD_2020.pdf)

López, L. (2017). *Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].

Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1835/TRAB.SUF](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1835/TRAB.SUF.PROF.%20LOREINE%20NICOLE%20ROC%C3%8DO%20DEL%20CIELO%20L%C3%93PEZ%20LASTRES.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

[.PROF.%20LOREINE%20NICOLE%20ROC%C3%8DO%20DEL%20CIELO](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1835/TRAB.SUF.PROF.%20LOREINE%20NICOLE%20ROC%C3%8DO%20DEL%20CIELO%20L%C3%93PEZ%20LASTRES.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

[%20L%C3%93PEZ%20LASTRES.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1835/TRAB.SUF.PROF.%20LOREINE%20NICOLE%20ROC%C3%8DO%20DEL%20CIELO%20L%C3%93PEZ%20LASTRES.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Margot, J. (2007). La felicidad. *Revista Praxias Filosófica*, 25(1), 55-79.

<https://www.redalyc.org/pdf/2090/209014642004.pdf>

Martínez, D. (2016). Felicidad en el mes del cerebro y la salud mental. *Revista Chilena*

de Neuropsiquiatría, 54(1), 7-8.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272016000100001)

[92272016000100001](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272016000100001)

Matoza, C. y Carballo, M. (2015). Nivel de nomofobia en estudiantes de medicina de

Paraguay. *Revista CEMIL*, 21(1), 28–30.

<https://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/view/624/351>

Mercado, M. (2014). Concepto de felicidad en jóvenes. *Revista Ajayu*, 12(19), 64 – 78.

<https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545457007.pdf>

- Mesa, D. (2017). Elementos formales de la felicidad. una lectura no comprensiva de Aristóteles. *Revista Filosofía UIS*, 16(2), 21–41. <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistafilosofiauis/article/view/7657/7875>
- Ministerio de Salud (2021). *¿Qué es el coronavirus COVID-19?* Gob. Pe. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/campa%C3%B1as/3290-que-es-el-coronavirus-covid-19>
- Ministerio de Transportes y Comunicaciones. (2020). *Regiones del interior del país registraron un mayor crecimiento en el uso del internet móvil durante la cuarentena*. Gob. Pe. <https://www.gob.pe/institucion/mtc/noticias/208998-regiones-del-interior-del-pais-registraron-un-mayor-crecimiento-en-el-uso-de-internet-movil-durante-la-cuarentena>
- Morales, L. (2012). Adicción al teléfono móvil o celular. *Revista de Psicología de Arequipa*, 2(1), 94-102. <https://docplayer.es/3321662-Adiccion-al-telefono-movil-o-celular.html>
- Moyano, E., Dinamarca, D., Mendoza, R. y Palomo, G. (2018). Escala de felicidad para adultos (EFPA). *Revista Terapia Psicología*, 36(1), 37–49. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082018000100037&script=sci_arttext
- Muyulema, A. y Mora, M. (2020). *Inteligencia emocional y felicidad en estudiantes que se encuentran desarrollando en el trabajo final de titulación* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Repositorio de la Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/34614>
- Nizama, M. (2015). Innovación conceptual en adicciones. *Revista Neuropsiquiatría*, 78(1), 22–29. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v78n1/a04v78n1.pdf>

- Núñez, M. (2016). Estudio correlacional de felicidad, autoestima y motivación. *Revista psicológica Eureka*, 13(1), 71–82. <https://psicoeureka.com.py/publicacion/13-1/articulo/12>
- Núñez, M., Gonzalez, G. y Realpozo, R. (2015). Relación de autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural. *Revista enfermería actual en Costa Rica*, 29(1), 1-17. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/19726>
- Oblitas, L. (2008). Una Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Revista Av. Psicológica*, 16(1), 9–38. <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2008/psicologiasalud.pdf>
- Olivencia, A., Pérez, N., Ramos, B. y López, F. (2016). Personalidad y su relación con el uso versus abuso del teléfono móvil. *Revista Acción psicológica*, 13(1), 109 – 118. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2016000100109
- Olmedo, I., Rodríguez, E., Barradas, M., Villegas, J. y Rodríguez, P. (2019). Agresividad y conducta antisocial en individuos con dependencia al teléfono móvil: un posible factor criminogénico. *Revista Horiz Med*, 19(3), 12–19. <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n3.03>
- Organismo Supervisor de Inversión Privada de Telecomunicaciones (2020). *Los servicios públicos de telecomunicaciones en los hogares peruanos*. OPSITEL <https://repositorio.osiptel.gob.pe/discover>
- Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2019). *Aprendizaje móvil*. UNESCO. <https://es.unesco.org/themes/tic-educacion/aprendizaje-movil>

- Organización de operadores móviles y compañías relacionadas (2020). *La economía móvil América Latina*. GSMA. <https://www.gsma.com/mobileeconomy/latam-es/>
- Organización de telecomunicaciones de Iberoamérica (2017). *En el mundo hay más celulares que humanos*. OTI. <https://otitelecom.org/telecomunicaciones/mundo-mas-celulares-humanos/>
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Alerta y Respuesta Mundiales (GAR)*. World Health Organization. https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/
- Ortiz, C. (2013). *Adicción al teléfono móvil y su tratamiento desde una perspectiva cognitivo – conductual* [Tesis de pregrado, Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de la Universidad Católica del Ecuador. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12093/TEISIS%20DE%20GRADO%20-%20CAROLINA%20ORTIZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pardo, R. (2015). *La felicidad desde un punto de vista conductual*. Ciencia y comportamiento. <https://cienciaycomportamiento.wordpress.com/2015/12/23/la-felicidad-desde-un-punto-de-vista-conductual/>
- Paredes, M. y Ríos, R. (2017). *Relación de dependencia al móvil e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Cajamarca* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/12806>

- Pari, Y. (2019). Uso de los Smartphone en las relaciones familiares en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. *Revista Comuni@cción*, 10(2), 151–159. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682019000200006&script=sci_arttext
- Park, N., Peterson, C. y Sun, J. (2013). La psicología positiva. *Revista Terapia psicológica*, 31(1), 11–19. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v31n1/art02.pdf>
- Pinos, N., Hurtado, S. y Rebolledo, D. (2018). Uso del teléfono celular como distractor del proceso enseñanza – aprendizaje. *Revista Enfermería Investiga*, 3(4), 166 – 171. <http://dx.doi.org/10.29033/ei.v3n4.2018.02>
- Piñas, A. y Chivato, T. (2020). *Las adicciones de ayer y hoy: hacia un enfoque humanista en el tratamiento de las adicciones* (1ª ed.). Dykinson. https://elibro.net/es/lc/biblioua/titulos/172010?as_all=adiccion&as_all_op=una_ccent__icontains&prev=as
- Pizarro, M. (2014). El uso del celular en los sectores populares entre sentidos y practicas comunicativas. *Revista Especializada en Periodismo y Comunicación*, 1(41), 248–268. <https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/question/article/view/2084/1859>
- Pons, X. (2008). Modelos interpretativos del consumo de drogas. *Revista Polis*, 4(2), 157 – 186. <https://www.scielo.org.mx/pdf/polis/v4n2/v4n2a6.pdf>
- Ramírez, R. (2017). *Relación de dependencia al móvil e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Cajamarca* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/12806>

- Reyes, A. (2020). *Felicidad relacionada con el consumo de tabaco y alcohol en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Puebla]. Repositorio de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/10319>
- Rodríguez, E., Barradas, M. y Delgadillo, R. (2017). Alteraciones psicosociales y agresividad en individuos con dependencia al teléfono móvil. *Revista Mex Med Forense*, 2(1), 61–66. <https://www.medigraphic.com/pdfs/forense/mmf-2017/mmf171g.pdf>
- Rodríguez, G., Domínguez, G. y Escoto, J. (2017). Evaluación psicométrica de la escala de felicidad de Lima en una muestra mexicana. *Revista Psicología Universitaria*, 16(4), 1–10. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.epef>
- Rodríguez, M., Díaz, M., Agostinelli, J. y Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Revista Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 17(2), 211–235. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612019000200001&script=sci_arttext
- Rojas, I. (2019). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Dependencia al celular en estudiantes de educación superior de Piura* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36212>
- Rosales, A. (2017). *Autoeficacia y felicidad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/370/Tesis%20Rosales.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Ruiz, J., Sánchez, J. y Trujillo, J. (2016). Utilización de internet y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 14(2), 1357–1369. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5617313>

Ryan, R. y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141-66. <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Revista Cultura*, 28(1), 111–146. http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf

Salazar, M. (2017). *Optimismo y Felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/12913/MITZU%20SALAZAR%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez, M. (2011). El uso del celular para desarrollar el pensamiento crítico, reflexivo y analítico. *Revista Científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 1(11), 196–212. <http://www.ugr.es/~sevimeco/revistaeticanet/index.htm>

Sánchez, X. (2019). *Dependencia al móvil en estudiantes de psicología de una Universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico

Villarreal.

[http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3491/UNFV_SANCHEZ_ARCE_XIOMI_JOCELYN_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Ch%C3%B3liz%20\(2010\)%20considera%20la%20conducta,problemas%20para%20realizar%20actividades%20diarias.](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3491/UNFV_SANCHEZ_ARCE_XIOMI_JOCELYN_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Ch%C3%B3liz%20(2010)%20considera%20la%20conducta,problemas%20para%20realizar%20actividades%20diarias.)

Segura, M. y Ramos, V. (2009). Psicología de la felicidad. *Revista de Av. psicol.* 17(1), 9 – 22.

<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2009/mdelcsegura.pdf>

Seligman, M. (2002a). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Prensa Libre. <https://psycnet.apa.org/record/2002-18216-000>

Seligman, M. (2003b). *La auténtica felicidad*. Ediciones B, S. A.. <https://psycnet.apa.org/record/2002-18216-000>

Seligman, M. (2011c). *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being* (1ed). Prensa Libre. <https://www.worldcat.org/es/title/flourish-a-visionary-new-understanding-of-happiness-and-well-being/oclc/617550838>

Seligman, M. (2017d). *La auténtica Felicidad*. De Books. <https://www.casadellibro.com/libro-la-autentica-felicidad/9788498725087/1846427>

Selles, P., Soucase, B., García, J. y Martínez, E. (2018). La felicidad en jóvenes universitarios: análisis experiencia y conceptual e implicaciones educativas. *Revista EDETANIA*, 53(1) 133–152. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6581955>

- Soria, L. (2018). *Dependencia al celular y felicidad en colegios privados de Villa El Salvador en Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio de la Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1629>
- Soto, A., De Miguel, N. y Pérez, V. (2018). Abordaje de adicciones a nuevas tecnológicas: Una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. *Revista Papeles del Psicólogo*, 39(2), 120–126. <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2867.pdf>
- Terán, P. (2019). *Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC)*. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria-AEPap. <https://www.aepap.org/biblioteca/cursos/16o-congreso-de-actualizacion-ponencias>
- Tinta, M. (2011). Tipos de investigación científica. *Revista de Actualización Clínica Investiga*, 12(9), 621–624. http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/raci/v12/v12_a11.pdf
- Ugaz, Y. y Lizano, D. (2019). *Procrastinación académica y dependencia al móvil en los estudiantes del 4to y 5to grado del nivel secundario de la Institución Educativa Emblemático Serafín Filomeno, Moyobamba, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1835/Yesenia_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=4
- Velásquez, P. (2017). *Medida de la resiliencia en estudiantes universitarios de primer ciclo de la escuela profesional de administración y negocios internacionales de la facultad de ciencias empresariales de la Universidad Alas Peruanas* [Tesis

de maestría, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Alicia.
https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3268/MAE_EDUC_369-L.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Ventura, J. (2017). ¿Población o muestra?: una diferencia necesaria. *Revista Cubana Salud Pública*, 43(4).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000400014

Ventura, L. y Caycho, T. (2017). El coeficiente Omega: un método alternativo para la estimación de la confiabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 15(1), 625 – 627. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77349627039.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

Riesgo de Dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma Del Perú

Greis Kely Flores Quincho

PROBLEMA	OBJETIVO	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>General</p> <p>¿Cuál es la relación entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar el nivel de riesgo de dependencia al móvil en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.</p> <p>Identificar el nivel de felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.</p> <p>Identificar la relación entre las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.</p> <p>Identificar la relación entre riesgo de dependencia al móvil y las dimensiones de felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.</p>	<p>Antecedentes A nivel nacional: Muyulema y Mora (2020) Inteligencia emocional y felicidad en estudiantes que se encuentran desarrollando en el trabajo final de titulación</p> <p>López et al. (2020) Estrés percibido y felicidad autentica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios.</p> <p>Reyes (2020) Felicidad relacionada con el consumo de tabaco y alcohol en estudiantes universitarios.</p> <p>Britos (2018) Uso de internet y medición de la felicidad en personas que residen en Paragua, periodo 2018.</p> <p>Buelvas (2017) Dependencia al internet, móvil celular y su relación con el desempeño académico y estado salud en los estudiantes de enfermería de la universidad de Santander.</p> <p>Internacionales: Guevara y Contreras (2019) Relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinarían en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.</p> <p>Cárdenas et al. (2018) Asociación de la felicidad con el rendimiento académico en los estudiantes de MBA de la ciudad de Lima.</p> <p>León et al. (2017) Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016.</p> <p>Salazar (2017) Optimismo y Felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.</p>	<p>General Existe relación inversa entre dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú</p> <p>Específicas</p> <p>Existe relación entre las dimensiones de riesgo de dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú</p> <p>Existe relación entre riesgo de dependencia al móvil y las dimensiones de felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú</p>	<p>Variable 1 Riesgo de dependencia al móvil</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abstinencia - Ausencia de control y problemas derivados del consumo - Tolerancia <p>Variable 2 Felicidad</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausencia de sufrimiento profundo - Satisfacción con la vida - Realización personal - Alegría de vivir 	<p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Alcance o Nivel Correlacional</p> <p>Diseño No experimental</p> <p>Población Estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú de la facultad de Ciencias Humanas: escuelas de Psicología, Derecho y Ciencias de la Comunicación.</p> <p>Muestra 256 estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma del Perú</p> <p>Técnica de recolección de datos Encuesta</p> <p>Instrumento para la recolección de datos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test de dependencia al móvil TDM de (Chóliz y Villanueva, 2010) estandarizado por (Rojas, 2019) - Escala de Felicidad De Lima EFL de (Alarcón, 2006) estandarizado por (Flores, 2017)

ANEXO 2. Instrumento de medición 1

Test de dependencia al móvil TDM

(Chóliz y Villanueva 2010)

Nombres: Sexo: Edad:Grado/Sección.....

Instrucciones: Indica con qué frecuencia realizas las afirmaciones que aparecen a continuación tomando como criterio la siguiente escala:

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces

1. Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por utilizar mucho el celular	0	1	2	3	4
2. Me he puesto un límite de uso y no lo he podido cumplir	0	1	2	3	4
3. He discutido con algún familiar por el gasto económico que hago del celular	0	1	2	3	4
4. Dedico más tiempo del que quisiera a usar el celular	0	1	2	3	4
5. Me he pasado con el uso del celular	0	1	2	3	4
6. Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el celular	0	1	2	3	4
7. Gasto más dinero con el celular del que me había previsto	0	1	2	3	4
8. Cuando me aburro, utilizo el celular	0	1	2	3	4
9. Utilizo el celular en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas hablas, etc.)	0	1	2	3	4
10. Me han llamado la atención por el gasto económico del celular	0	1	2	3	4

Instrucciones: Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que se presentan a continuación:

0	1	2	3	4
Totalmente desacuerdo	Un poco desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo

11. Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siendo la necesidad de usarlo (llamar a alguien, enviar un SMS o un WhatsApp, etc.)	0	1	2	3	4
12. Últimamente utilizo mucho más el celular	0	1	2	3	4
13. Si se me estropeara el celular durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal.	0	1	2	3	4
14. Cada vez necesito utilizar el celular con más frecuencia	0	1	2	3	4
15. Si no tengo el celular me encuentro mal	0	1	2	3	4
16. Cuando tengo el celular a mano, no puedo dejar de utilizarlo	0	1	2	3	4
17. No es suficiente para mi usar el celular como antes, necesito usarlo cada vez más	0	1	2	3	4
18. Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al celular, si me han mandado un mensaje, un WhatsApp, etc.	0	1	2	3	4
19. Gasto más dinero con el celular ahora que al principio	0	1	2	3	4

20. No creo que pudiera aguantar una semana sin celular	0	1	2	3	4
21. Cuando me siento solo, le hago una llamada a alguien, le envié un mensaje o un WhatsApp, etc.	0	1	2	3	4
22. Ahora mismo agarraría el celular y enviaría un mensaje, o haría una llamada	0	1	2	3	4

Anexo 3. Instrumento de medición 2

Escala de la Felicidad de Lima EFL

(Alarcón, 2006)

Nombres:..... **Edad:**..... **Sexo:** **Grado y sección:**

Instrucciones: A continuación, le presentamos una serie de afirmaciones referidas a diferentes aspectos de su vida, donde tendrá que leer cada una de ellas y marcar con una X que tan acuerdo o en desacuerdo esta con ellas. Recuerde que no hay respuestas correctas e incorrectas.

TA= Totalmente de Acuerdo 5

A = Acuerdo 4

¿ = Ni de acuerdo Ni de desacuerdo 3

D = Desacuerdo 2

TD= Totalmente desacuerdo 1

Ítems	TA	A	?	D	TD
1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal					
2. Siento que mi vida está vacía					
3. Las condiciones de mi vida son excelentes					
4. Estoy satisfecho con mi vida					
5. La vida ha sido buena conmigo					
6. Me siento satisfecho con lo que soy					
7. Pienso que nunca seré feliz					
8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes					
9. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida					

10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar					
11. La mayoría del tiempo me siento feliz					
12. Es maravilloso vivir					
13. Por lo general me siento bien					
14. Me siento inútil					
15. Soy una persona optimista					
16. He experimentado la alegría de vivir					
17. La vida ha sido injusta conmigo					
18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad					
19. Me siento un fracaso					
20. La felicidad es para algunas personas, no para mi					
21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado					
22. Me siento triste por lo que soy					
23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos					
24. Me considero una persona realizada					
25. Mi vida transcurre plácidamente					
26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia					
27. Creo que no me falta nada					

ANEXO 4: Informe de Software anti plagio

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

Flores Quincho Greis Kely (1).docx

AUTOR

Greis Flores

RECuento DE PALABRAS

14546 Words

RECuento DE CARACTERES

76583 Characters

RECuento DE PÁGINAS

62 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

113.6KB

FECHA DE ENTREGA

May 3, 2023 8:14 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

May 3, 2023 8:15 AM GMT-5

● 19% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 15% Base de datos de Internet
- 8% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Cross
- 16% Base de datos de trabajos entregados

ANEXO 5. Modelo de la carta de autorización



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Lima Sur, 17 de Septiembre del 2021

DOCENTES DE PSICOLOGÍA

De nuestra mayor consideración
Presente. -

Es grato dirigimos a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el nuestro propio, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el Ingreso a su sala virtual a nuestra estudiante quien se encuentra cursando el XI ciclo de la carrera de Psicología-Facultad de Ciencias Humanas, quien como parte de su tesis titulada: *"Dependencia al móvil y felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú"*, por eso se les pide que le brinden todas las facilidades para que pueda aplicar sus Instrumentos a los estudiantes de 3ro a 8vo ciclo. Todo ello servirá para el recojo de datos para la mencionada investigación. La persona encargada que realizará dicha actividad es:

FLORES QUINCHO GREIS KELY

Ella se pondrá en contacto para coordinar con Ud. los detalles pertinentes.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil deferencia, reitero mi cordial saludo.

Atentamente

Tanih Cubas Romero
Directora
Escuela Profesional de Psicología

ANEXO 6. Consentimiento Informado

Estimado(a), participante:

Mi nombre es Greis Flores Quincho estudiante de último año de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma del Perú. Solicito su colaboración a través del llenado del presente formulario, que pretende visualizar si existe relación entre la dependencia al móvil y felicidad, el mismo que servirá para fines exclusivamente de investigación. Por otro lado, es importante considerar que su participación es voluntaria y anónima, además sus respuestas serán tratadas de manera confidencial. Si desea participar, indique SI ACEPTO.

De antemano, agradezco su participación y la información valiosa que me brindara.