

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Modelo integrado de relaciones causales entre  
phubbing, estrés percibido y satisfacción con la vida en  
jóvenes peruanos**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicóloga

**Autor:**

Ana Cecilia Coronel Machaca  
Diana Jenifer Pari Huallpa

**Asesor:**

Mtra. Flor Victoria Leiva Colos

Lima, 29 de mayo del 2025

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Flor Victoria Leiva Colos docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**Modelo integrado de relaciones causales entre Phubbing, Estrés Percibido y Satisfacción con la vida**” del los autores Ana Cecilia Coronel Machaca y Diana Jenifer Pari Huallpa tiene un índice de similitud de 9 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 03 días del mes de julio del año 20205.



---

Flor Victoria Leiva Colos

# ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Naña, Villa Unión, a 29 día(s) del mes de Mayo del año 2025, siendo las 3:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtra Ivette Viviana Ola Banda, el (la) secretario(a): Rosita Montoya

Quintana y los demás miembros: Vocal Mtro Cristian Edwing Adriano Penlfo y el (la) asesor(a) Mtra Flor Victoria Leyva Colos

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Modelo integrado de relaciones causales entre Phubbing, Estrés Percibido y Satisfacción con la vida en Jóvenes Peruanos

de los (las) bachilleres:

a) Ana Cecilia Coronel Machaca

b) Diana Jeniffer Pari Huallpa

c)

conducente a la obtención del título profesional de: Psicólogo

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Ana Cecilia Coronel Machaca

| CALIFICACIÓN    | ESCALAS   |           |                  | Mérito            |
|-----------------|-----------|-----------|------------------|-------------------|
|                 | Vigesimal | Literal   | Cualitativa      |                   |
| <u>Aprobado</u> | <u>20</u> | <u>A+</u> | <u>Excelente</u> | <u>Excelencia</u> |

Bachiller (b): Diana Jeniffer Pari Huallpa

| CALIFICACIÓN    | ESCALAS   |           |                  | Mérito            |
|-----------------|-----------|-----------|------------------|-------------------|
|                 | Vigesimal | Literal   | Cualitativa      |                   |
| <u>Aprobado</u> | <u>20</u> | <u>A+</u> | <u>Excelente</u> | <u>Excelencia</u> |

Bachiller (c):

| CALIFICACIÓN | ESCALAS   |         |             | Mérito |
|--------------|-----------|---------|-------------|--------|
|              | Vigesimal | Literal | Cualitativa |        |
|              |           |         |             |        |

(\*) Ver parte posterior Esta sustentación fue virtual sincrónica

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

\_\_\_\_\_  
Presidente/a

\_\_\_\_\_  
Secretario/a

\_\_\_\_\_  
Asesor/a

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Bachiller (a)

\_\_\_\_\_  
Bachiller (b)

\_\_\_\_\_  
Bachiller (c)

## ÍNDICE

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Resumen .....                                                | 5  |
| Abstract.....                                                | 6  |
| Introducción .....                                           | 7  |
| Metodología .....                                            | 10 |
| 1. Diseño, tipo de investigación .....                       | 10 |
| 2. Participantes.....                                        | 10 |
| 3. Instrumentos .....                                        | 11 |
| 3.1. Escala de Phubbing .....                                | 11 |
| 3.2. Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS):.....         | 11 |
| 3.3. Escala de Estrés Percibido-10 (EEP-10) .....            | 12 |
| 4. Proceso de recolección de datos y aspectos éticos .....   | 13 |
| 5. Análisis estadístico .....                                | 13 |
| Resultados .....                                             | 14 |
| 1. Análisis de normalidad .....                              | 14 |
| 2. Análisis de correlación de las variables de estudio ..... | 15 |
| 3. Análisis de regresión .....                               | 16 |
| 4. Análisis de Ecuaciones Estructurales .....                | 16 |
| 5. Índices de bondad de ajuste.....                          | 17 |
| Discusión .....                                              | 18 |
| Implicancias prácticas y teóricas .....                      | 19 |
| Limitaciones y Recomendaciones .....                         | 20 |
| Conclusiones .....                                           | 20 |
| Referencias.....                                             | 22 |

## **Modelo integrado de relaciones causales entre Phubbing, Estrés Percibido y**

### **Satisfacción con la vida en jóvenes peruanos**

#### **Integrated model of causal relationships between phubbing, perceived stress and life satisfaction in Peruvian youth**

#### **Resumen**

Introducción: Este estudio tiene como objetivo determinar un modelo integrado de relaciones causales entre phubbing, estrés percibido (distrés y capacidad de afrontamiento) y satisfacción con la vida en jóvenes peruanos. Método: Es una investigación de tipo explicativo, de corte transversal, con una muestra de jóvenes adultos peruanos ( $n=506$ ). Se utilizó el modelo de ecuaciones estructurales con mínimos cuadrados parciales (CB SEM) y los instrumentos fueron la Escala de Phubbing, Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y Escala de Estrés Percibido-10 (EEP-10). Resultados: El phubbing está negativamente asociado con la satisfacción con la vida ( $\beta = -.26$ ,  $p < .001$ ) y positivamente con el distrés ( $\beta = .554$ ,  $p < .001$ ). Además, una mayor satisfacción con la vida mejora la capacidad de afrontamiento ( $\beta = .377$ ,  $p < .001$ ). El modelo mostró adecuados índices ajustes (CFI =.91, TLI =.905, RMSEA =.046, SRMR=.052). Conclusiones: El estudio muestra que el phubbing reduce la satisfacción con la vida y aumenta el distrés, mientras que una mayor satisfacción con la vida mejora la capacidad de afrontamiento. El modelo presentó un buen ajuste, resaltando el impacto negativo del phubbing en la satisfacción con la vida y estrés percibido en los jóvenes peruanos.

**Palabras clave:** Phubbing, satisfacción con la vida, capacidad de afrontamiento, distrés.

## **Abstract**

Introduction: This study aims to determine an integrated model of causal relationships between phubbing, perceived stress (distress and coping capacity) and life satisfaction in young Peruvians. Methodology: This is a cross-sectional, explanatory research with a sample of young Peruvian adults (n=506). Partial least squares structural equation modeling (SEM) was used and the instruments were the Phubbing Scale, Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Perceived Stress Scale-10 (PSS-10). Results: Phubbing is negatively associated with life satisfaction ( $\beta = -.26$ ,  $p < .001$ ) and positively associated with distress ( $\beta = .554$ ,  $p < .001$ ). In addition, higher life satisfaction improves coping ability ( $\beta = .377$ ,  $p < .001$ ). The model showed adequate adjusted indices (CFI = .91, TLI = .905, RMSEA = .046, SRMR = .052). Conclusions: The study shows that phubbing reduces life satisfaction and increases distress, while higher life satisfaction improves coping ability. The model presented a good fit, highlighting the negative impact of phubbing on life satisfaction and perceived stress in Peruvian youth.

**Keywords:** Phubbing, Life Satisfaction, Coping Capacity, Distress.

## **Introducción**

El uso de la tecnología ha ejercido gran influencia en el deseo de utilizar dispositivos móviles entre los jóvenes, ya que se ha registrado un importante crecimiento en la cantidad de personas, entre ellas, las más frecuentes los jóvenes que utilizan dispositivos móviles, pasando de 3.668 millones en el 2016 a 6.567 millones en el año 2022, y se espera que esta cifra alcance los 7.690 millones para el año 2027 (Statista, 2023). Las nuevas generaciones han demostrado mayor habilidad para utilizar y adaptar las tecnologías modernas a sus necesidades (Maonet et al., 2023), proporcionando múltiples beneficios desde actividades de entretenimiento hasta facilitar la interacción con amigos y familiares en cualquier momento y lugar (Garrido et al., 2021). Sin embargo, el uso excesivo de estos dispositivos puede conllevar a comportamientos disfuncionales como el phubbing (Bitar et al., 2022), y dificultades a nivel psicológico, biológico y social (El Economista, 2021).

El phubbing es el acto de ignorar a una persona durante una conversación cara a cara debido al uso del teléfono móvil, lo que, en consecuencia, afecta la comunicación y las relaciones sociales (Sun y Samp, 2022; Chotpitayasunondh y Douglas, 2016; Karadağ et al., 2015; Obregón, 2015). Así vez, esta conducta se ha vuelto cada vez más frecuente en diversos entornos, como aulas, reuniones y hogares (Sun y Samp, 2022). De hecho, los jóvenes son quienes más la manifiestan (Tacca et al., 2021), lo que genera efectos negativos en su bienestar, tales como dificultades de concentración, aislamiento y estrés (El Economista, 2021).

Asimismo, es percibido por las personas que reciben actos de phubbing como una conducta irritante y un mal comportamiento (Aagaard, 2020), que genera molestia, frustración, decepción, desatención, soledad, rechazo y exclusión (Cebollero et al., 2022). Además, afecta la salud mental, desencadenando trastornos afectivos, cognitivos y conductuales significativos en las personas que interactúan con el “phubber”, quien es la persona que ejerce la conducta de phubbing (Al-Saggaf y O'Donnell, 2019; Umari et al., 2019). En consecuencia, el phubber comienza a mostrar dificultades en la interacción, cortesía, consideración y encuentros sociales (Ríos et al., 2021).

Por ello, el phubbing se ha convertido en una problemática de gran interés y relevancia en el ámbito de la investigación en diversos países como Australia (Kelly et al., 2019), Holanda (Vanden Abeele et al., 2019), Turquía (Ergün et al., 2020), Reino Unido (Chotpitayasunondh y Douglas, 2018) y Malasia (T'ng et al., 2018), donde se ha reconocido como un potencial problema. Del mismo modo, el interés por el phubbing en los países de Iberoamérica, particularmente en España (Blanca y Bendayan, 2018) y Puerto Rico (González et al., 2018), ha comenzado a incrementarse.

En el Perú, el concepto de phubbing aún es poco conocido a nivel social, en el año 2021 se realizó un estudio sobre la incidencia y el impacto de esta nueva conducta en adolescentes. Los resultados obtenidos evidenciaron que las mujeres presentan un nivel de phubbing significativamente mayor en comparación con los varones (47.4% vs. 36.9%) (Cebollero et al., 2022).

Por otro lado, diversos estudios de investigación han revelado que existe asociación entre el phubbing y otras variables, como la adicción al teléfono inteligente, redes sociales y juegos (Al-Saggaf y O'donnell, 2019), miedo a perderse (Balta et al., 2020), depresión y distrés (Davey et al., 2018), aburrimiento (Al-Saggaf y O'Donnell, 2019), sentimientos de soledad y menos satisfacción con la vida (Błachnio y Przepiorka, 2019). Asimismo, se ha demostrado la influencia del phubbing en la satisfacción con la vida (Błachnio y Przepiorka, 2019) y el estrés percibido (Liu et al., 2022).

Respecto a la satisfacción con la vida, se define como un proceso cognitivo mediante el cual un individuo realiza una autoevaluación, comparando sus estándares personales con su situación de vida actual, llegando a una conclusión basada en sus propios criterios subjetivos (Durand et al., 2023), algunos autores señalan que factores como la satisfacción con la vida, la ansiedad y la auto-predicción negativa predicen el comportamiento de phubbing (Ergün et al., 2019). Asimismo, se determinó que los efectos del phubbing en la satisfacción con la vida pueden restringir las interacciones sociales cara a cara, también puede afectar el bienestar psicológico de dichos individuos (Maftei y Măirean, 2023). Además, se mencionan que ciertos factores psicológicos pueden contribuir al phubbing, como el estrés, la soledad y la ansiedad (Chatterjee, 2020).

Por otro lado, el estrés percibido se entiende como la interacción entre la persona (capacidad de afrontamiento) y el entorno (estresores-distrés), este concepto refleja cómo la capacidad de afrontamiento puede verse superada frente a las demandas del entorno, afectando negativamente la salud mental (Vera et al., 2023). Algunas investigaciones recientes muestran que los

individuos estresados hacen un uso excesivo del teléfono para hacer frente a sus sentimientos negativos como el estrés, ansiedad y depresión (Bitar et al., 2022). Del mismo modo, se observó que los jóvenes tienden a utilizar sus dispositivos móviles de manera constante como una forma de enfrentar situaciones estresantes (Bakir y Dilmac, 2023).

A pesar de estas correlaciones, aún no se ha reportado una relación predictiva entre phubbing, satisfacción con la vida y estrés percibido. Por consiguiente, la investigación tuvo como objetivo determinar un modelo integrado de relaciones causales entre Phubbing, Estrés percibido y Satisfacción con la Vida en jóvenes peruanos. Para ello, se utilizó un enfoque de investigación explicativa, que permite determinar un modelo relaciones causales, a través de la comprensión y el análisis de las interacciones entre las variables (Sainani, 2014).

## **Metodología**

### **1. Diseño, tipo de investigación**

La presente investigación es de tipo explicativo, dado que se explorará las relaciones entre variables con el objeto de pronosticar o explicar su comportamiento (Ato et al., 2013). Asimismo, tiene un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, ya que no se manipularán las variables de estudio, empleando un corte transversal, porque los datos recolectados se realizarán en un determinado tiempo y en una sola oportunidad (Hernández et al., 2014).

### **2. Participantes**

El presente estudio de investigación estuvo conformado por 506 jóvenes peruanos entre los 18 a 25 años, de ambos sexos, donde se utilizó un muestreo

no probabilístico por conveniencia (Etikan et al., 2015), se incluyó a jóvenes peruanos de 18 a 25 años, de sexo femenino y masculino, que se encuentren estudiando y/o trabajando.

### **3. Instrumentos**

#### **3.1. *Escala de Phubbing***

Fue desarrollada en Guatemala por Obregon (2015) y adaptada a la versión peruana por Ríos et al. (2021), se utilizó para evaluar la conducta de phubbing en las personas. La escala se compone de doce ítems con cuatro categorías de respuesta de tipo Likert que van desde “nunca” (1), “casi nunca” (2), “siempre” (3) y “casi siempre” (4). Su aplicación tiene una duración aproximada de 6 minutos.

En cuanto a las propiedades psicométricas, evidenció un modelo unidimensional mediante una validez de la estructura interna con índices de ajuste adecuados (CFI= .95, RMSEA= .05, SRMR= .04, AIC = .58, BIC = .60). Presentando una fiabilidad significativa mediante el coeficiente de alfa de Cronbach ( $\alpha = .87$ ).

#### **3.2. *Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS):***

Fue creada en Estados Unidos por Diener et al. (1985) y adaptada al Perú por (Calderón et al., 2018), se utilizó para evaluar el juicio general que las personas hacen sobre su nivel de satisfacción con la vida. La escala es unidimensional y está compuesta por cinco ítems, presenta cinco categorías de respuesta tipo Likert que son: “muy de acuerdo” (1), “Ligeramente en desacuerdo” (2), “Ni de acuerdo ni en desacuerdo” (3), “Ligeramente de acuerdo” (4) y “Muy de acuerdo” (5). Y el tiempo estimado para utilizar la

aplicación es de unos 3 minutos. En cuanto a sus propiedades psicométricas evidenciaron una adecuada validez en la estructura interna evidenciando adecuados índices de ajuste ( $CFI=.99$ ,  $RMSEA=.05$ ,  $SRMR=.02$ ) a la fiabilidad se utilizó el coeficiente de Omega ( $\omega = .90$ ) y el coeficiente H de homogeneidad ( $H=.92$ ).

### **3.3. Escala de Estrés Percibido-10 (EEP-10)**

Fue construida en Estados Unidos por Cohen et al. (1983) y adaptada al contexto peruano por Vera et al. (2023), se utilizó para evaluar la percepción que las personas tienen sobre su nivel de estrés percibido, consta de dos dimensiones que son: “Distrés” y “Capacidad de afrontamiento”. La escala se compone de diez ítems con cinco categorías de respuesta tipo Likert que abarcan desde “nunca” (1), “Casi Nunca” (2), “De vez en cuando” (3), “A menudo” (4) y “Muy a menudo” (5). El tiempo de aplicación es de unos 5 minutos

En cuanto a las propiedades psicométricas, se mostró una validez con basada en la estructura interna del modelo bidimensional presentando adecuados índices de ajuste ( $RMR= .03$ ,  $AGFI= .98$   $NFI= .98$ ,  $RFI= .97$ ,  $PNFI= .79$ ). Con relación a la fiabilidad se obtuvo un valor adecuado en la dimensión de “Distrés” con el coeficiente de Omega ( $\omega = 0,83$ ), así mismo, en la dimensión de “Capacidad de afrontamiento” se obtuvo un valor adecuado del coeficiente de omega ( $\omega = 0,82$ ).

#### **4. Proceso de recolección de datos y aspectos éticos**

Para desarrollar el estudio acorde a los principios éticos de investigación se envió una carta solicitando una evaluación y aprobación al comité de ética de la universidad, para desarrollar el estudio planteado. Para la aplicación de las escalas se redactó mediante un formulario virtual el consentimiento informado, donde se explicó el objetivo del estudio y el anonimato de las respuestas y se explicó sobre el tratamiento de los datos haciendo hincapié en la confidencialidad. Buscando que se apliquen de manera adecuada el valor social, una adecuada validez científica, sin ocasionar daño alguno. Cabe recalcar, que la investigación siguió los lineamientos de la Declaración de Helsinki (The World Medical Association, 2015). Asimismo, se elaboró el formulario de Google, donde se redactaron los ítems de las escalas, junto con el consentimiento informado y las especificaciones para resolver cada instrumento. Luego, se envió el enlace a los participantes, tras obtener las respuestas y concluir la recolección de datos, se descargó la hoja de cálculo, y se realizó el análisis de datos en el IDE R (Bosco, 2024) y RStudio (RStudio Team, 2018).

#### **5. Análisis estadístico**

Se llevó a cabo la limpieza de los datos obtenidos utilizando la herramienta de Microsoft Excel, posteriormente, se procedió con el análisis de datos en el software estadístico R (version 4.2.1) (R Core Team, 2019) y la interfaz gráfica R Studio Team (RStudio Team, 2018). En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de los datos sociodemográficos a través de tablas de frecuencia de las variables categóricas. Se comprobó el supuesto de normalidad de las

variables mediante los coeficientes de asimetría y curtosis, considerando los valores entre  $\pm 2$ , como una distribución normal aceptable (Hu y Bentler, 1999).

En segundo lugar, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para obtener la relación entre las variables del estudio, se obtuvo el valor  $p < .05$  para ser considerado significativo (Molina, 2022). En tercer lugar, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal simple para analizar la posible capacidad predictiva de las variables estudiadas, el p-valor encontrado fue menor a  $> 0.05$  por lo que fue considerado estadísticamente significativo (Maulud y Abdulazeez, 2020). Finalmente, se determinó el modelo a través del análisis de ecuaciones estructurales de mínimos cuadrados parciales (CB SEM) (Dash y Paul, 2021), Índice de error cuadrático medio (SRMR= .08) , Error de aproximación cuadrático medio (RMSEA= .06), Índice no normalizado de ajuste – Tucker Lewis (TLI=.90), Índice de comparativo de ajuste (CFI=.90) (Hu y Bentler, 1999; Bentler, 1990).

## Resultados

### 1. Análisis de normalidad

Se observa que los coeficientes de asimetría y curtosis de las variables están dentro de una distribución aceptable de  $\pm 2$ , lo que sugiere una distribución adecuada. Esta distribución normal permite utilizar métodos de estadística paramétrica en los análisis estadísticos correspondientes (Tabla 1).

| Variables                | Media | Desviación Estándar | g1    | g2    |
|--------------------------|-------|---------------------|-------|-------|
| Phubbing                 | 25.12 | 6.9                 | 0.32  | -0.28 |
| Satisfacción con la vida | 16.42 | 4.18                | -0.42 | -0.07 |

|                            |       |      |       |      |
|----------------------------|-------|------|-------|------|
| Estrés percibido           | 30.38 | 4.96 | -0.98 | 1.92 |
| Distrés                    | 20.46 | 4.53 | -0.6  | 0.07 |
| Capacidad de afrontamiento | 12.77 | 2.42 | -0.86 | 0.96 |

$\bar{x}$ : Media, DE: Desviación Estándar, g1: Asimetría, g2: Curtosis

## 2. Análisis de correlación de las variables de estudio

Se observa que la relación entre Satisfacción con la Vida y Estrés percibido es .00 (Tabla 2), lo que indica que no existe una correlación significativa entre las variables, por lo que no puede ser considerada para el modelo de ecuaciones estructurales. Por otro lado, se hallaron correlaciones positivas o negativas muy significativas entre las demás variables analizadas.

Asimismo, se observa que todas las variables presentan buenos puntajes de fiabilidad, alcanzando niveles altos (Hayes & Coutts, 2020), destacan especialmente el Phubbing ( $\alpha = .90$ ,  $\omega = .91$ ) y el Estrés Percibido ( $\alpha = .85$ ,  $\omega = .89$ ) (Tabla 2).

| <i>Análisis de correlación</i> |                        |                        |                     |                     |    |          |          |
|--------------------------------|------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----|----------|----------|
| Variables                      | PH                     | SV                     | EP                  | ED                  | EA | $\alpha$ | $\omega$ |
| Phubbing                       | 1                      |                        |                     |                     |    | 0.90     | 0.91     |
| Satisfacción con la vida       | -.19**<br>[-.27, -.10] | 1                      |                     |                     |    | 0.83     | 0.87     |
| Estrés percibido               | -.35**<br>[.27, .42]   | .00<br>[-.08, .09]     | 1                   |                     |    | 0.85     | 0.89     |
| Distrés                        | -.43***<br>[.36, .50]  | -.17**<br>[-.25, -.08] | .87**<br>[.85, .89] | 1                   |    | 0.72     | 0.8      |
| Capacidad de afrontamiento     | -.02***<br>[-.07, .10] | .27**<br>[.19, .35]    | .65**<br>[.60, .70] | .21**<br>[.13, .29] | 1  | 0.81     | 0.85     |

\*\*:significancia menor a 0.01, PH: Phubbing; SV: Satisfacción con la Vida; EP: Estrés Percibido, ED: Distrés, EA: Capacidad de Afrontamiento

### 3. Análisis de regresión

Se observa que el Phubbing (Tabla 3) tiene un efecto significativo y positivo sobre el Distrés ( $\beta = .554$ ;  $p < .05$ ); del mismo modo, la Satisfacción con la Vida y Capacidad de afrontamiento ( $\beta = 0.377$ ;  $p < 0.05$ ). Por otro lado, el Phubbing cuenta con un efecto significativo y negativo en la Satisfacción con la Vida ( $\beta = -0.262$ ;  $p < 0.05$ ).

#### *Análisis de regresión*

| Modelo | $\beta$ | EE    | z      | p     |
|--------|---------|-------|--------|-------|
| PH-SV  | -0.262  | 0,068 | -3.850 | 0.000 |
| SV-EA  | 0.377   | 0.059 | 6.423  | 0.000 |
| PH-ED  | 0.554   | 0.071 | 7.837  | 0.000 |

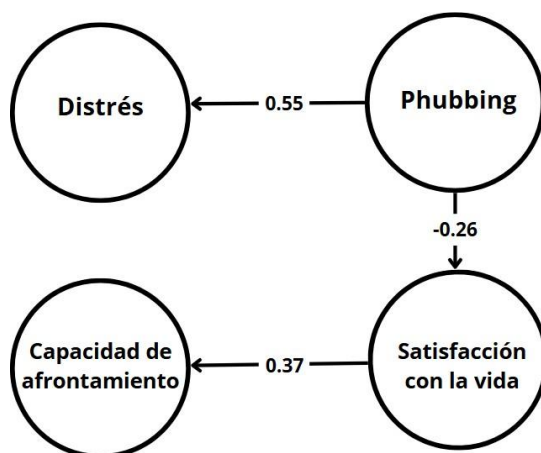
PH: Phubbing; SV: Satisfacción con la Vida, ED: Distrés, EA: Capacidad de Afrontamiento;  $\beta$ : coeficiente beta; EE: Error Estándar; p: Valor de significancia

### 4. Análisis de Ecuaciones Estructurales

La figura 1 muestra el modelo explicativo planteado considerando las 3 variables de estudio.

#### *Figura 1*

Modelo CB SEM propuesto



## 5. Índices de bondad de ajuste

El análisis revela que el Chi-cuadrado ( $\chi^2$ ) arroja un valor de 652.395 con 320 grados de libertad, señalando una discrepancia significativa entre el modelo y los datos observados.

El Índice de Error Cuadrático Medio (SRMR) proporciona el nivel de ajuste entre el modelo y los datos observados. En este caso, se observa un valor de 0.052, lo que sugiere un ajuste adecuado, al estar cercano a 0. Por otro lado, el Error de Aproximación Cuadrático Medio (RMSEA) exhibe un valor de 0.046, inferior al umbral crítico de 0.08. Este resultado indica un ajuste satisfactorio del modelo al conjunto de datos.

El Índice de Ajuste Tucker Lewis (TLI) y el Índice Comparativo de Ajuste (CFI) proporcionan información sobre la proporción de mejora en el ajuste del modelo en comparación con un modelo nulo. Ambos indicadores arrojan valores de 0.905 y 0.913, respectivamente, cumpliendo con el criterio de  $\geq 0.90$ . Esto sugiere que el modelo de comportamiento ofrece una representación aceptable de los datos observados, con un nivel de ajuste adecuado.

### *Análisis de los índices de bondad de ajuste*

| Índice de bondad de ajuste                           | Valores obtenidos | Niveles de ajuste |
|------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| $\chi^2$                                             | 652.395           | -                 |
| gl                                                   | 320               | -                 |
| Índice de error cuadrático medio (SRMR)              | 0.052             | $\leq 0.08$       |
| Error de aproximación cuadrático medio (RMSEA)       | 0.046             | $\leq 0.06$       |
| Índice no normalizado de ajuste – Tucker Lewis (TLI) | 0.905             | $\geq 0.90$       |
| Índice de comparativo de ajuste                      | 0.913             | $\geq 0.90$       |

## **Discusión**

El phubbing ha demostrado ser un problema social entre jóvenes, sin embargo, al ser un fenómeno reciente, la investigación y los estudios existentes siguen siendo limitados (Capilla et al., 2021). Por ello, el objetivo del presente estudio fue determinar un modelo integrado de relaciones causales entre Phubbing, Satisfacción con la Vida y Estrés Percibido en jóvenes peruanos.

Los resultados indican que el phubbing tiene un impacto significativo y positivo sobre el distrés, lo que implica que, a mayor frecuencia de este comportamiento, mayor es el nivel de estrés percibido. Este resultado es coherente con estudios previos que relacionan el uso excesivo del teléfono con mayores niveles de ansiedad, depresión y sentimientos de exclusión (Xu et al., 2019; Ratan et al., 2021; Tekkam et al., 2020).

Se observó que una mayor satisfacción con la vida se asocia significativamente con una mejor capacidad de afrontamiento. Esto sugiere que aquellos jóvenes con altos niveles de satisfacción con la vida tienden a desarrollar mecanismos para afrontar situaciones estresantes, lo que puede reducir algunos de los efectos negativos del phubbing (Cabanach et al., 2018). Sin embargo, también se encontró que aquellos con niveles bajos de satisfacción con la vida podrían experimentar un aumento del estrés, lo que no solo afecta su bienestar general, sino que también afecta negativamente la calidad de sus relaciones interpersonales (Maftei y Măirean, 2023).

Se identificó que el phubbing está significativamente relacionado con una disminución en los niveles de satisfacción con la vida. Este hallazgo indica que, además de incrementar el estrés y afectar negativamente la salud mental, el phubbing también disminuye la satisfacción con la vida de los jóvenes (Blachnio y Przepiorka, 2019; Parmaksız, 2021). Dicha relación coincide con investigaciones previas que han demostrado cómo esta práctica puede deteriorar la calidad de vida, impactando negativamente en las relaciones interpersonales y en la percepción de bienestar (Davey et al., 2018; Chotpitayasunondh y Douglas, 2018).

### **Implicancias prácticas y teóricas**

Este estudio aporta significativamente al entendimiento del phubbing en contextos distintos a los previamente estudiados, al ofrecer evidencia empírica específica sobre su impacto en la satisfacción con la vida y el estrés percibido en el contexto peruano. A diferencia de investigaciones realizadas en otras regiones, este análisis permite identificar factores culturales, sociales y tecnológicos que influyen en la prevalencia y consecuencias del phubbing en la población joven peruana. Así, se amplía la comprensión del fenómeno, destacando sus efectos negativos en el bienestar psicológico y social, y subrayando la importancia de realizar estudios comparativos en diversos entornos culturales.

Con base en los resultados obtenidos, se pueden proponer diversas estrategias educativas e intervenciones orientadas a mitigar los efectos del phubbing. Entre ellas, se sugiere la implementación de programas de concienciación en instituciones educativas y laborales, donde se promueva el

uso responsable de la tecnología y se fomente la interacción cara a cara; así mismo desarrollar talleres para fortalecer habilidades socioemocionales, como la empatía y la comunicación asertiva, con el objetivo de reducir la dependencia excesiva del teléfono móvil en entornos sociales. Finalmente, campañas de sensibilización en redes sociales y medios de comunicación podrían contribuir a generar un cambio en la percepción del phubbing, incentivando hábitos digitales más saludables en la población.

### **Limitaciones y Recomendaciones**

Algunas de las limitaciones del estudio fue la recolección de datos de manera virtual, lo que podría haber generado sesgos en la autoevaluación de los cuestionarios, por ello, se sugiere que futuros estudios utilicen una recolección de datos presencial para minimizar posibles sesgos en los resultados. Asimismo, el tamaño de muestra y tipo de muestro no probabilístico por conveniencia, que dificultan la generalización de los resultados; por ende, se recomienda ejecutar un tipo de muestreo probabilístico. Asimismo, se propone que las próximas investigaciones se enfoquen en poblaciones más específicas, delimitando la zona o provincia dentro de Perú en lugar de considerar la población general del país, laborales, educativos.

### **Conclusiones**

Este estudio confirma que el phubbing tiene una influencia significativa y negativa en la satisfacción con la vida, así como una influencia positiva en el estrés percibido entre los jóvenes peruanos. Estos hallazgos resaltan la importancia de desarrollar estrategias educativas que fomenten un uso responsable de los dispositivos móviles, así como de impulsar iniciativas desde

las instituciones públicas para concientizar a la población sobre los efectos del phubbing y promover hábitos digitales más saludables. Además, se enfatiza la importancia de seguir investigando este fenómeno en diferentes contextos para desarrollar estrategias efectivas que promuevan el bienestar psicológico y social en la era digital.

## Referencias

- Aagaard, J. (2020). Akrasia digital: a qualitative study of phubbing. *AI and Society*, Vol. 35 (1), pp. 237–244. <https://doi.org/10.1007/S00146-019-00876-0>
- Al-Saggaf, Y. y O'Donnell, S. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, Vol. 1 (2), pp. 132–140. <https://doi.org/10.1002/HBE2.137>
- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, Vol. 29 (3), pp.1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bakir, V., y Dilmac, B. (2023). Examining the Relationship Between Phubbing and Mental Health Among University Students: A Mixed Study. *Research on Education and Psychology*. Vol. 7 (3), pp. 602 - 621. <https://doi.org/10.54535/rep.1331114>.
- Balta, S., et al. (2020). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, Vol. 18 (3), pp. 628–639. <https://doi.org/10.1007/S11469-018-9959-8>
- Bentler, P. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *American Psychological Association*, Vol. 107(2), pp. 238-246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>
- Bitar, Z., Akel, M., Salameh, P., Obeid, S., y Hallit, S. (2022). Phubbing among Lebanese young adults: Scale validation and association with mental health (depression, anxiety, and stress). *Current Psychology*, Vol. 42 (23), pp.19709–19720. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03104-z>
- Błachnio, A., y Przepiorka, A. (2019). Be Aware! If You Start Using Facebook Problematically You Will Feel Lonely: Phubbing, Loneliness, Self-esteem, and Facebook Intrusion. A Cross-Sectional Study. *Social Science Computer Review*, Vol. 37(2), pp. 270–278. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>
- Blanca, M., y Bendayan, R. (2018). Spanish version of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, Vol. 30(4), pp. 449–454. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>
- Bosco, J. (2024). R para principiantes. Bookdown <https://bookdown.org/jboscomendoza/r-principiantes4/rstudio-un-ide-para-r.html>
- Cabanach, R., et al. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, Vol. 17(2). pp. 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-2.aree>

- Calderón, G., et al. (2018). Validación de la Escala de Satisfacción con la Vida en trabajadores peruanos. *Liberabit*, Vol. 14(2), pp. 249-264.  
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n2.06>
- Capilla, E., et al. (2021). A descriptive literatura review of phubbing behaviors. Elsevier. Vol 7(5), pp. 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Cebollero, A., et al. (2022). ¿Te importaría prestarme atención? El Phubbing en la adolescencia como reto educativo en la convivencia digital y presencial. *Revista Complutense de Educacion*, Vol. 33(4), pp. 601–610.  
<https://doi.org/10.5209/rced.76360>
- Chatterjee, S. (2020). Antecedents of phubbing: from technological and psychological perspectives. *Journal of Systems and Information Technology*, Vol. 22(2), pp. 161-178. <https://doi.org/10.1108/JSIT-05-2019-0089>
- Chotpitayasunondh, V., y Douglas, K. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, Vol. 63(1) pp. 9–18.  
<https://doi.org/10.1016/J.CHB.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., y Douglas, K. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, Vol. 48(4), pp. 304-316.  
<https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Cohen, S., et al. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 24(4), pp. 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Dash, G. y Paul, J. (2021). CB-SEM vs PLS-SEM methods for research in social sciences and technology forecasting. *Technological Forecasting & Social Change*. Vol. 173, pp. 121092. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121092>
- Davey, S., et al. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, Vol. 25(1), pp. 35-42.  
[https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_71\\_17](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17)
- Diener, E., et al. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 49(1), pp. 71–75.  
[https://doi.org/10.1207/S15327752JPA4901\\_13](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA4901_13)
- Durand, E. et al. (2023). Sociodemographic Aspects and Healthy Behaviors Associated With Perceived Life Satisfaction in Health Professionals. *Journal of Primary Care & Community Health*. Vol. 13 (1), pp. 1-10.  
<https://doi.org/10.1177/215013192211483>
- El Economista. (1 de marzo de 2021). El ranking de países más “adictos” a las pantallas y los efectos negativos de los dispositivos en nuestra salud.  
<https://www.eleconomista.es/status/noticias/11077292/03/21/El-ranking-de->

países-más-adictos-a-las-pantallas-y-los-efectos-negativos-de-los-dispositivos-en-nuestra-salud.html

Ergün, N., et al. (2019). Effects of Phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, Vol. 123(5), pp. 1578–1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>

Ergün, N., et al. (2020). Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. *Psychological Reports*, Vol.123(5), pp. 1578–1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>

Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *JAMA*, Vol. 310(20), pp. 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/JAMA.2013.281053>

Etikan, et al. (2015). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*. Vol. 5(1), pp. 1-4. doi: <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>

Garrido, E., et al. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, Vol 7(5), pp. 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>

González, J., et al. (2018). Phubbing in Romantic Relationships: Cell Phone Use, Couple Satisfaction, Psychological Well-Being and Mental Health. *Interacciones: Revista de Avances En Psicología*, Vol. 4 (2), pp. 81-91. <https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.117>

Hernández, R., et al. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill. [https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)

Hu, L. y Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, Vol. 6(1), pp. 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

Karadağ, E., et al. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: a structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, Vol. 4(2), pp. 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

Kelly, L., et al. (2019). Phubbing friends: Understanding face threats from, and responses to, friends' cell phone usage through the lens of politeness theory. *Communication Quarterly*, Vol. 67(5), pp. 540–559. <https://doi.org/10.1080/01463373.2019.1668443>

Liu, H., et al. (2022). The effect of mobile phone addiction on perceived stress and mediating role of ruminations: Evidence from Chinese and Czech university students. *Frontiers in Psychology*, Vol.13. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.1057544>

- Maftai, A., y Măirean, C. (2023). Put your phone down! Perceived phubbing, life satisfaction, and psychological distress: the mediating role of loneliness. *BMC Psychol.* Vol. 11(1), pp. 332. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01359-0>
- Maon, S., et al. (2023). Youth Digital Technology Attitudes. *Advances in Social Sciences Research Journal*, Vol. 10(6), pp. 248–258. <https://doi.org/10.14738/assrj.106.2.15018>
- Maulud, D. y Abdulazeez, A. (2020). A Review on Linear Regression Comprehensive in Machine Learning. Vol. 01(02), pp. 140 – 147.
- Molina, M. (2023). Análisis de normalidad. Una imagen vale más que mil palabras. *Revista electrónica de AnestesiaR*. Vol. 14(12), pp. 1 - 5. <https://doi.org/10.30445/rear.v14i12.1093>
- Obregon, M. (2015). *Phubbing Y Las Relaciones Interpersonales En Adolescentes (Estudio realizado en el colegio Rodolfo Robles, Quetzaltenango)*. pp. 1–88. [Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Obregon-Maria.pdf>
- Parmaksiz, I. (2021). Relationships Between Phubbing and The Five Factor Personality Traits. *Kastamonu Education Journal*, Vol. 29(4), pp. 32-42. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.795620>
- R Studio Team (2018). *A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing.
- R. (2024) What is R?. R Project. <https://www.r-project.org/about.html>
- Ratan, Z., et al. (2021). Smartphone addiction and associated health outcomes in adult populations: *Environmental Research and Public Health*, Vol. 18(22), pp. 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212257>
- Ríos, J., et al. (2021). Scale for Measuring Phubbing in Peruvian University Students: Adaptation, Validation and Results of Its Application. *Journal of New Approaches in Educational Research*, Vol. 10(2), pp. 175–189. <https://doi.org/10.7821/NAER.2021.7.606>
- Sainani, K. (2014). Explanatory Versus Predictive Modeling. *PM&R*, Vol. 6(9), pp. 841–844. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2014.08.941>
- Statista. (24 de octubre de 2023). Usuarios de smartphones: suscripciones/contratos mundiales hasta 2029. <https://es.statista.com/estadisticas/636569/usuarios-de-telefonos-inteligentes-a-nivel-mundial/>
- Sun, J., y Samp, J. A. (2022). ‘Phubbing is happening to you’: examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour & Information Technology*, Vol. 41(12), pp. 2691–2704. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>

- T'ng, S., et al. (2018). Are you “phubbing” me? The Determinants of Phubbing Behavior and Assessment of Measurement Invariance across Sex Differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, Vol. 7(2), pp. 159-190. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318>
- Tacca, D., et al. (2021). Phubbing, Family Atmosphere and Self-Esteem in Peruvian Teenagers in the Context of Social Isolation. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*. Vol. 10(3), pp. 1-21. <http://doi.org/10.17583/rimcis.7096>
- Tekkam, S., et al. (2020). Consequence of phubbing on psychological distress among the youth of Hyderabad. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth*, Vol. 13(6), pp. 642-647. DOI: 10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu\_315\_19
- The World medical association (2015). World Medical Association Declaration of Helsinki
- Umari, T., Rusandi, A., & Yakub, E. (2019). Phubbing as a Result of the 4th Industrial Revolution: Is it Dangerous? *Proceedings of the UR International Conference on Educational Sciences*, 0(0), 230–236. <https://ices.prosiding.unri.ac.id/index.php/ICES/article/view/7896>
- Vanden Abeele, M., et al. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, Vol. 100(1), pp. 35–47. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2019.06.004>
- Vera, V., et al. (2023). Psychometric Properties and Sociodemographic Profile of the Perceived Stress Scale in Peruvian University Students. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, Vol. 12(4), pp. 1-9. <https://doi.org/10.36941/ajis-2023-0102>
- Xu, T., et al. (2019). The relationship between academic stress and adolescents' problematic smartphone usage. *Addiction Research & Theory*, Vol. 27(1), pp. 162–169. <https://doi.org/10.1080/16066359.2018.1488967>

## Anexo 5

### Instrumento 1

#### Escala de Phubbing de Obregón

A continuación, marca con una "X" la opción que mejor refleje situaciones de la vida cotidiana que hayas vivido. No hay respuestas correctas o incorrectas, así que responde sinceridad.

| Ítems                                                                                                                                                 | Nada | Poco | A menudo | Casi siempre |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------|--------------|
| 1. ¿Desatiendes tus labores sociales por pasar más tiempo conectado en tu celular?                                                                    |      |      |          |              |
| 2. ¿Con qué frecuencia, personas de tu entorno te recriminan que pasas más tiempo navegando en tu celular?                                            |      |      |          |              |
| 3. ¿Tu actividad académica se ve perjudicada porque dedicas más tiempo al celular?                                                                    |      |      |          |              |
| 4. ¿Te evades de tus problemas de la vida real pasando un rato conectado en tu celular?                                                               |      |      |          |              |
| 5. ¿Temes que tu vida sin el celular sea aburrida y vacía?                                                                                            |      |      |          |              |
| 6. ¿Con frecuencia pierdes horas de sueño por revisar tus redes sociales en tu celular?                                                               |      |      |          |              |
| 7. ¿Te ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutos más" cuando compartes en reuniones sociales?                                              |      |      |          |              |
| 8. ¿Has intentado alguna vez pasar menos tiempo revisando tus redes sociales en tu celular y no lo has logrado?                                       |      |      |          |              |
| 9. ¿Prefieres pasar más tiempo en online que con tus amigos en la vida real?                                                                          |      |      |          |              |
| 10. ¿Te sientes con algún sentimiento de ansiedad, nerviosismos, depresión o aburrimiento cuando no estás revisando tus redes sociales en tu celular? |      |      |          |              |
| 11. ¿Cuándo sales con tu familia pasas más tiempo revisando tus redes sociales en tu celular que dialogar con ellos?                                  |      |      |          |              |
| 12. ¿Has ignorado a alguien por estar revisando tu celular?                                                                                           |      |      |          |              |

## Anexo 6

### Instrumento 2

#### Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)

A continuación, hay cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Lea cada una de ellas y marque con una "X" la alternativa que consideres que corresponde con tu realidad.

| Ítems                                                                         | Muy en<br>desacuerdo | Ligeramente<br>en<br>desacuerdo | Ni de<br>acuerdo ni en<br>desacuerdo | Ligeramente<br>de acuerdo | Muy de<br>acuerdo |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1. En la mayoría de los aspectos, mi vida se acerca a mi ideal.               |                      |                                 |                                      |                           |                   |
| 2. Las condiciones de mi vida son excelentes.                                 |                      |                                 |                                      |                           |                   |
| 3. Estoy completamente satisfecho con mi vida.                                |                      |                                 |                                      |                           |                   |
| 4. Hasta ahora he conseguido las cosas más importantes que quiero en la vida. |                      |                                 |                                      |                           |                   |
| 5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada.                 |                      |                                 |                                      |                           |                   |

## Anexo 7

### Instrumento 3

#### Escala de Estrés Percibido-10 (EEP-10)

Marca con una "X" la alternativa que consideres que corresponde con tu realidad.

| Ítems                                                                                                                         | Nunca | Casi Nunca | De Vez En Cuando | A Menudo | Muy a Menudo |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|------------------|----------|--------------|
| 1. En el último mes, ¿Con que frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?                         |       |            |                  |          |              |
| 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?                 |       |            |                  |          |              |
| 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?                                                  |       |            |                  |          |              |
| 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?           |       |            |                  |          |              |
| 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?                                                |       |            |                  |          |              |
| 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?                |       |            |                  |          |              |
| 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?                                     |       |            |                  |          |              |
| 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?                                           |       |            |                  |          |              |
| 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? |       |            |                  |          |              |
| 10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?          |       |            |                  |          |              |

