

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Bienestar psicológico y dependencia al móvil en estudiantes
universitarios de la región de Puno 2024**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autor:

Alejandro Sebastian Rodrigo Olaguivel

Asesor:

Mg. Kristel Raquel Hilasaca Mamani

Juliaca, febrero de 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo la Mg. Kristel Raquel Hilasaca Mamani, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y DEPENDENCIA AL MÓVIL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA REGIÓN DE PUNO 2024”** del autor **Alejandro Sebastian Rodrigo Olaguivel**, tiene un índice de similitud de 15% 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 Juliaca, a los 4 días del mes de marzo del año 2025.



Mg. Kristel Raquel Hilasaca Mamani

Asesora



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiani, a Veintiseis día(s) del mes de febrero del año 2025 siendo las 9:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del

(de la) presidente(a): Mg. Rita Cordova Soncco, el (la) secretario(a): Mg. Santos Arrandina Farcaque Huancos y los demás miembros: Mg. Janeth Lidia Zela Mamani y el (la) asesor(a) Mg. Kristel Raquel Hilaraca Mamani

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Bienestar psicológico y dependencia al móvil en estudiantes universitarios de la región de Puno 2024.

- a) Alejandro Sebastian Rodrigo Olaguivel
b)
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): Alejandro Sebastian Rodrigo Olaguivel

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 16, B, Bueno, Muy Bueno

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Empty

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Empty

(*) Ver parte posterior

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.

Handwritten signatures for Presidente/a, Asesor/a, and Bachiller (a)

Handwritten signature for Miembro and Bachiller (b)

Handwritten signature for Secretario/a and Bachiller (c)

Agradecimientos

Agradezco en primer lugar a Dios, por haberme brindado la fortaleza, sabiduría y perseverancia necesaria para culminar esta etapa de mi formación académica.

A mis padres y familia, quienes siempre me han brindado su amor incondicional, apoyo y motivación durante todo este proceso. Gracias por ser mi Pilar fundamental, por sus sacrificios y por creer en mí en todo momento.

A los docentes, por haberme formado académicamente con dedicación y profesionalismo Sus conocimientos y valores inculcados me han ayudado a crecer tanto personal como profesionalmente.

Lista de Contenido

Agradecimientos	iv
Resumen	vi
Abstract.....	vii
1. Introducción.....	8
2. Material y Métodos	13
3. Resultados	19
3.1. Análisis descriptivo y pruebas de normalidad	19
3.2. Análisis correlacionales	20
4. Discusión.....	21
5. Conclusiones	26
6. Recomendaciones	26
Anexos.....	33

Bienestar psicológico y dependencia al móvil en estudiantes universitarios de la región de Puno 2024

Psychological well-being and mobile dependence in university students in the Puno region 2024

Autores:

Alejandro Sebastian Rodrigo-Olaguivel¹

Kristel Hilasaca-Mamani²

Afiliación:

¹Universidad Nacional de San Agustín

²Universidad Peruana Unión filial Juliaca-Perú

Resumen

El presente artículo de investigación lleva por objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dependencia al móvil en estudiantes universitarios de la región de Puno. El estudio es de diseño correlacional de corte transversal, empleando una muestra de 179 estudiantes a quienes se les aplicó el Test de bienestar psicológico y el test de dependencia al móvil. Los resultados indicaron una relación negativa y significativa entre ambas variables ($R_s = -.147$; $p < .05$), evidenciando que un mayor nivel de dependencia al móvil se asocia con una disminución en el bienestar psicológico. Específicamente se encontró relación negativa con el crecimiento personal ($R_s = -.161$; $p < .05$), la autoaceptación ($R_s = -.152$; $p < .05$), las relaciones interpersonales ($R_s = -.167$; $p < .05$), la autonomía ($R_s = -.162$; $p < .05$), el dominio del entorno ($R_s = -.167$; $p < .05$) y el propósito de vida ($R_s = -.173$; $p < .05$). Esto sugiere que la dependencia al móvil no lo disminuye la percepción general del bienestar psicológico, sino que también compromete los aspectos esenciales como la capacidad autorregulación, interacción social, sentido de control del entorno y la orientación hacia las metas personales.

Palabras clave: Bienestar psicológico, dependencia al móvil, estudiantes universitarios, tecnología, celular.

Abstract

The present research article aims to determine the relationship between psychological well-being and mobile phone dependency in university students in the Puno region. The study is a cross-sectional correlational design, using a sample of 179 students who were administered the Psychological Well-being Test and the Mobile Phone Dependency Test. The results indicated a negative and significant relationship between both variables ($R_s = -.147; p < .05$), showing that a higher level of mobile phone dependency is associated with a decrease in psychological well-being. Specifically, a negative relationship was found with personal growth ($R_s = -.161; p < .05$), self-acceptance ($R_s = -.152; p < .05$), interpersonal relationships ($R_s = -.167; p < .05$), autonomy ($R_s = -.162; p < .05$), environmental control ($R_s = -.167; p < .05$) and purpose in life ($R_s = -.173; p < .05$). This suggests that cell phone dependence does not decrease the general perception of psychological well-being, but also compromises essential aspects such as self-regulation capacity, social interaction, sense of control over the environment and orientation towards personal goals.

Keywords: Psychological well-being, cell phone dependence, university students, technology, cell phone.

1. Introducción

En la era contemporánea, la ciencia tecnológica ha revolucionado la manera en cómo los seres humanos interactuamos, trabajamos, estudiamos y nos comunicamos. Como refieren Riverón et al. (2023), los teléfonos móviles se convirtieron en una herramienta omnipresente ofreciendo su conectividad sin precedentes y acceso instantáneo a una vasta cantidad de información. Sin embargo, este avance también ha generado preocupación sobre las posibles consecuencias negativas relacionadas al manejo excesivo de los dispositivos, especialmente en poblaciones vulnerables como en estudiantes universitarios; así mismo, en el video sobre la Nomofobia: el trastorno de la generación del celular, aborda en detalle como la dependencia al móvil ha llevado a un incremento de este problema, sobre todo en jóvenes, esta explicación destaca que el uso constante de dispositivos móviles no sólo afecta las relaciones interpersonales, sino también a la capacidad de concentración y la salud mental en general, causando ansiedad, estrés y aislamiento social, además, se mencionan las posibles razones detrás de esta dependencia como la necesidad de estar constantemente conectados y se sugieren soluciones como, limitar el tiempo de uso del móvil y practicar la desconexión digital para reducir estos efectos negativos (DW Español, 2023).

Por otro lado, la encuesta demográfica y de salud familiar realizada por la Secretaria Nacional de la Juventud (2023) informa que el 32.3% de evaluados entre los 15 a 29 años demostraron padecer algún tipo de problema emocional o mental, detectándose más afecciones en el sexo femenino, con un total del 30.2%, a diferencia del sexo masculino siendo el 22.9% de los evaluados. En este sentido, la Secretaria Nacional de la Juventud señaló que la salud mental de los jóvenes es un problema que debe requerir de atención especial. Por otra parte, el uso de los teléfonos móviles en el Perú ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años. Según los datos

del Organismo Superior de Inversión Privada en Telecomunicaciones (OSIPTEL), la tenencia de teléfonos inteligentes en los hogares peruanos pasó del 66.3% en 2016 al 88.4% en 2021 y alcanzó el 91.9% en 2022. En el área rural, la presencia de estos dispositivos aumentó del 39.9% en 2016 al 70.3% en 2021, llegando al 79.4% en 2022 (OSIPTEL, 2024). Asu vez, Cholíz y Villanueva (2011), definen a la dependencia al móvil como el uso desmedido del teléfono, generando problemas significativos en la interacción social, interfiriendo con las actividades diarias y, generando a la vez, síntomas similares a los de un trastorno de dependencia. Esto incluye problemas en la tolerancia, síndrome de abstinencia y dificultades en el control de impulsos. Sumado a ello, en el informe de Sapien Labs realizado en el 2023 mencionan que, el uso temprano de los teléfonos inteligentes puede estar relacionado con el bienestar mental en la edad adulta temprana. Según su análisis global donde incluyeron una muestra de 27.969 adultos jóvenes entre los 18 y 24 años, se encontró que la edad de adquisición del primer smartphone influyo en diversos aspectos de la salud mental. Este estudio evidenció que aquellos que obtuvieron su primer dispositivo a una edad temprana reportaron más altos niveles de estrés, ansiedad y depresión en la adultez en comparación con quienes recibieron su primer teléfono a una edad posterior. (Sapien Labs, 2023).

Sumado a ello, en el vídeo sobre la “Dieta digital: pautas para educar en el buen uso del móvil”; el psicólogo Marc Masip advierte sobre el peligroso dominio que los dispositivos móviles tienen sobre nuestras vidas, enfatizando que estamos perdiendo nuestra humanidad frente a las pantallas. Este documental describe cómo la adicción a los teléfonos móviles devora la capacidad de concentración, destruyendo relaciones y agotando la salud mental provocando que las personas vivan una vida virtual mientras su realidad se desmorona (Aprendemos Juntos 2030, 2023).

Desde la posición de Vielma y Alonso (2010), el bienestar psicológico es un aspecto fundamental para la salud psíquica, individual y colectiva en diversos contextos como es el laboral, educativo y social. A pesar de tener bastante importancia, existen múltiples factores que afectan negativamente al bienestar psicológico de las personas tales como las presiones socioeconómicas, el entorno psico-socio-cultural, estrés y la falta de estrategias efectivas para el crecimiento personal. Esta falta de claridad y consenso afecta sobre la creación de intervenciones y estrategias para mejorar la calidad de vida, lo que evidencia la necesidad de explorar el bienestar psicológico desde un enfoque integrador como el propuesto por el modelo multidimensional de Ryff en 1989. En el siguiente apartado, Mónica Esgueva nos sumerge en una reveladora reflexión sobre cómo las distracciones tecnológicas están sabotando nuestro bienestar mental. Esgueva plantea que, mientras estamos conectados a estímulos externos, nos desconectamos de nosotros mismos, convirtiendo la paz interior en una reliquia del pasado. La multitarea y la necesidad inmediata están generando una desconexión interna profunda que amenaza nuestra estabilidad emocional, concientizando sobre la necesidad urgente de aprender a gestionar nuestro entorno digital para recuperar la serenidad y el equilibrio en un mundo cada vez más caótico (Aprendemos Juntos 2030, 2024).

Como señalan Oramas et al. (2006), el bienestar psicológico es un indicador positivo de la salud mental que abarca aspectos valorativos y afectivos, integrando la proyección futura y el sentimiento de la vida. Sin embargo, el abordaje sobre este problema suele centrarse en los polos negativos como la enfermedad mental, lo que complica la implementación de estrategias efectivas para mejorar la calidad de vida. Desde el punto de vista de Cordero et al. (2022), el bienestar psicológico es un concepto multifacético donde se incluyen características como las relaciones positivas, autoaceptación, dominio del entorno, autonomía, crecimiento personal y propósito de

vida; las presentes dimensiones fueron ampliamente estudiadas y establecidas por Ryff (1989). Este concepto se refiere a la percepción subjetiva de la condición de vida de la persona y su amplia disposición para manejar los desafíos y disfrutar de la vida de manera significativa.

Teniendo en cuenta como estudios internacionales, Olivella et al. (2023) en su investigación realizada en Barcelona mencionan que un bajo índice de bienestar mental y una mala salud mental se asocia fuertemente con el uso problemático del teléfono móvil, sobre todo en adolescentes. Factores como el uso habitual de los móviles antes de dormir, malas relaciones familiares y sedentarismo también se relacionan con el uso problemático. De la misma forma, Queijo y Rodríguez (2024), en su informe nos mencionan que el uso intensivo del internet está afectando el bienestar socio emocional de los jóvenes en América Latina y el Caribe. Este estudio destaca que, en las últimas dos décadas, la salud mental de los jóvenes ha empeorado significativamente, convirtiéndose en un problema global. Actualmente 1 de cada 7 adolescentes en la región experimenta algún trastorno mental, lo que representa aproximadamente a 16 millones de jóvenes. Este informe sugiere que el uso excesivo del Internet puede estar relacionado con un aumento de los niveles de estrés y ansiedad, afectando negativamente a la salud mental de los jóvenes. Desde la posición de Zahínos (2024), el uso problemático de los teléfonos a 1.216 estudiantes universitarios entre 18 y 24 años, los resultados indicaron que las mujeres son más propensas a desarrollar un uso problemático del móvil. Este uso excesivo se asoció con niveles más altos de ansiedad y estrés, afectando negativamente el bienestar psicológico de los estudiantes.

En este análisis se aborda la alarmante expansión de la dependencia al teléfono móvil, señalando cómo esta adicción no solamente afecta a la productividad, sino que también deteriora las relaciones personales y la salud mental. Masip señala que esta

adicción altera nuestra rutina diaria, reduciendo la capacidad de disfrutar del presente y destruyendo la conexión humana genuina. El uso constante de los teléfonos móviles no sólo genera aislamientos, sino también ansiedad, depresión y problemas de atención. A lo largo de la charla se enfatiza sobre el impacto devastador que esta adicción tiene sobre nuestra salud mental y emocional, exigiendo una urgente reflexión sobre nuestras prácticas tecnológicas (Programa Desconecta, 2022).

Desde el punto de vista de Morales et al. (2022), la dependencia al móvil se caracteriza por el manejo excesivo y compulsivo del celular causando en la persona que lo manifesté síntomas como falta de tolerancia, síndrome de abstinencia, dificultades para controlar los impulsos y el uso problemático que interfiere en la vida diaria. Se realizó un estudio en estudiantes universitarios de Arequipa para analizar la relación entre la nomofobia el phubbing y el bienestar psicológico. Los resultados mostraron que un alto porcentaje de los participantes presentaron niveles moderados de dependencia al móvil y phubbing mientras que el bienestar psicológico tendió a ser bajo en la mayoría de los casos. Se identificó que el uso excesivo del móvil afecta negativamente a la auto aceptación y las relaciones interpersonales, además de estar asociado con ansiedad e insomnio. La investigación concluye que la dependencia del móvil puede impactar de manera significativa en la salud mental de los estudiantes (Alccahuaman & Andia, 2021).

El presente estudio está justificado por la necesidad de estudiar estas dos variables en un contexto universitario en la región de Puno; la Organización Mundial de la Salud (2014) y el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2022) advierten sobre el constante crecimiento del manejo y adquisición de los teléfonos móviles, provocando una preocupación sobre la influencia en la salud mental de los jóvenes, ya que desde el 2019 hubo un incremento significativo hasta el 2022. Teniendo en cuenta a la región de Puno, donde las condiciones socioculturales y educativas pueden influir en la forma en que los

estudiantes manejan su bienestar psicológico y su relación con la tecnología. Los resultados de este estudio no solo aportan al cuerpo general de conocimientos ya existentes, si no también imparten información importante para el correcto desarrollo de intervenciones y programas de la salud mental dentro del contexto universitario. Es importante considerar que el bienestar psicológico podría estar relacionado con la dependencia del móvil, lo que justifica la implementación de estrategias para mitigar su impacto en el contexto académico. Este estudio pretende aportar evidencia empírica científica que permita comprender cómo los estudiantes universitarios de la ciudad de Puno manejan su bienestar en un mundo cada vez más digitalizado.

El objetivo principal de este estudio es explorar la relación entre dependencia al móvil y de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la región de Puno. Para lograr este propósito se planteo como objetivo específico analizar las áreas del bienestar psicológico que se ven afectadas negativamente por la dependencia al móvil.

2. Material y Métodos

La presente investigación es de carácter no experimental porque no se pretende manipular las variables de estudio, es decir, solo se observarán como suceden en un contexto totalmente natural para posteriormente ser analizado. Es de enfoque cuantitativo y correlacional ya que tendrá como propósito calcular el nivel de relación que tienen ambas variables. Se optó por un tipo de muestreo aleatorio simple donde se seleccionó al azar el número y la cantidad de estudiantes y de corte transversal porque la información se procesará en un tiempo determinado (Hernández et al., 2014).

El presente estudio fue realizado Cumpliendo con los principios éticos de investigación en seres humanos garantizando la protección de los participantes. Fue

aprobado por el comité de ética de la Universidad peruana Unión con referencia de aprobación número, 2024-CEB-FCS-UPeU-108, asegurando su conformidad con estándares metodológicos y científicos. Se obtuvo el consentimiento informado respaldando la participación voluntaria, la confidencialidad de los datos y protección de la privacidad. Además, el estudio respeto el artículo 33 del código técnico del Colegio de psicólogos del Perú que resguarda los derechos humanos y el bienestar de los participantes en investigaciones psicológicas (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

La población estuvo conformada por estudiantes universitarios de carreras generales de universidades de la región de Puno, con una población total de 311, se seleccionó una muestra conformada por 179 estudiantes de la carrera de psicología, entre los cuales se recolectaron ciertas cifras estadísticas respecto a las características sociodemográficas, siendo estas que el 23.4% eran mujeres y un 76.5% fueron hombres.

Tabla 1

Características sociodemográficas

Variable	Categoría	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)
Genero	Mujeres	42	23.46%
	Varones	137	76.54%
Edad	Media (M)	21	-
	Desviación estándar	2.9	-
	(SD)		
Total		179	100%

Sobre los instrumentos, la prueba de bienestar psicológico hecho por Carol Ryff en 1989 es de origen estadounidense y fue revisada en el año 2004 y adaptada para la versión española por Díaz et al. (2006) y al Perú por Pérez (2017). El instrumento permite detallar y determinar los niveles del bienestar psicológico sobre la persona evaluada. Este

instrumento puede ser aplicado de forma individual y grupal en adolescentes y adultos que tengan la edad entre 14 y 33 años con un nivel de cultura aceptable para que pueda comprender y razonar sobre cada pregunta; así mismo este instrumento tiene una duración de aproximación de 20 minutos con un total de 35 ítems. Pérez (2017). El alfa de Cronbach fue de 0.924, lo que indica que el instrumento es altamente confiable para medir las dimensiones. La validez del contenido del Test Bienestar Psicológico fue evaluada por el criterio de 7 jueces, cada ítem recibió una puntuación de 1.0 lo que indica que los jueces consideran que los ítems del test son completamente pertinentes y adecuados para medir el bienestar psicológico.

La prueba de dependencia al móvil es un cuestionario creado por Chóliz (2012) en Europa, España, el cual fue adaptado al Perú por Conni et al. (2016) en Arequipa. Este instrumento tiene como objetivo medir y evaluar el nivel de dependencia que el individuo controla sobre el manejo del celular. La aplicación es de manera colectiva e individual en personas a partir de los 14 años de edad en adelante, con tiempo de evaluación estimado de 10 minutos con un total de 22 ítems. El alfa de Cronbach fue de 0.869, lo que indica que el instrumento es bastante confiable para medir las dimensiones. La validez del contenido del Test de Dependencia al Móvil fue evaluada por el criterio de 7 jueces, cada ítem recibió una puntuación de 1.0 lo que indica que los jueces consideran que los ítems del test son completamente pertinentes y adecuados para medir la dependencia al móvil.

En la tabla 2 se generó 1 medición de confiabilidad del instrumento de bienestar psicológico logrando tener un factor de confiabilidad elevada de .924, mientras que sus dimensiones se observó una confianza buena tanto en propósito de vida (.793); dominio del entorno (.786); autoaceptación (.779); relaciones positivas con otras personas (.778); crecimiento personal (.765) y autonomía (.748).

Tabla 2*Confiabilidad del instrumento de bienestar psicológico*

Dimensiones / Escala	Ítems	Alfa de Cronbach
Bienestar psicológico	35	.924
Autoaceptación	7	.779
Relaciones positivas con otras personas	6	.778
Propósito de vida	4	.793
Crecimiento personal	6	.765
Autonomía	8	.748
Dominio del entorno	4	.786

En la tabla 3, se estableció el análisis de validez de contenido, generado a través de la medición de 7 expertos en el área, permitiendo evaluar el grado de coherencia, transparencia y relevancia del contenido entre los indicadores, logrando estimar un coeficiente de 1.0 de forma general y de mismo nivel para sus dimensiones.

Tabla 3*Criterio de jueces de bienestar psicológico*

Ítems	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Promedio	V de Aiken	Aceptable
1	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
2	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
3	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
4	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
5	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
6	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
7	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
8	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
9	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
10	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
11	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
12	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
13	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
14	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
15	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
16	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
17	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si

18	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
19	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
20	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
21	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
22	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
23	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
24	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
25	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
26	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
27	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
28	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
29	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
30	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
31	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
32	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
33	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
34	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
35	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
Promedio	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	100%	Si

En la tabla 4 se postula el grado de confianza del instrumento de dependencia al móvil, lo que permitió estimar una confianza elevada, con un coeficiente general de .869. Lo que respecta a las dimensiones, estimaron un nivel de confianza buena, para abstinencia (.792); abuso y dificultad en controlar impulsos (.732), problemas asociados al uso excesivo (.819) y tolerancia (.799).

Tabla 4

Confiabilidad del instrumento de dependencia al móvil

Dimensiones / Escala	Ítems	Alfa de Cronbach
Dependencia al móvil	22	.869
Abstinencia	5	.792
Abuso y dificultad en controlar impulsos	9	.732
Problemas asociados al uso excesivo	4	.819
Tolerancia	4	.799

Para la validez se efectuó el análisis de contenido interno señalado en la tabla 5, en donde se empleó el método de criterio de jueces empleando a 7 expertos en el área de desarrollo y manejo de tecnología en adolescentes, los cuales generaron una evaluación de transparencia, coherencia y relevancia de los indicadores, obteniendo un puntaje de 1.0 de forma general, y coeficiente de 1.0 entre las dimensiones que conforman la dependencia al móvil.

Tabla 5

Criterio de jueces de dependencia al móvil

Items	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Promedio	V de Aiken	Aceptable
1	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
2	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
3	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
4	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
5	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
6	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
7	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
8	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
9	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
10	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
11	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
12	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
13	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
14	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
15	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
16	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
17	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
18	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
19	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
20	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
21	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
22	1	1	1	1	1	1	1	1.0	100%	Si
Promedio	1. 0	1. 0	1.0	1.0	1. 0	1.0	1.0	1.0	100%	Si

3. Resultados

3.1. Análisis descriptivo y pruebas de normalidad

La tabla 6 explica el comportamiento de las variables a nivel cuantitativo. La dependencia al móvil obtuvo una media de 55.4 con desviaciones estándar de 16 puntos, una asimetría de $As= 0.76$ y curtosis $K=0.6$ que explican no solo una distribución normal sino una tendencia no muy marcada de la población a puntuar por debajo de la media por su asimetría positiva; estos hallazgos han sido observados en sus dimensiones excepto en tolerancia que presenta una asimetría negativa explicando una leve tendencia a presentar puntuaciones por encima del promedio; siendo que todas sus dimensiones presentan distribución normal. En cuanto a la variable de bienestar psicológico, se encontró una media de 146.7 con desviaciones de ± 28.5 , asimetría negativa de 0.7 y curtosis de 0.6 lo que explica una distribución normal de esta variable, así como de sus dimensiones, y una inclinación de puntuaciones por encima del promedio. En suma, todas las dimensiones muestran asimetría en sus distribuciones, por cuanto se justifica el uso de R Pearson para correlacionarlas (Hernández et al., 2014).

Tabla 6.

Análisis descriptivo de Bienestar psicológico y Dependencia al móvil

Variable / Categorías	Media	Desv. Típica	Asimetría	Curtosis
Depen. al móvil	55.257	16.836	.783	.648
Abstinencia	11.905	4.568	.960	.986
Abus. Dificultad en controlar impulso	24.871	7.213	.581	.254
Problem. Asociado uso excesivo	8.463	3.591	.887	.904
Tolerancia	10.016	3.604	.476	.839
Bienestar psicológico	146.687	28.54	.480	.60
Autoaceptación	28.648	5.313	.217	.484
Relaciones positivas con otras personas	24.039	5.947	.339	.503
Autonomía	16.335	4.083	.223	.509

Dominio del entorno	25.597	5.891	.437	.615
Propósito de la vida	34.279	7.447	.417	.616
Crecimiento personal	17.787	4.147	.745	.865

3.2. Análisis correlacionales

En la tabla 7 se plantea el análisis correlacional entre bienestar psicológico y dependencia al móvil, se encontró una relación negativa de nivel significativo ($R_s = -.147$; $p < .05$), refiriendo que los índices de dependencia al móvil afectarán el grado de bienestar psicológico en los jóvenes estudiantes universitarios.

Tabla 7

Relación entre bienestar psicológico y dependencia al móvil

		Bienestar psicológico
Dependencia al móvil	R de Pearson	-.147*
	P	.049
	N	179

** $P < .05$ relación significativa.*

En la tabla 8 se planteó el análisis correlacional entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de dependencia al móvil, los resultados, demostraron una relación negativa de tipo significativa entre la autoaceptación y los problemas ocasionados por el uso excesivo ($R_s = -.152$; $p < .05$); asimismo, se observó una relación negativa entre los problemas ocasionados por el uso excesivo y la creación de relaciones positivas con otras personas ($R_s = -.167$; $p < .05$); adicionalmente, se encontró una relación entre las dimensiones de abstinencia ($R_s = -.161$; $p < .05$); problemas ocasionados por el uso excesivo ($R_s = -.193$; $p < .05$) y tolerancia ($R_s = -.177$; $p < .05$), en relación al grado de crecimiento personal. Asimismo, se encontró una relación negativa de nivel significativo entre los problemas ocasionados por el uso excesivo y la autonomía ($R_s = -.151$; $p < .05$) y tolerancia ($R_s = -.162$; $p < .05$), por su parte en relación a dominio del entorno, se evidenció

una relación negativa de tipo significativa ($R_s = -.165$; $p < .05$) entre abstinencia; problemas ocasionados por el uso excesivo ($R_s = -.160$; $p < .05$) y tolerancia ($R_s = -.167$; $p < .05$).

Tabla 8

Relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de dependencia al móvil

Dimensiones	Abstinencia	Abuso y dificultad en el control de impulso	Problemas asociados por el uso excesivo	Tolerancia
Autoaceptación	-.098	-.068	-.152*	-.139
Relaciones positivas con otras personas	-.116	-.164	-.167*	-.107
Propósito en la vida	-.109	-.137	-.140	-.173
Crecimiento personal	-.161*	-.137	-.193*	-.177*
Autonomía	-.122	-.110	-.151*	-.162*
Dominio del entorno	-.165*	-.169	-.160*	-.167*

4. Discusión

En base al objetivo general, se llegó a evidenciar una correlación negativa de nivel significativo ($R_s = -.147$; $p < .05$), refiriendo así, que los niveles de dependencia al móvil, inciden negativamente en la percepción de bienestar psicológico en base a ciertas características propias. Este resultado, se estimó similar al resultado estimado por Alcahuaman y Andía (2021), en donde se generó un análisis retrospectivo sobre los niveles de adicción y empleo excesivo al móvil y los niveles de bienestar, aceptación y

desempeño de la persona, este resultado es sustentado por Bowlby (1969) quien explica en su teoría sobre el apego, la dependencia al móvil puede estar asociado con patrones de apego ansioso donde las personas desarrollan un estado de adicción y vínculo excesivo en el empleo de dispositivo móvil, condición que afectará su bienestar psicológico y su capacidad para desarrollar relaciones saludables. Es preciso referir que el uso de los smartphones provoca problemas como los rasgos de personalidad patológicos, neuroticismo y la impulsividad. Así mismo, los problemas emocionales pueden verse afectados por el uso de los dispositivos móviles, lo que causaría una mayor vulnerabilidad psicológica en ciertos individuos (Carvalho et al., 2018).

Adicionalmente, se evidenció una relación indirecta de nivel significativo entre problemas asociados por el uso excesivo y la autoaceptación ($R_s = -.152$; $p < .05$), factor que supone que el padecimiento causado por el uso excesivo del dispositivo móvil, afectará el grado de percepción y autoaceptación sobre las características y competencias psicológicas de la persona. Este resultado es similar a lo señalado en la investigación propuesta por Coaquira y Ochoa (2021), investigación en donde se generó una evaluación sobre la dependencia al smartphone y su influencia en la personalidad y habilidades sociales, lo que permitió observar que, un inadecuado horario del empleo de smartphone afectará el manejo de habilidades sociales respecto al proceso de interacción y manejo de incidencia entre pares. Bowlby (1969) explica en su teoría que la dependencia al móvil puede estar asociado con patrones de apego ansioso donde las personas desarrollan apego al móvil como sustituto de relaciones reales, lo cual deteriora su bienestar psicológico y su capacidad para desarrollar relaciones saludables. Asimismo, en la teoría de Bandura (2001), se explica la cognición social indicando que los individuos no solo pueden reaccionar sobre el entorno, sino que también influyen activamente en él. Desde este punto, la autoeficacia puede verse afectada, indicando que la dependencia al móvil puede

reducir la percepción de control sobre el entorno, lo que podría explicar la magnitud negativa entre dependencia al móvil y el dominio del entorno.

Se evidenció que la presencia de problemas asociados por el uso excesivo afecta significativamente a las relaciones positivas con otras personas ($R_s = -.167$; $p < .05$), lo que permite inferir que el empleo excesivo de dispositivos afecta de forma significativa la interacción de relaciones positivas en su entorno, esto se encuentra vinculado a la investigación propuesta por Cayani (2022), investigación en donde se demostró que la dependencia al móvil afecta distintas áreas en el desarrollo de la persona, siendo esta la presencia de comportamientos hostiles e inadecuado manejo de emociones, aspecto que se vincula con el inadecuado manejo de impulsos ante el dispositivo móvil. La nomofobia, el cual es un término para explicar el miedo irracional por dejar el teléfono celular, genera un estado de dependencia hacia una herramienta digital, elemento que incide de forma recurrente en distintas actividades y tareas diarias en la persona, entre las cuales se involucra las redes sociales, aspecto que genera un patrón nómada en la capacidad de interacción, influyendo negativamente en su interacción del entorno (Salcedo & Lara, 2022).

Se evidenció una relación negativa entre la dimensión de crecimiento personal y el grado de abstinencia ($R_s = -.161$; $p < .05$); problemas asociados por el uso excesivo ($R_s = -.193$; $p < .05$) y tolerancia ($R_s = -.177$; $p < .05$), logrando incidir que el factor de dependencia al móvil, influirá negativamente en el grado de desarrollo y crecimiento en el aspecto personal, los resultados son similares a lo observado en la investigación propuesta por Li (2023), en su estudio realizado sobre la dependencia al móvil encontró una relación negativa sobre el bienestar subjetivo. Este estudio identificó que la autoestima determinaba la relación entre dependencia al móvil y bienestar donde los resultados identificaron que el impacto directo sobre el bienestar en general no siempre

será significativo. Estos resultados pueden sugerir que el uso del teléfono, incluso cuando esto se convierte en una dependencia personal, no necesariamente se va a ver afectada de manera directa en el bienestar, sino, a la percepción de aceptación y desarrollo del estudiante. De acuerdo con Lepp et al. (2014), el teléfono celular supone ser un dispositivo de múltiples funciones de forma abreviada, buscando establecer una mayor facilidad en la persona, evitando la superación de situaciones complejas, simplificando el desarrollo de tareas, suceso que influirá de manera negativa en cuanto al grado de superación, crecimiento personal y académico.

En base a la evaluación de autonomía, se logró evidenciar una relación negativa de nivel significativa ($R_s = -.151$; $p < .05$) entre problemas asociados por el uso excesivo, los índices de tolerancia ($R_s = -.162$; $p < .05$), aspecto que permite inducir que las consecuencias del empleo excesivo afectan a los niveles de autonomía o desempeño individual, asimismo, un inadecuado manejo de tolerancia afecta la capacidad de interacción propia de la persona. Los resultados son similares a lo expuesto por León et al. (2020), en su investigación donde exploraron la relación entre el uso de redes sociales móviles, la comparación social ascendente, el bienestar y la autoestima. Hallaron resultados donde se identificó que, un uso problemático del móvil puede estar relacionado con una menor autoestima y bienestar, lo que podría afectar la autonomía y las interacciones sociales de los individuos. Este resultado se sustenta con la teoría de Deci y Ryan (2000) la cual explica la existencia de tres necesidades básicas como la autonomía, competencia y relaciones para mantener un correcto bienestar personal y una mayor motivación. Los resultados de la presente investigación demuestran una relación entre dependencia al móvil y el bajo dominio del entorno lo que se puede interpretar desde la presente teoría teniendo en cuenta que el manejo excesivo del teléfono puede inhibir la autonomía y el control personal.

Finalmente, la capacidad o dominio del entorno, demuestra una relación indirecta según el estado de abstinencia ($R_s = -.165$; $p < .05$); problemas asociados por el uso excesivo ($R_s = -.160$; $p < .05$) y los índices de tolerancia ($R_s = -.167$; $p < .05$), indicando así que el grado de abstinencia al dispositivo dependiente, y su empleo excesivo afectará la capacidad de interacción con el entorno y el manejo de recursos sociales. Este resultado es similar a lo señalado por Volungis et al. (2019) en su estudio donde analizaron la relación entre adicción a los teléfonos inteligente y la angustia social-emocional en estudiantes universitarios; encontraron resultados donde identificaron que la adicción a los móviles puede estar relacionado con ansiedad y estrés, indicando que el uso excesivo del móvil no afecta directamente sobre el bienestar psicológico global pero impacta sobre algunas áreas específicas como el control del entorno y el crecimiento personal, reforzando la idea de que, si bien el bienestar no afecta de manera uniforme a todas las áreas de la dependencia, si tiene un impacto relevante en ciertos aspectos relacionados a la salud mental. La teoría del control percibido sugiere que las personas se sienten más competentes y tranquilas cuando creen que tienen el poder de influir o predecir lo que ocurre a su alrededor. En este marco, el dispositivo móvil opera como una extensión del individuo que le permite mantener esta ilusión de control. Sin embargo, cuando el acceso al móvil se ve amenazado, como ocurre en casos de nomofobia, se produce una ruptura en esta percepción de dominio. La pérdida temporal o la desconexión de un dispositivo genera una sensación de vulnerabilidad, al privar al individuo de su principal herramienta para gestionar sus interacciones y entorno (Lozada et al., 2017).

5. Conclusiones

Relación entre dependencia al móvil y bienestar psicológico: De manera general, se encontró una relación negativa de nivel significativo entre bienestar psicológico, y el uso del teléfono, indicando así que el empleo desmedido del dispositivo móvil se relaciona con los niveles de bienestar subjetivo de la persona. Asimismo, se demostró una influencia negativa entre dimensiones específicas como la auto percepción, el crecimiento personal, la creación de vínculos positivos.

6. Recomendaciones

1. Para instituciones educativas

- Implementar programas de concientización sobre el uso responsable del teléfono un móvil integrando sesiones educativas en los planes de estudios de las instituciones educativas.
- Promover espacios libres de dispositivos móviles en bibliotecas y aulas para mejorar la concentración y el rendimiento académico.
- Fomentar actividades extracurriculares y programas de bienestar estudiantil que reduzcan la dependencia el móvil y fortalezcan la interacción social.
- Fomentar estrategias de manejo del estrés y la ansiedad sin recurrir al uso excesivo del móvil.

2. Para otros investigadores

- Ampliar la muestra a diferentes regiones del país para identificar si la relación entre bienestar psicológico y la dependencia móvil varía según el contexto sociocultural.

- Explorar los efectos a largo plazo de la dependencia móvil en la salud mental y al rendimiento académico mediante estudios longitudinales.
- Comparar la relación entre bienestar psicológico y el uso del móvil en distintas edades con énfasis en adolescentes y adultos jóvenes.

3. Para organismos de salud y políticas públicas

- Desarrollar campañas de sensibilización sobre los efectos de luz excesiva del móvil en la salud mental con énfasis en la población universitaria.
- Incluir en las políticas educativas la promoción de hábitos digitales saludables y la integración de estrategias para la prevención de la dependencia al móvil.
- Apoyar la creación de centros de bienestar estudiantil en universidades con servicios de herramientas psicológicas enfocados en la dependencia tecnológica.

7. Referencias

- Arlene, O., Sandra, S. y Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 1(3), 34-39.
- Alccahuaman, R. & Andia, Y. (2021). *Efectos de la nomofobia y phubbing en el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad pública de Arequipa* [Tesis de licenciatura - Universidad Nacional De San Agustín]. Arequipa, Perú. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/904dd01a-7181-48c1-9c3a-5ab375fd7d0a>
- Aprendemos Juntos 2030. (10 de abril de 2024). *El bienestar mental en la era de la distracción*. Mónica Esgueva. https://www.youtube.com/watch?v=I_oX7hp-k9o
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective, *Annual Review Psychology*, 52, 1-26.
- Bowlby, J. (2000). *Una Base Segura Aplicaciones clínicas de una teoría de apego*. Buenos Aires: Psicología Profunda.
- Carmona, C., Mesa, J. y Patiño, J. (2019). *Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con las habilidades sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de 9 a 11 grado de instituciones educativas públicas y privadas del Municipio La Ceja*. [Tesis de licenciatura - Universidad Católica Luis Amigo]. Medellín.
- Chóliz, M. (2012). Test de Dependencia del Móvil (TDM) *Prog Health Sci*, 2(1), 33-44.
- Chóliz, M., & Villanueva, V. (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Originales*, 165-184.
- Conni Flores, K. G., Arias, W., Ceballos, K., Román, A., & Marquina, E. (2016). Estandarización del Test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa. 179-200. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/313991461_Estandarizacion_del_Test_de_Dependencia_al_Celular_para_estudiantes_universitarios_de_Arequipa
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de ética y deontología del psicólogo peruano*. Colegio de Psicólogos del Perú. <https://www.cpsp.pe/codigo-de-etica-y-deontologia>
- Cordero, B., Gracia-Leiva, M., Moyano-Díaz, E., & Rovira, D. (2022). Bienestar Psicológico en adolescentes: El rol del apoyo social y de la satisfacción de necesidades básicas. *CES Psicología*. doi: <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.6577>
- Díaz, R. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.

- DW Español. (06 de octubre de 2023). *Nomofobia: el trastorno de ansiedad de la generación del celular* [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=SQunsz5fkiw>
- Flores, C., Gamero, K., Arias, W., Ceballos, K., Román, A. y Marquina, E. (2016) Estandarización del Test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa, *Revista de la facultad de psicología de la Universidad de Lima*, 19(19), 179-200. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.979>
- Hernández, R., Fernández Collado, C., Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico. McGrawHill.
- Howe, U., Chua, W., Sumner, E., Drozdowska, B., Laverick, R., Bevins, R., Jean-Baptiste, E., Russell, M., Rotshtein, P. y Wing, A. (2022) The efficacy of a task model approach to ADL rehabilitation in stroke apraxia and action disorganisation syndrome: A randomised controlled trial, *Plos One*, 3(17), 1-17. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35239707/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (19 de julio de 2022). Aumenta población que accede a internet mediante teléfono celular. Obtenido de <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/aumenta-poblacion-que-accede-a-internet-mediante-telefono-celular-12564/>
- Labs, S. (2023). Resultados sobre la edad cuando se adquirió el primer smartphone y bienestar mental. Obtenido de https://sapienlabs.org/wp-content/uploads/2023/05/Sapien-Labs-Resultados-sobre-edad-cuando-se-adquirio-el-primer-smartphone-y-bienestar-mental.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Lepp, A., Barkley, J., & Karpinski, A. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- León, Z., Peralta, M., & Prada, M. (2020). Relación entre adicción al aparato móvil y el comportamiento social en adultos jóvenes. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/0771d99f-fae8-4541-819c-2833068d76a9/content?utm_source=chatgpt.com
- Li, G. (2023). The Relationship between Mobile Phone Dependence and Subjective Well-Being of College Students in China: A Moderated Mediation Model. *healthcare.*, 11(10), 1388-1401. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

- Li, F., Hewen, W., Wang, X., Yan, Y., & Fu, Y. (2024). The relationship between mobile phone dependence and academic burnout in Chinese college students: a moderated mediator model, *Front Psychiatry*, 15(3), 20-34. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1382264>
- Lozada, C., Ortiz, J. y Cortés, E. (2017) Control percibido, emociones y experiencias satisfactorias, *Economía creativa*, 8(2), 11-53. http://centro.edu.mx/ojs_01/index.php/economiacreativa/article/view/150/107
- Giles, P. (2021). *Evaluación del uso De Redes Sociales y su Influencia en el Bienestar Psicológico En Población Universitaria* [Tesis Doctoral - Universidad de Extremadura].
- Morales, M., Valle, M., Benítez, V., Aké, D., Cohuo, S., & Balam, M. (2022). Correlación entre conductas sobre sexting y dependencia al móvil en estudiantes de enfermería. *Enfermería Global*, 21(68), 14-32. doi: <https://doi.org/10.6018/eglobal.515391>
- Organización Mundial de la Salud. (8 de octubre de 2014). *Campos electromagnéticos y salud pública: teléfonos móviles*. WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/electromagnetic-fields-and-public-health-mobile-phones>
- Olivella-Cirici, M., Garcia-Continente, X., Bartroli Checa, M., Serral ,G., & Pérez, G. (2023). *El uso problemático del teléfono móvil: análisis transversal del perfil individual y factores asociados*. *Revista Española de Salud Publica*. Obtenido de https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10560524/?utm_source=chatgpt.com
- OSIPTEL. (2024). Internet móvil: Consumo promedio de datos móviles crece 18,82% en el primer trimestre de 2024. Obtenido de https://www.osiptel.gob.pe/portal-del-usuario/noticias/internet-movil-consumo-promedio-de-datos-moviles-crece-18-82-en-el-primer-trimestre-de-2024/?utm_source=chatgpt.com
- Pérez, M. (2017). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos [Tesis licenciatura - Universidad Cesar Vallejo]. Lima – Perú.
- Programa Desconecta. (2 de agosto de 2022). *Adicción al móvil - Marc Masip en TEDxBarcelona*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=J3D9zw4R-Uc>
- Queijo von Heideken, V., & Rodriguez Chatruc, M. (11 de marzo de 2024). Banco Interamericano de Desarrollo. Obtenido de *Gente Saludable*:

- https://blogs.iadb.org/salud/es/como-impacta-el-uso-de-internet-en-el-bienestar-socioemocional-de-los-jovenes/?utm_source=chatgpt.com
- Ryff, C. (1989). ¿Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *American Psychological*, 7(6), 14-35. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Riverón, D., Alfonsa, M., Valdés, J., Valle, R., Díaz, D., & Hernández, M. (2023). Dependencia a los dispositivos móviles: revisión sistemática en Latinoamérica y Cuba durante la última década. *Edumecentro*, 15(20), 145-158. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742023000100043
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychological Association*, 55(1), 1 – 16. https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf
- Sánchez, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Revista Adicciones*, 20(2), 149-159. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122057007>
- Salcedo, R. y Lara M. (2022) Nomofobia y su relación con las habilidades sociales en adolescentes, *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10554-10565. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4148
- Secretaría Nacional de la Juventud (2023). *Senaju*. <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
- Thomé, S. (2018). Mobile Phone Use and Mental Health. A Review of the Research That Takes a Psychological Perspective on Exposure, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2692 – 2699. www.mdpi.com/journal/ijerph
- Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>
- Volungis, A., Kalpidou, M., Popores, C., & Joyce, M. (2019). Smartphone Addiction and Its Relationship with Indices of Social-Emotional Distress and Personality. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(49), 265-275. doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00119-9>

Yali, Z., Sen, L., & Guoliang, Y. (2020). The relationship between loneliness and mobile phone addiction: A meta-analysis. *Advances in Psychological Science*, 28(11), 1836-1852.

<https://journal.psych.ac.cn/adps/EN/10.3724/SP.J.1042.2020.001836>

Zahinos, M. (2024). *Análisis de la salud mental y uso problemático del móvil en universitarios españoles*. *Psicología y Salud*. Obtenido de https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEF/article/view/2673?utm_source=chatgpt.com

Anexos

Anexo 1. Evidencia de sumisión del artículo



REVISTA EUGENIO ESPEJO via
para mí ▾

vie, 6 dic, 8:54



Alejandro Sebastian Rodrigo Olaguivel:

Gracias por enviar el manuscrito "Bienestar psicológico y dependencia al móvil en estudiantes universitarios" a Revista Eugenio Espejo. Con el sistema de gestión de publicaciones en línea que utilizamos podrá seguir el progreso a través del proceso editorial tras iniciar sesión en el sitio web de la publicación:

URL del manuscrito: <https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/authorDashboard/submission/882>

Nombre de usuario/a: rodrigo123

Si tiene alguna duda puede ponerse en contacto conmigo. Gracias por elegir esta editorial para mostrar su trabajo.

Anexo 2. Copia de resolución



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

RESOLUCIÓN N° 0007-J-2025/UPeU-FCS-CF

Lima, Ñaña 11 de febrero de 2025

VISTO:

El expediente del bachiller **Alejandro Sebastian Rodrigo Olaguivel**, identificado con Código Universitario N° **201811323** de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la declaratoria de expedito para la sustentación de la Tesis en formato artículo;

Que el comité Dictaminador en vías de legalización, ha emitido su dictamen aprobando el informe de Tesis en formato artículo titulado: **Bienestar psicológico y dependencia al móvil en estudiantes Universitarios de la región de Puno 2024**, presentado por el bachiller **Alejandro Sebastian Rodrigo Olaguivel**, reuniendo de esta manera las condiciones previas para la declaratoria de expedito para la sustentación;

Estando en lo acordado en la sesión del Consejo de la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 11 de febrero del 2025, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

1. Declarar expedito al bachiller **Alejandro Sebastian Rodrigo Olaguivel**, que sustente el informe final de la investigación titulada: **Bienestar Psicológico y dependencia al móvil en estudiantes Universitarios de la región Puno 2024**, conducente al Título Profesional de **Psicología**, el 26 de febrero de 2025 a las 9:00 horas en la modalidad Presencial.
2. Designar el Jurado de Sustentación, encargado de gestionar la sustentación respectiva, el mismo que queda constituido por los siguientes miembros:

Presidente: Mg. Rita Cordova Soncco

Secretario: Mg. Santos Armandina Farceque Huancas

Vocal: Mg. Janeth Lidia Zela Mamani

Asesor: Mg. Kristel Raquel Hilasaca Mamani



L. Fernández
Dra. Lili A. Fernández Molocho
DECANA



EVO
Mg. María Esther Valencia Orrillo
SECRETARIA ACADÉMICA

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-Chosica, Lima 15, Perú Web:

www.upeu.edu.pe Email: universidadperuanaunion@upeu.edu.pe

Anexo 3. Constancia de comité de ética



Lima, Ñaña, 03 de junio de 2024

EL COMITÉ DE ÉTICA Y BIOÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CONSTA

Que el proyecto de investigación de Alejandro Sebastian Rodrigo Olaguivel identificado (a) con DNI No. 71209415, y su asesor (a) la Mg. Kristel Raquel Hilasaca Mamani identificado (a) con DNI No. 46131171 con el título: *"Bienestar Psicológico y dependencia al movil en estudiantes universitarios de la región de Puno 2024"*, requisito para optar el título profesional de Psicólogo fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética y Bioética de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud; considerando su calidad científica, bienestar de los participantes, y en conformidad con los estándares éticos establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión (CoEIn - UPeU).

Para mantener la aprobación del Comité de Ética y Bioética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar su consentimiento informado. Los menores de edad deben registrar su asentimiento informado bajo el consentimiento de uno de sus padres o tutores legales, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos, se debe contar con la carta de autorización de la institución para el uso de los datos, si no es de acceso público.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **2024-CEB-FCS - UPeU-108**

Fecha de aprobación: 2024-06-03
Fecha de expiración: 2025-06-03




Bigo. José Luis Yareta Yareta
Presidente
Comité de Ética y Bioética – FCS




Daysi Brañez Hermitaño
Secretaria
Comité de Ética y Bioética - FCS



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Bien estar Psicológico y desarrollo de dependencia al móvil en estudiantes universitarios de la región de Puno 2024.

Hola, mi nombre es Alejandro Sebastian Rodrigo Olaguivel, soy egresado de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca. Este cuestionario tiene como propósito juntar y recaudar la información necesaria sobre el bienestar psicológico y dependencia al móvil. Dicha información servirá para determinar la relación entre dependencia al móvil y bienestar psicológico en estudiantes adolescentes y adultos de la región de Puno.

Tu participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario, así mismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme a alejo13102000@gmail.com número de teléfono 961403942.

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio.

Firma del participante

Anexo 5. Instrumentos de recolección de datos

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

ITEMS	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						
7. Reconozco que tengo defectos.						
8. Reconozco que tengo virtudes.						
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
10. Sostengo mis decisiones hasta el final.						
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Puedo confiar en mis amigos						
14. Cuando cumplo una meta, me planteo otra						
15. Mis relaciones amicales son duraderas						
16. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
17. Comprendo con facilidad como la gente se siente						

18. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles						
19. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de insatisfacción que de frustración para mí						
20. Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.						
21. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
22. En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
23. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen						
24. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
25. Tengo la capacidad de construir mi propio destino						
26. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
27. Mis amigos pueden confiar en mí						
28. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
29. Tomo acciones ante las metas que me planteo						
30. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
31. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
32. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
33. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
34. Es importante tener amigos						
35. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						

CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA AL MOVIL

TEST DE DEPENDENCIA AL MÓVIL CELULAR (TDM) FECHA: _____ SEXO: M F

EDAD: _____

Nº	AFIRMACION	Nunca	Rara Vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces
1	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por utilizar demasiado el celular.					
2	Me he puesto un límite de uso y no lo he podido cumplir.					
3	He discutido con algún familiar por el gasto económico que hago del celular.					
4	Dedico más tiempo del que quisiera a usar el celular.					
5	Me he pasado (me he excedido) con el uso del celular.					
6	Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el celular.					
7	Gasto más dinero con el celular del que me había previsto.					
8	Cuando me aburro, utilizo el celular.					
9	Utilizo el celular en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)					
10	Me han reñido por el gasto económico del celular					
11	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de usarlo (llamar a alguien, enviar un SMS o un WhatsApp, etc.)					
12	Últimamente utilizo mucho más el celular.					
13	Me sentiría mal si es que se estropeara el celular por mucho tiempo.					
14	Cada vez necesito utilizar el celular con más frecuencia.					
15	Si no tengo el celular me siento mal.					
16	Cuando tengo el celular a mano, no puedo dejar de utilizarlo.					
17	Necesito utilizar el celular con mayor frecuencia.					
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.					
19	Gasto más dinero con el celular ahora que al principio.					
20	No creo que pueda aguantar una semana sin celular.					
21	Cuando me siento solo, hago una llamada, envié un mensaje o un WhatsApp, a alguien.					
22	Ahora mismo agarraría el celular y enviaría un mensaje, o haría una llamada.					