

Relación entre bienestar psicológico, subjetivo y apoyo social percibido con el Phubbing; y cómo a raíz de lo anterior se ven involucrados los indicadores de desajuste como estrés y ansiedad en adultos jóvenes de la ciudad de Bogotá

Yenny Marcela Bejarano Morales

Jonathan Camilo Flórez Díaz

Brayan Arley León Baquero

UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

BOGOTÁ D, C – 2019

**RELACIÓN ENTRE BIENESTAR PSICOLÓGICO, SUBJETIVO Y APOYO
SOCIAL PERCIBIDO CON EL PHUBBING; Y CÓMO A RAÍZ DE LO
ANTERIOR SE VEN INVOLUCRADOS LOS INDICADORES DE DESAJUSTE
COMO ESTRÉS Y ANSIEDAD EN ADULTOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE
BOGOTÁ**

YENNY MARCELA BEJARANO MORALES

JONATHAN CAMILO FLÓREZ DÍAZ

BRAYAN ARLEY LEÓN BAQUERO

Trabajo de grado para obtener el título de psicólogos

Asesor: JOHN ALEXANDER CASTRO MUÑOZ

Psicólogo

UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

BOGOTÁ D, C – 2019

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedicamos a nuestros padres, hijos, hermanos y familiares, quienes han sido fuente de inspiración; por su amor, apoyo, entrega, fortaleza y sacrificio en estos años académicos. Ha sido un privilegio ser sus hijos.

A John Castro, asesor de nuestros trabajos de investigación ya que sin su apoyo profesional no hubiera sido posible todo el conocimiento adquirido. A todos nuestros docentes y a las personas que nos apoyaron e hicieron que el trabajo académico se realizará con éxito y en especial a aquellos que nos abrieron las puertas de su vida, corazón y además compartir sus conocimientos para ser los profesionales que soñábamos ser.

A la facultad de Psicología y a la Universidad Piloto de Colombia por abrirnos el espacio para nuestra formación académica y profesional.

AGRADECIMIENTOS

Dicen que la mejor herencia que nos pueden dejar nuestros padres es el estudio y es por eso que damos gracias especialmente a nuestros padres y abuelos por permitirnos trazar nuestro propio camino guiándonos y orientándonos para el alcance de nuestros sueños y metas, por brindarnos las herramientas para no decaer y continuar hasta el final; a nuestros demás familiares, hermanos e hijos porque nos han generado el valor, inspiración y fortaleza para llegar hasta aquí.

Gracias a nuestro asesor de tesis John Castro, por ser la guía y el principal promotor de nuestras metas investigativas, por confiar y creer en nuestras capacidades, por su paciencia, consejos, sus conocimientos, valores y principios que siempre nos ha inculcado desde sus clases y el semillero de investigación.

A la Facultad de Psicología y a la Universidad Piloto de Colombia gracias por abrirnos las puertas de su casa, por acogernos y apoyar cada uno de nuestros pasos y proyectos para el alcance de nuestra carrera profesional.

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÒN.....	8
JUSTIFICACIÒN	9
Planteamiento del problema.....	13
Objetivos.....	15
Hipótesis.....	15
MARCO TEÓRICO.....	16
Phubbing.....	16
Bienestar.....	22
Apoyo social percibido	28
Indicadores de Salud.....	32
Indicadores de desajuste	33
MARCO METODOLÓGICO.....	37
Diseño.....	37
Participantes y muestra.....	37
Instrumentos.....	37
Procedimiento.....	40
RESULTADOS.....	40
DISCUSIÓN.....	51
CONCLUSIONES.....	56
Vacíos & Limitaciones.....	58
REFERENCIAS.....	59
ANEXOS.....	68

Cuadernillo de cuestionarios y hoja de respuestas.....	68
Tabla de correlación.....	75

Índice de tablas

Tabla 1:Sexo.....	40
Tabla 2: Estrato.....	41
Tabla 3: Descriptivos de las variables en toda la muestra	47

Resumen

El objetivo de este estudio es analizar si es significativa la relación que existe entre el Bienestar psicológico y subjetivo, el Apoyo social percibido con el Phubbing; y en qué medida se ven involucrados los indicadores de desajuste como el estrés y la ansiedad en adultos jóvenes de la ciudad de Bogotá. Se parte de un diseño descriptivo- correlacional; analizado a partir de 6 escalas validadas al español, La escala de Phubbing de Cumpa (2017), La escala de Satisfacción con la vida de Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985), El cuestionario Medical Outcomes Study- Social SupportSurvey de Mos, Sherbourne y Stewart (1991), La escala de ansiedad de Zung(1971) y La escala de estrés percibido de Cohen (1988). Los resultados muestran una relación significativa entre Phubbing y el bienestar subjetivo correlacionando negativamente, en el caso de la relación de apoyo social y Phubbing se encuentra que no hay relación significativa.

Palabras clave: *Phubbing, Bienestar subjetivo, Bienestar Psicológico, apoyo social percibido, ansiedad, estrés.*

Abstrac

The objective of this study is analyze if the relationship between psychological and subjective well-being is significant Social support perceived with Phubbing ; and to what extent indicators of imbalance such as stress and anxiety in young adults in the city of Bogotá are involved. It is based on a descriptive-correlational design; analyzed from 6 scales validated to Spanish, the Phubbing scale of Cumpa (2017), The Satisfaction with life scale of Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985), the Medical Outcomes Study- Social SupportSurvey of Mos, Sherbourne y Stewart (1991), Zung's anxiety scale (1971) and Cohen's perceived stress scale (1988). The results show a significant relationship between Phubbing and subjective well-being correlating negatively, in the case of the social support relationship and Phubbing it is found that there is no significant relationship.

Keywords: *Phubbing, Subjective well-being, Psychological well-being, perceived social support, anxiety, stress*

INTRODUCCIÓN

El Phubbing al ser una tendencia conductual que tiende a privilegiar el uso del teléfono celular o Smartphone, ignorando la presencia de los otros que le rodean (Capilla & Cubo, 2017; González, Abreu, & Urbistondo, 2018), incluye exclusivamente las prácticas de interacción social a través de redes virtuales diseñadas para tal fin. Se puede considerar como indicador de una problemática más amplia como lo es “la adicción al celular”, encontrando así diferentes vías para comprender su accionar. El uso del celular puede limitar o en cualquier caso cambiar la forma de relacionarse humanamente. Esto, puede suponer diferentes problemáticas adicionales y dificultades sociales aparentes, además esta relación social variada o limitada afecta el desarrollo del bienestar ya sea psicológico y subjetivo. Teniendo en cuenta que una de las características del bienestar subjetivo es la percepción inmediata del placer con la cual es posible que exista una relación directa entre estos. Se encuentra que otra de las variables a considerar en este fenómeno, corresponde al apoyo social percibido, el cual puede tener una correlación significativa con el Phubbing, sin que a la fecha sea claro, de acuerdo con evidencia contradictoria (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; González, Segura, & Rodríguez, 2018; Vivaldi & Barra, 2012), ya que por una parte se puede obtener este sea por medio de la tecnología o en relaciones cara a cara (Vivaldi & Barra, 2012) además puede que la forma en la que se usan los dispositivos celulares lleve a considerar una relación entre el aumento o disminución en el apoyo social percibido y este a su vez con el bienestar psicológico, y lo mismo podría o no ocurrir con las interacciones a través del celular.

Teniendo en cuenta que el Phubbing cumple con los criterios del juego patológico (Alcoba, Choqueticlla, Condori, Quiroga, & Villalba, 2018; Barrios, Bejar, & Cauchos, 2017) se debe tener en cuenta su relación con el bienestar sea subjetivo o psicológico. Donde al parecer la relación es positiva con el bienestar subjetivo, ya que proporciona

una satisfacción inmediata, en el caso del bienestar psicológico se ha encontrado que tiende a una relación negativa ya que el Phubbing se encuentra cercano a los indicadores de desajuste (Capilla; 2015). Por último, es necesario considerar la relación que este fenómeno (Phubbing) siendo un indicador o variable de una adicción conductual al teléfono celular puede relacionarse con indicadores de desajuste como la ansiedad y el estrés.

JUSTIFICACIÓN

El Phubbing siendo un indicador de problemas asociados a una adicción al celular (Alcoba et al., 2018; Capilla, 2015; Flores et al., 2015), entre los cuales que se relacionan directamente las dificultades en el establecimiento de relaciones cercanas y problemáticas relacionadas a disfunciones en las relaciones de pareja (González, Abreu, & Urbistondo, 2018) por fuera de estas relaciones de pareja se ha encontrado que la adicción al celular lleva directamente a un deterioro general en las relaciones interpersonales y la salud física como en otro tipo de adicciones (adicción al internet, adicción al juego) (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016), además de estos problemas relacionales se encuentra que la adicción al celular puede traer dificultades familiares, relacionadas además con indicadores de abstinencia que dificultan el normal desarrollo de los jóvenes con conductas como miedos irracionales a salir a la calle sin el celular olvidarlo o perderlo; perder la señal y quedarse sin batería, llevándolos así a ser propensos a conductas agresivas (Alcoba et al., 2018; Chóliz, Villanueva, & Chóliz, n.d.), otras de las implicaciones encontradas en este tipo de conductas adictivas están las relacionadas a problemas del sueño, estrés y depresión (Flores et al., 2015; Fortunati & Manganelli, 2002). Teniendo en cuenta estas disfunciones, además, se ha encontrado una alta relación con otro tipo de adicciones como lo son la adicción al juego, adicción al internet y

problemas en el establecimiento de las relaciones sociales en general, trastornos de la ansiedad y estrés (Alcoba et al., 2018; Chóliz et al., n.d.; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016)

Teniendo en cuenta que la ansiedad es un indicador de desajuste general que surge ante situaciones indeterminadas para anticipar una posible amenaza con la activación de reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales (Orozco & Baldares, 2012). Estas reacciones pueden llegar a ser problemáticas ya que no solo es preocupante la prevalencia de este trastorno, además relacionado con la aparición de la depresión y estrés asociado a problemas generales en el desarrollo de la vida cotidiana, en este caso son los estudiantes universitarios que la población en la que se centra este estudio, se encuentra una prevalencia que puede estar altamente relacionada con el bajo rendimiento académico (Campo & Gutiérrez, 2001; Vélez, Garzón, & Ortiz, 2008), teniendo esto en cuenta hay una serie de problemas relacionados a la aparición de la ansiedad que la llevan a impactar en las áreas de ajuste y en la salud física, como la obesidad sea infantil o en adultos (Encinas & Sandoval, 2007; Orozco & Baldares, 2012; Vélez et al., 2008), además se encuentra una relación con otros trastornos del control de los impulsos como el trastorno obsesivo compulsivo (López, Barrera, Cortés, Guines, & Jaime, 2011; Martínez & Piqueras, 2008; Vallejo, 2001).

En el caso del estrés, el cual se considera como un recurso que aparece ante la presión de no percibir los recursos necesarios para cumplir una tarea, entre otras formas de entender el estrés está el nerviosismo, la tensión, agobio e inquietud, siendo posiblemente la presión escolar o laboral la que aumente la probabilidad de su aparición (García & Zea, 2011; Martínez & Díaz, 2007). Teniendo en cuenta lo anterior dicho, diferentes investigaciones muestran que el estrés aparece sobre todo en contextos escolares como lo son las evaluaciones finales y contextos evaluativos diversos (exposiciones, trabajos),

haciendo de estos contextos predictores del estrés, el cual, puede ser adaptativo o patológico (Martínez & Díaz, 2007). De los problemas más relacionados con el estrés están la aparición del “Burnout” en contextos laborales y escolares, donde al parecer la presencia constante de factores estresantes, la carencia de estrategias de afrontamiento ante este y la presencia de estrés crónico pueden llevar a la despersonalización, cansancio emocional y baja percepción de la realización personal, mostrando así un desajuste significativo en varias áreas (Almagiá, 2004; Martínez, 2012; Martínez & Díaz, 2007; Moriana & Herruzo, 2004; Peiró & Rodríguez, 2008).

Estadísticamente el estrés es significativo en los contextos principalmente escolares, en donde se encontró que en el contexto colombiano hay una prevalencia del 33.4% para los estudios primarios y para la secundaria de 73% y en el contexto universitario alrededor de 43%. Siendo las principales emociones percibidas el miedo y la ansiedad. Las conductas de afrontamiento más recurrentes son el “mal genio”, alejarse y trabajar solo (Martínez & Díaz, 2007). En el caso de la ansiedad en el contexto colombiano se encontró una prevalencia del 19.3% siendo las mujeres las más probables a padecer un episodio ansioso o trastorno de ansiedad; Chóliz, Villanueva & Chóliz citados por Gil, Del Valle, Orbest & Chamarro (2015) indican que “las mujeres perciben el uso del teléfono como más problemático que los hombres” se considera que el género femenino utiliza con mayor frecuencia el teléfono móvil “para enfrentarse a estados de ánimo displacenteros, y un factor que emerge como indicador de uso problemático son las consultas frecuentes del móvil lo que podría indicar la importancia del acceso a las redes sociales” pp78. Uno de los trastornos más comunes dentro del grupo de la ansiedad es la ansiedad por separación que tiende a aparecer por igual entre hombres y mujeres. Entre otras relaciones del trastorno de ansiedad está el consumo de sustancias y los trastornos del control de los impulsos (Posada, Aguilar, Magaña, & Gómez, 2007).

Teniendo una perspectiva desde la psicología positiva se encuentra la posibilidad de salir de la lógica centrada en la intervención de los trastornos mentales y concebir la posibilidad de la prevención de estas, pero no solo eso, sino en la promoción del bienestar, haciendo del bienestar una forma de prevención directa o una herramienta de autocuidado y recursos para evitar el impacto de agentes estresores, mostrando así que el bienestar es un indicador positivo en la salud física y mental (Oramas Viera, 2013; Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez, 2009).

Entre factores asociados al bienestar está el apoyo social percibido, el cual hace parte del paradigma de la prevención y la promoción, siendo un recurso protector ante problemáticas relacionadas con eventos estresantes de gran impacto (Vivaldi & Barra, 2012). Por esto se considera pertinente la presencia del concepto de bienestar que se basa en la visión de una psicología positiva donde se promueva el bienestar, aunque en contraparte también se busca entender la relación que tiene el bienestar subjetivo, el cual se encuentra por fuera de esta lógica positiva. Entendiendo así que el bienestar subjetivo hace parte de la lógica interventiva sin tener en cuenta la prevención logrando así que con el aumento del bienestar psicológico se prevenga la aparición de indicadores de desajuste y al aumento de indicadores de salud física y mental.

Con respecto a lo mencionado anteriormente es posible decir que se espera que la relación entre en Phubbing y el bienestar psicológico sea negativa ya que el mantener la conducta relacionada al Phubbing puede ser un estado de placer inmediato, en vez de ser un modo en el que el sujeto busque alcanzar su propia felicidad o la realización personal; sin embargo se espera que la relación con el bienestar subjetivo sea positiva por el mismo hecho de suponer satisfacción o placer inmediata. (Cuadra & Florenzano. 2003) Asimismo, con este nuevo manejo se busca dar respuesta de un interrogante que a futuro puede ayudar en la comprensión de la apertura a nuevas tecnologías y su impacto en las

formas de comunicación, para así contribuir en futuras investigaciones centradas en la prevención y promoción del bienestar con las problemáticas que en este momento aparecen.

Planteamiento del problema

Si bien es cierto que la adicción a las redes sociales y el término Phubbing son términos relativamente nuevos, hay que tener en cuenta que el término “Phubbing” fue creado en el año 2012 por el diccionario Macquarie, el cual representa un comportamiento problemático en relación a la adicción, ya que es la unión de dos palabras que son phone (teléfono) y snubbing (despreciar); el término da cuenta a la manera en la que un individuo descuida su entorno real y social inmediato mientras usa su teléfono inteligente y da prioridad a este, en lugar de tener una conversación cara a cara. Este tipo de comportamientos que podrían incluirse como adicciones, siempre y cuando cumplan con los criterios del juego patológico, no se refieren necesariamente sustancias que generen dependencia (Castro y Vinaccia 2018). Se podrían referir a lo que en la literatura en psicología clínica y de las adicciones se menciona como “Adicciones conductuales”. Las adicciones conductuales por su parte se refieren a las conductas cotidianas que se tienen y pueden volverse adictivas en función de la gratificación al hacerlas por fuera del consumo de sustancias que afecten el sistema de recompensa directamente (Gutiérrez, & Urzúa, 2018). De acuerdo a esto, la novedad y fácil acceso a diferentes plataformas se convierte rápidamente en algo “adictivo”, al intervenir directamente en el sistema de recompensa de la persona y poseen similares dificultades en el control de impulsos para tomar decisiones (Gutiérrez & Urzúa, 2018). Existen varias investigaciones enfocadas en identificar la adicción, Acero (2017) manifiesta que el uso inadecuado del teléfono celular o móvil podría tratarse de adicción a la tecnología y esto puede contribuir a desarrollar

actitudes de dispersión, ansiedad e intolerancia e incluso desencadenar actitudes delictivas para financiar la adicción.

Romero (2013), realizó una investigación con el objetivo de describir los factores de riesgo que predisponen a los adolescentes de una institución privada al uso adictivo de las redes sociales en internet donde concluyó que los adolescentes entre 14 y 16 años representaban riesgo a la adicción de redes sociales acompañada de padecimientos físicos como dolor de cabeza, sensación de ahogo y pérdida del aliento; dificultad en el control de impulsos, agresión, irritabilidad y depresión, dificultad para relacionarse con sus padres y demás personas de su entorno social y falta de interés en las relaciones interpersonales. Zabala (2017) indica que “la dependencia a las TIC y al internet ha sido asociada con síntomas de adicción y depresión en los adolescentes y jóvenes, provocando así un uso compulsivo al navegar y tener emociones negativas cuando no se tiene acceso a internet. Los resultados de su investigación arrojaron variables como adicción, ansiedad y malestares físicos, provocados por el grado de uso del teléfono celular”. pp31 Kumar Sharma Thamilselvan, (2017) presentan una investigación en la que encuentran una correlación positiva entre el número de horas que las personas usan equipos o tecnología móvil y la adicción, así como también una correlación positiva con problemas para conciliar el sueño, depresión, ansiedad y déficit de atención. Teniendo en cuenta las investigaciones previas, se ve pertinente abordar esta problemática desde el bienestar y el apoyo social percibido; principalmente por el desconocimiento de estos procesos y su interacción conforme al desarrollo de las adicciones conductuales y la tecnología, en este caso su relación directa con el Phubbing. Se busca de esta forma contribuir a la explicación del fenómeno del Phubbing al considerarse como variable que fomenta la adicción, ya que se observa cómo el uso constante del teléfono celular puede crear adicción. Adicionalmente desde un paradigma

que considere las contribuciones de la psicología tradicional junto con aquellas de la psicología positiva, abordar la problemática desde los aspectos negativos y positivos que puede traer consigo el Phubbing, finalmente abordar la problemática desde el bienestar tanto subjetivo como psicológico, puede generar indicadores de prevención a posibles daños emocionales y conductuales en jóvenes por el uso desenfrenado de los dispositivos móviles.

Objetivo

Analizar si es significativa la relación que existe entre el Bienestar psicológico, el bienestar subjetivo, el apoyo social percibido con el Phubbing; y en qué medida se ven involucrados los indicadores de desajuste como el estrés y la ansiedad en adultos jóvenes de la ciudad de Bogotá.

HIPÓTESIS

- H1 Es significativa y negativa la relación entre las subescalas del Bienestar psicológico y las subescalas del Phubbing
- H2 Es significativa y negativa es significativa y negativa la relación entre las subescalas del bienestar psicológico y la ansiedad
- H3 Es significativa y negativa la relación entre las subescalas del Bienestar psicológico y la Ansiedad
- H4 Es significativa y positiva la relación entre el Bienestar subjetivo y las subescalas del Phubbing
- H5 Es significativa y negativa la relación entre el Bienestar subjetivo y el Estrés
- H6 Es significativa y negativa entre el Bienestar subjetivo y la Ansiedad
- H7 Es significativa y negativa la relación entre el Apoyo social percibido y las subescalas del Phubbing

- H8 Es significativa y negativa la relación entre el Apoyo social percibido y el Estrés
- H9 Es significativa y negativa la relación entre el Apoyo social percibido y la Ansiedad
- H10 Es significativa y positiva la relación entre el Phubbing y el Estrés
- H11 Es significativa y positiva la relación entre el Phubbing y la Ansiedad
- H12 Es significativa y positiva la relación entre el Estrés y la ansiedad

MARCO TEÓRICO

Phubbing

Para abordar la problemática de “Phubbing”, es pertinente conocer la manera en la que los antecedentes históricos de las TICS, la creación de teléfonos inteligentes, avances de acceso a internet y creación de redes sociales; han generado cambios significativos en hábitos y prácticas cotidianas, de tal manera que la salud mental se ve afectada por posibles problemáticas de dependencia a estos dispositivos electrónicos.

En el 2018 el uso de los teléfonos inteligentes y el acceso a internet ha aumentado considerablemente. Desde hace un tiempo los dispositivos tecnológicos han permitido a las personas realizar diferentes actividades de ocio, académicas, sociales, etc. de manera más sencilla y a través de una pantalla o dispositivo electrónico. Dichas herramientas a pesar de brindar facilidad de actividades para la vida cotidiana han generado también necesidad y dependencia a ellas. Un estudio del 2009 realizado en España encontró que la población universitaria demuestra una posible adicción a Internet en un 16,2% y al dispositivo móvil en un 27,7%, el estudio sugiere también que una posible causa a dicha adicción puede ser la sensibilidad ante la presión social, el estudio indica que algunos estudiantes de nuestra universidad nos explican que han sido “adictos al

Messenger” en algún período de su adolescencia (Beranuy, Oberst, et al, 2009). En las últimas dos décadas aproximadamente, se ha visto un alto cambio en el ámbito social, con la llegada de las redes sociales, ha generado alta tendencia para la construcción y mantenimiento de relaciones sociales e interpersonales en población adolescente y adulta principalmente, a través de su uso. (Junquera, 2016)

La tecnología ha ido avanzando rápida y progresivamente desde los años 70's hasta el año 2018, y que fue en la década de los 90's cuando el internet comienza a generar tendencia, deja de ser una herramienta netamente laboral, para convertirse en una herramienta más social, gracias a su popularización. (Ros & Martín, 2009), Esto marca un antes y un después en las relaciones sociales y los momentos de ocio en y entre las personas. A partir de ese momento se comenzó a crear una serie de programas computacionales en red para “acercar” más rápido y fácilmente a las personas, también se crearon programas con diversas alternativas de ocio (juegos, videos, música, páginas de discusión etc.). Algunos autores indican que fue en el año de 1997 cuando internet trajo consigo a SixDegrees.com un espacio virtual en el que se generaban perfiles, con listados de amigos y envió de mensajes instantáneos a través de un chat virtual; cerca del 2003 llegó MySpace un aplicativo inicialmente creado para el seguimiento de bandas y artistas reconocidos, es en el 2004 cuando entró en ella la población joven y adolescente, se generó que los grupos de adolescentes y de los fans de bandas de música inicialmente que no se interrelacionan entre ellos, lo hiciesen mediante sus páginas en MySpace. Se tiene en cuenta también que no fue sino hasta que los medios de comunicación comenzaron a publicitar esta red social cuando se produjeron incorporaciones masivas desde todos los sustratos sociales. Finalmente, en el 2004 llega Facebook, hoy reconocida como la más grande red social a nivel mundial diseñada en un primer momento para uso

privado específico en la Universidad de Harvard progresivamente esta se fue expandiendo hasta llegar a cada rincón del mundo acercando y distanciando de alguna u otra forma a las personas. (Ros & Martín, 2009)

Con el avance tecnológico y las nuevas formas de comunicación también llegan los teléfonos inteligentes o los Smartphones, caracterizados principalmente por su conexión a internet y por la combinación de funciones telefónicas a través de sistemas operativos que permiten organizar información, intercambiar información con otros equipos e instalar aplicaciones de chat, ocio, etc. Marcan una pauta innovadora en el mundo a nivel económico-social y permiten entre otras cosas la generación de nuevos estilos de vida (Arias et al., 2012). Por otra parte, Arias et al (2012) indican que:

“Un Smartphone (teléfono inteligente en español) es un dispositivo electrónico que funciona como un teléfono móvil con características similares a las de un ordenador personal. Casi todos los teléfonos inteligentes son móviles que soportan completamente un cliente de correo electrónico con la funcionalidad completa de un organizador personal. Una característica importante de casi todos los teléfonos inteligentes es que permiten la instalación de programas para incrementar el procesamiento de datos y la conectividad. Estas aplicaciones pueden ser desarrolladas por el fabricante del dispositivo, por el operador o por un tercero. El término "Inteligente" hace referencia a cualquier interfaz, como un teclado QWERTY en miniatura, una pantalla táctil, o simplemente el acceso a Internet y al correo electrónico de una compañía, pagando o personal, gratuito” (2012, Arias, M et al, Universidad Santo Tomas). Pág 26

Es importante describir y entender de qué manera la creación del teléfono inteligente ha generado un antes y un después en la historia de las comunicaciones y las relaciones vinculares; es en el año que 1993 nace el primer teléfono inteligente fue llamado Simón y sus características principales eran: teléfono móvil, contenía calendario, libreta de direcciones, reloj mundial, calculadora, libreta de anotaciones, correo electrónico, enviaba y recibía FAX e incluía juegos. Progresivamente estos teléfonos inteligentes fueron avanzando y es en el año 2001 cuando se crea el primer Smartphone un dispositivo de la tienda Nokia, el equipo 7650 estaba diseñado además con un aplicativo fotográfico y por eso toma el nombre del primer Smartphone; progresivamente en el año 2007 la marca Apple lanza el iPhone cuyas características eran, Bluetooth, Wi-Fi, 4 y 8 GB de almacenamiento y un botón principal, este teléfono móvil, revolucionó la industria por su diseño y por las prestaciones incluidas en su software IOS. (Chaves, 2014).

Es así otras marcas como Samsung, BlackBerry, Nokia y Sony fueron innovando y creando diseños de celulares y es ahí cuando el celular o teléfono móvil comienza a convertirse en un utensilio necesario para el ser humano, ya no solo porque acercaba a las personas sino porque se convertía en una herramienta de ocio. (Arias et al., 2012)

¿Pero que hace que estos dispositivos se conviertan en una adicción? Pues bien, el término “Phubbing” fue creado en el año 2012 por el diccionario Macquarie, el cual indica un comportamiento problemático en relación a la adicción, ya que es la unión de dos palabras que son phone (teléfono) y snubbing (despreciar); el término da cuenta a la manera en la que un individuo descuida su entorno real y social inmediato mientras usa su teléfono inteligente y da prioridad a este, en lugar de tener una conversación cara a cara; lo cual puede vincularse con problemas significativos en relaciones

interpersonales. (Capilla & Cubo, 2017; González, Abreu, & Urbistondo, 2018). Junquera (2016) indica que las herramientas tecnológicas y los smartphones pueden ser recursos que facilitan el contacto permanente con el otro y que a su vez dificultan el entorno social directo. Por otro lado, Triviño citado por Junquera (2016) señala que “el nuevo concepto del Phubbing, consiste en el acto de menospreciar a quien nos acompaña prestando más atención a un aparato electrónico que a la persona a nuestro lado” pp5, es ignorar por tanto a quien tenemos enfrente por estar utilizando el dispositivo móvil.

Si bien es cierto que en el DSM-IV y DSM-V no se considera la adicción a las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) como un trastorno mental (Aliño et al., 2008), Sánchez Carbonell et al citados por Ruiz, Benites, Hernández & Carrasco (2017) difieren de esto, pues se presentan características específicas de una adicción como una preocupación incontrolable y ansiosa por realizar la conducta (de conectarse a internet), y satisfacción cuando es lograda, con incremento de estos síntomas. Cada día, se hace más evidente que vivimos en un mundo automatizado por los dispositivos electrónicos anteriormente mencionados; los utilizamos en casi todo momento de nuestro diario vivir, en la casa, a la hora de cenar, en el autobús, en una cafetería, en el parque, en el gimnasio, etc. Capilla & Garrido (2014) indican que con la aparición de estos dispositivos móviles, el uso de aplicaciones de mensajería junto el resto de las funcionalidades que aportan dichos dispositivos; han convertido esta herramienta en una necesidad; que se hace más evidente en jóvenes y adolescente. Por otro lado Junquera citado por Capilla & Garrido (2014) dice que vivimos en un mundo gobernado por la era digital, los dispositivos tecnológicos, invaden un espacio significativo en la vida de muchos seres humanos en especial en jóvenes y adolescente que nacieron en la era digital y por ende no conocen un mundo sin televisión, internet, ordenadores, etc.

Nuevas investigaciones han asignado nuevos términos para explicar y asignar roles dentro del problema de “adicción al celular”, por ejemplo, en el 2016 se consideró que a la persona que desencadena el problema se le puede llamar “phubber” ya que está en constante uso de su teléfono en ambientes sociales y a la persona que es ignorada se le puede ser llamado “phubbe” (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016)

Según Chotpitayasunondh & Douglas (2016) “Varias investigaciones en antecedentes del Phubbing demuestran que el principal factor es la adicción a internet, seguido por el miedo a perder el autocontrol para predecir la adicción a internet. De acuerdo a esto, los investigadores han buscado los efectos que tienen las de adicciones en exceso de teléfonos celulares en la salud mental y física y han encontrado que este tipo de adicciones están asociados a la depresión y ansiedad” pp12. El uso y venta de computadoras ha ido disminuyendo a medida que los teléfonos inteligentes han desbancado a las computadoras del dispositivo electrónico más usado a la hora de acceder a internet, ya que estos se han convertido en parte integral de las ciudades, porque brindan oportunidades a los usuarios de comunicarse con amigos, familiares y colegas. Cuentan también con herramientas como lo son cámara, música, acceso a internet y descarga de videojuegos, Además, existe una problemática de adicción a las tecnologías siendo esta indispensable y un medio para alejarse de las relaciones sociales (Echeburúa & De Corral, 2010). Es por esto que la ansiedad social, es una variable de estudio que determina el temor ante la posible interacción con otras personas y además puede incluir una predisposición a ser previsible y atender la evaluación de otros.

Serrano citado por Capilla & Garrido (2014) indica que hoy en día se ha alcanzado una situación de “conectividad permanente” y que esto está configurando un nuevo marco entre las personas y el internet pues para muchos, estar conectados a la red o permanecer en línea a través de los dispositivos genera interacción y comunicación con otras personas

y así las relaciones sociales pueden aumentar y su autoestima mejorar; por otro lado Mayaute & Blas (2014) consideran que “la dependencia psicológicas o adicciones sin sustancias (a las tecnologías, al teléfono móvil, a los juegos de azar, a los videojuegos, a Internet, a la comida, al sexo, a las compras, etc.) se han convertido en problemas que afectan las relaciones sociales e interpersonales, familiares, afectivas; el trabajo, el rendimiento en la escuela, etc.” tanto así que se ha convertido en una necesidad social y laboral. Algunos estudios relacionados con el ámbito social y afectivo indican que las personas en especial los jóvenes y adolescentes en periodo de desconexión se encuentran en situación de soledad (Capilla & Garrido. 2014); Berlanga citado por Capilla & Garrido (2014) indican que esto puede ser causalidad de la dinámica de la vida contemporánea, ya que esta está caracterizada por ser “la sociedad de toda comunicación”, ya que se vive en conexión permanente con el mundo. Por lo anterior se podría decir que el uso excesivo de smartphones podría provocar en los usuarios tensión y posible ansiedad de querer estar conectados a través de la tecnología, Vaughn citado también por Capilla y Garrido (2014) indican que los jóvenes muestran alto grado por saber de sus pares, además sostienen que dejar de enviar mensajes podría significar invisibilidad frente a sus contactos a este resultado se le llamó síndrome de “Fomo”; Llorca (2015) indica que “este miedo irracional podría estar originado en la saturación de contenido que inunda la red y que conduce a sobrevalorar lo que ocurre a cada instante y el deseo de lo nuevo, lo inmediato y lo novedoso”. pp 140

Bienestar

Se aborda el bienestar en este punto, ya que cuando la relación entre una persona y su entorno social comienza a ser problemática por exceso de tiempo en aislamiento, desatención a actividades relevantes e inclusive la atención a su misma persona, se considera que la persona padece una adicción conductual (Ruiz, Benites, Hernández &

Carrasco .2017). Hábitos y conductas como las anteriormente mencionadas que aparentemente parecen “inofensivas”, pueden llegar a convertirse en adicciones y pueden interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas, tanto a nivel familiar, escolar, social o de salud; en ese margen de ideas lo que indica que se pueda generar una adicción es la pérdida de control y la dependencia a aquellas conductas que nos resultan agradables y son controladas por reforzadores positivos, sin embargo estas al ser altamente placenteras terminan siendo controladas posteriormente esos mismos reforzadores pero negativamente, generando así tensión emocional y daños para la salud mental. (Ruiz, Benites, Hernández, Carrasco. 2017). Adicionalmente se puede inferir que el phubbing puede afectar el bienestar de una persona, al ser una posible adicción conductual en donde supone la absoluta necesidad de desarrollar la actividad, además de experimentar ansiedad si no se lleva a cabo; Luengo (2004) señala que “la pérdida de control y la dependencia a la conducta puede significar una relación negativa, incluso destructiva que el sujeto se muestra incapaz de controlar”. pp24

Sin embargo, a este punto se crea el interrogante de ¿hasta qué punto el phubbing puede afectar el bienestar, la satisfacción y la calidad de vida de una persona? Salanova, Llorens & Gumbau (2016) indican que la psicología positiva, es transversal a diferentes áreas de la psicología aplicada, ya que enmarca todas aquellas experiencias positivas en las que se ve desenvuelta la persona y que van más allá de la postura hedónica como eudaimonica. Pp 161. Se tiene en cuenta que desde la postura de la psicología positiva, donde se busca comprender el desarrollo de una vida auténtica, con sentido y con aceptación hacia lo negativo, busca la promoción del bienestar desde las diversas áreas y perspectivas funcionales del ser humano desde la clínica, la educación, la salud, el deporte, el ambiente, etc. (Salanova & Llorens 2016)

El bienestar subjetivo como la dimensión básica y general subjetiva, en donde se involucran directamente los aspectos emocionales, afectivos y cognitivos-valorativos (Cuadra & Florenzano. 2003) y el bienestar psicológico en donde se identifica el nivel de

felicidad y alcance al logro, a través de maximizar experiencias positivas y disminuir las negativas (Vázquez et al. 2009).

Según Diener (2000) La felicidad hace parte de esos conceptos que aborda con rigurosidad la psicología positiva. Sin embargo, en el lenguaje científico y académico se utiliza el concepto de Bienestar Subjetivo en lugar del de felicidad por considerarse este último más de uso, Aparicio (2011) explica cómo la escuela de los cirenaicos, fundada por Aristipo de Cirene (435-355 a. C.) sostenían que la felicidad es el sistema de los placeres, en este sentido estricto se considera al placer (hedoné) como el fin supremo de la vida, pero como existen muchas maneras de entender el placer, también hay muchas formas de hedonismo, ya que el placer se convierte en el fin último de toda acción. El utilitarismo hedonista de Bentham, como doctrina ética, sostiene que la felicidad terrenal del hombre es el único bien, la única prueba de sus intenciones sociales y la suprema norma por la cual se juzgan la bondad o maldad de las acciones. (Aparicio, 2011). Diener citado por Castro, Vinanaccia & Ballester (2011) indican que es aquella perspectiva de satisfacción frente a la vida donde se cree que cuando una persona es “feliz” es porque experimenta más emociones positivas que negativas. Sin embargo, Castro, Vinanaccia & Ballester (2011) indican también que la personalidad y algunos componentes genéticos aumentan el nivel en el que se experimente emocionalidad positiva; en este orden de ideas se considera que una persona con bienestar subjetivo puede alcanzar a tener una mejor salud física y por ende una mayor longevidad, dentro de las características individuales relacionadas con el bienestar subjetivo, la personalidad ocupa un lugar destacado (Barragán & Estrada. 2013).

Los rasgos de personalidad como la extraversión y el neuroticismo tienen una relación con el bienestar subjetivo en el componente de satisfacción personal (Fierro y Cardenal, 1996). McCrae y Costa citado por García, 2002 consideran que la extraversión tiene influencia en el afecto positivo, mientras que el neuroticismo tiene repercusión en el componente negativo. Fredrickson citado por Castro, Vinanaccia & Ballester (2011) indica que las emociones positivas juegan un papel importante en lo que respecta a el compromiso social y éxito, por otra parte, el autor propone la razón 3 a 1 que es el monto

de “positividad” necesaria para pasar de un espiral negativo a uno positivo (son necesarios tres eventos positivos para contrarrestar el efecto de un evento negativo)”. pp136

García & Zea (2002) explican las posibles variables que influyen en el bienestar subjetivo entre ellos la variable de Salud, ya que según un estudio realizado por Mancini & Orthner (1980) el análisis de otras variables con la salud, ésta entendida como la realización de actividades lúdicas, permitió concluir que es la influencia en la salud por encima de la posibilidad de llevar a cabo este tipo de actividades lo que determina la relevancia de la salud en el bienestar subjetivo de los sujetos analizados. Otra variable que influye es la edad, en la revisión llevada a cabo por Campbell (1981) entre 1957 y 1978, se observa una disminución gradual de las discrepancias en la felicidad autoinformada entre los jóvenes y las personas de edad.

Lipovetsky por ejemplo citado por Trujano (2013) habla de la felicidad paradójica en donde indica que el consumo actual masivo de objetos es un lujo, y este lujo por si mismo genera satisfacción y por ende “felicidad”. Hace referencia a que es el mercado capitalista y el consumismo lo que da origen al individuo narcisista perseguidor de la felicidad. (Trujano, 2013) es indiscutible por tanto que el vínculo consumo-lujo-felicidad puede traer consigo un bienestar inmediato. Lo anterior podría indicar que el phubbing puede ser un determinante que aumente el bienestar subjetivo al ser este una conducta de satisfacción inmediata. (Capilla & Garrido. 2015)

Por otro lado, el bienestar psicológico hace referencia al bienestar Eudaimónico, el cual describe al estado placentero en un modo en el que se alcanza la felicidad. El término Eudaimonía tiene su origen en Grecia con Aristóteles quien creía que el bienestar hedónico o subjetivo estaba mal visto por estar en la búsqueda de los deseos y plantea que el hombre está constantemente en la persecución de la eudaimonía, la felicidad entendida como plenitud de ser, en ella se establece una definición de la felicidad humana

y se centra en lo que significa vivir una buena vida que representa la excelencia humana. Sin embargo, el modelo de eudaimonia de Aristóteles incluye una lista de virtudes que constituyen una buena vida. La lista incluye atributos como el coraje, la generosidad, la sabiduría, y de llevar una vida equitativa en relación con los demás. Es por ello que la visión aristotélica de la eudaimonia considera el bienestar no como un estado de placer contra el dolor, sino la manera en cómo vivir bien es importante. Vivir bien implica luchar de manera activa por lo que es realmente vale la pena y la manera de sentirlo. La eudaimonia se caracteriza por la reflexión y la razón. Es por eso que las búsquedas de la eudaimonía son voluntarias e implica comprometerse activamente en tener una excelente actividad y reflexionar al tomar decisiones. (Ryan, Huta, Deci, 2008)

Adicional a esto en los últimos años se han incrementado los estudios sobre el bienestar y se han encontrado también diferentes constructos para definirlo y es así como en el año 2001 se clasificó el bienestar en una línea fundamentalmente relacionada con la felicidad como bienestar subjetivo de tradición hedónica y otra ligada al desarrollo del potencial humano como bienestar psicológico de tradición eudaimónica donde se encuentra la satisfacción vital percibida, de carácter más estable y a largo plazo. (Ryan y Deci, 2001).

Es por esto que se ha utilizado el constructor de bienestar psicológico para referirse al estado Eudaimónico, al hacer referencia la orientación que tiene hacia una vida con significado y el logro de esta meta vital.

Desde la Psicología Positiva el bienestar psicológico es definido como bienestar subjetivo, representado por un nivel de felicidad y funcionamiento óptimo de las personas, comunidades y la sociedad (Duckworth, Steen & Seligman citado por Ruiz, 2018). Según Peterson y Bossio citado Vera (2006) El optimismo es una característica psicológica que remite a tener unas expectativas positivas y visualizar unos objetivos

donde se establece una relación con la perseverancia, el logro, la salud física y el bienestar, lo que ha llevado a ser un punto central en la psicología positiva.

El concepto eudaimónico ha sido enfoque en el bienestar psicosocial, ya que es más reciente y se ha desarrollado a través de las investigaciones de Ryff, sobre el bienestar psicológico. De tal forma que el enfoque se ha centrado en el desarrollo personal, en la manera en la que se afrontan los retos vitales y en el esfuerzo de las personas por conseguir sus metas, así como también en los que se tiene de sí mismo, la capacidad de afrontar el medio, la calidad que posee los vínculos, la creencia de que la vida tiene sentido y el significado a través del proyecto vital. (Ryff. 1989)

Ryff (1989) critica los estudios clásicos sobre satisfacción planteando que, en general, se ha considerado el bienestar psicológico como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, sin tener en cuenta las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital. Adicional a esto, Ryff cuestiona también la unidimensionalidad del constructo proponiendo así una estructura que contiene seis dimensiones del bienestar psicológico. En primer lugar, está la autonomía enfocada en la resistencia a la presión social y a la autorregulación del comportamiento. En segunda dimensión se encuentra el propósito en la vida, influenciando a las metas y objetivos que permiten darle sentido de vida al sujeto. La tercera dimensión, consiste en la autoaceptación, relacionada con una apreciación positiva de sí mismo. La cuarta dimensión son las relaciones positivas con otros, incorporado al mantenimiento de relaciones sociales estables. La quinta dimensión es el dominio del entorno, relacionada con la sensación de control sobre el mundo y de influencia sobre el contexto y por último, la sexta dimensión es el crecimiento personal, enfocado en el

interés de extender las potencialidades, crecer como persona y maximizar las propias capacidades.

Si bien es cierto que el bienestar personal o subjetivo centra su concepto en la calidad de vida del individuo, Fierro y Rando citados por Ferran et al (2015) indican que el bienestar es un concepto que implica dos ejes: el objetivo y el subjetivo, al estar directamente relacionado el bienestar con la calidad de vida, se puede inferir que el bienestar se va perdiendo al tenerse una adicción ya que en esta se ven involucradas variables como lo son la salud (Al involucrarse Ansiedad, depresión, etc.) y el estado funcional (laboral, social) de una persona, es por eso que en esta investigación cabe mencionar algunas variables que pueden estar siendo afectadas en la adicción al celular y por ende en el bienestar de una persona. Castro, Vinaccia & Ballester (2018) encontraron por ejemplo que existen relaciones positivas entre el género femenino, la adicción internet, al cibersexo (teniendo en cuenta que dichas adicciones son conductuales) y la percepción de malestar físico; adicionalmente encontraron que el género masculino se relaciona significativamente y negativamente con la adicción al internet, el cibersexo y el bienestar subjetivo. Pp.141, lo anterior podría indicar que efectivamente el bienestar de una persona puede estar afectado significativamente por una adicción conductual.

Apoyo social percibido

El apoyo social percibido puede definirse como la percepción del sentimiento de ser apreciado y valorado por otras personas perteneciendo a una red social, siendo este tema uno de los intereses principales para el estudio del bienestar psicológico y la salud física ya que este al parecer puede tener influencia sobre aspectos de salud y enfermedad, entre estos se encuentran el afrontamiento del estrés, el mejoramiento en el curso de las enfermedades y el ajuste y recuperación de la enfermedad y las recuperaciones postquirúrgicas (Barra, 2004; Kiecolt, Glaser, McGuire, Robles, & Glaser, 2002), este

apoyo social puede dividirse entre la función emocional como el confort, cuidado y cercanía, la función informativa en la que se es posible recibir un consejo u orientación y la función instrumental la cual se refiere a el acceso a la ayuda directa en servicios o recursos (Barra, 2004), esta fenómeno puede ser evaluado cuantitativamente de dos formas la primera por la cantidad objetiva de relaciones personales en función de la red y la calidad en el apoyo por parte de los agentes que se relacionan con el individuo (Arechabala Mantuliz & Miranda Castillo, 2002). Otra forma en la que se puede evaluar este apoyo social es de forma cualitativa ya sea con entrevistas semiestructuradas o estructuradas.

Para comprender el apoyo social habría que dividirlo en el apoyo social recibido y el apoyo social percibido , donde el apoyo social recibido se caracteriza por ser comprendido sobre las características de la red en la que se encuentra de forma estructural y funcional frente a estos contando la cantidad de agentes involucrados en la misma, posteriormente el apoyo social percibido se refiere a la posición subjetiva del individuo al valorizar las funciones de apoyo social en su red (Norris & Kaniasty, 1996), a esto el apoyo social se considerado un factor protector dentro de las redes sociales evitando así directamente el estrés facilitando la comprensión del agente estresor logrando controlar la reacción ante este, además, es de considerar que aunque el apoyo social percibido se considera un factor protector también consigue potencializar beneficios en la salud sin la presencia de estresores. El apoyo social recibido se puede definir además en estructural y funcional siendo el primero quien dará cuenta de los efectos principales frente al estrés previniéndolo y el segundo como una amortiguación frente a los agentes estresores (Barra, 2004).

El apoyo social en general proporcionan al individuo la sensación de control, predictibilidad y estabilidad necesarios para un desarrollo óptimo en su ambiente,

llevando a un relacionamiento más cercano con las personas, cuidar de sí mismo de una forma más consciente y usar recursos sociales y personales para afrontar el estrés aumentando así su bienestar psicológico (Uchino, Cacioppo, & Kiecolt, Glaser, 1996), reduciendo además las problemáticas de salud, reduciendo además el estrés frente a estos como ya mencionamos anteriormente, reduciendo así el consumo de fármacos para los tratamientos y mejorando el curso de acción de la enfermedad limitando la adherencia a los tratamientos médicos tradicionales con mejor desarrollo en ambientes no hospitalarios. (Barra, 2004)

Se ha encontrado como ya mencionamos una relación significativa entre el apoyo social percibido con el bienestar psicológico y la percepción de salud, donde no se encuentran diferencias según el género, llevando al crecimiento personal y la auto aceptación, siendo la red un potencializado de la motivación de las relaciones positivas con los otros, siendo posiblemente un predictor del bienestar psicológico (Barra, 2004; Uchino et al., 1996; Vivaldi & Barra, 2012). Además, el apoyo social tiene un efecto protector ante la ansiedad generalizada previniendo un posible trastorno, de ser inevitable esta ansiedad el apoyo social amortigua las posibilidades de llegar a una depresión lo cual es más posible en mujeres teniendo una más vasta habilidad y recursos en función del tamaño de la red pero en los hombres esta relación es de mayor calidad previniendo mayormente a los hombres de estos trastornos mencionados (Figueras, Celis, Arroyo, & Rayo, 2011). Visto además en la adolescencia el apoyo social percibido juega un papel importante en el ajuste de la personalidad y las relaciones con los otros siendo primordial la percepción del apoyo de los padres para configurar las relaciones con la pareja y a su vez esta percepción con la pareja sirva como un agente protector frente a estresores ambientales ya sean académicos o sociales entre pares (Musitu & Cava, 2003), además los estilos de afrontamiento se ven implicados por la percepción de apoyo social, donde

al parecer donde a mayor afrontamiento mayor apoyo social o mejor dicho es posible que a mayor apoyo social mayor afrontamiento, ya que se permite reconocer más fácilmente las problemáticas inmersas y se motiva mucho más por una sensación de estabilidad que proporciona recursos para aumentar las habilidades necesarias para afrontar las diversas problemáticas, además con una relación inversa frente al afrontamiento evitativo (Barra, Cerna, Kramm & Véliz. 2006; Uchino et al., 1996)

El apoyo social percibido además tiene una fuerte relación con el autoestima lo que puede a la vez impulsar el aumento del bienestar psicológico aun cuando el autoestima funcione más como predictor del bienestar el apoyo social se encuentra muy relacionado a este comprendiendo que es posible afirmar que el aumento del apoyo social puede aumentar factores emocionales como el autoestima y la auto aceptación lo que impulsa la motivación y el bienestar psicológico siendo quizá un poco más significativo en hombres que en mujeres por causas culturales de relacionamiento cercano, así mismo la autoeficacia juega un papel fundamental en el bienestar psicológico aumentando con el apoyo social percibido directamente (Barra. 2012; Simón et al., 2017).

Teniendo en cuenta que el apoyo social percibido es transversal en cualquier persona desde cualquier condición o afección mental o física se ve que la percepción de apoyo social virtual puede ser significativo para los procesos de discapacidad en la movilidad acercando por medio de herramientas tecnológicas una red de apoyo social y acompañamiento que mejoran los procesos emocionales de las personas en condiciones específicas que no poseen la posibilidad de relacionamiento cara a cara (Martínez, 2017). Además en el contexto escolar se encuentran relaciones significativas entre el apoyo social percibido y la implicación académica, el rendimiento escolar y la satisfacción en la escuela, donde el rol de la familia, más específicamente los padres juega un papel

fundamental en el desarrollo de la misma pero mostrando que no es muy importante la percepción del apoyo entre pares, reduciendo así el estrés académico y fortaleciendo la confianza en el desarrollo social en el aula (Gutiérrez, Tomás, Romero, & Barrica, 2017; Macías, 2015).

Indicadores de salud

El concepto de indicador de salud impuesto por la Organización Mundial de la Salud (2001) representa medidas que buscan información relevante sobre distintos actividades y dimensiones del estado de salud y que, vistos en conjunto, intentan reflejar la situación sanitaria de una población y sirven para vigilar. De acuerdo a esto, se tendrá en cuenta la revisión de artículos que contengan indicadores de salud como son sueño, actividad física y alimentación, con el fin de ver la estratificación de una posible epidemiología y áreas críticas en salud en las diferentes poblaciones con el uso de teléfonos inteligentes y comportamientos como Phubbing. Según Asencio, Chancafe, Rodríguez, & Solis (2014) el uso excesivo del teléfono celular se puede asociar a la pérdida del sentido del tiempo o un descuido o abandono de actividades básicas como horarios de alimentos, sueño y de necesidades fisiológicas. Debido a que en la dimensión de sueño se ha encontrado que el comportamiento del uso frecuente del teléfono celular ha generado incrementos en trastornos del sueño, según explica Price (2018) los efectos del teléfono inteligente en el sueño son alarmantes debido a las posibles consecuencias de la fatiga crónica en la salud, que atrae como una posible obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares e incluso una muerte prematura. De acuerdo a la División de la medicina del sueño de La facultad de medicina de Harvard citado por Price (2018) la privación del sueño puede afectar el humor, el juicio, la capacidad de atención y almacenar información

e también incrementa el riesgo de accidentes y lesiones. Además, el irse a la cama con un teléfono inteligente o una tablet puede tener relación con la mala calidad del sueño debido entre otras a la iluminación que se produce cada vez que llegan mensajes o notificaciones y a los posibles sonidos si no se deja en silencio por completo.

El uso de Tecnología como lo es la TV, Teléfonos inteligentes, Computadores y Tablets y su relación con los cambios que ha tenido el realizar actividad física y cambio en los hábitos alimenticio ha generado un aumento en sedentarismo por parte de personas jóvenes y su consumo por alimentos con alto porcentaje calórico, como comidas rápidas que conlleva a una población con obesidad, diabetes. Según la OMS (2001) los factores más importantes que promueven el aumento de peso y la obesidad es el consumo elevado de productos de bajo valor nutricional y contenido alto de azúcar, grasa y sal, como los snacks y la comida rápida; la ingesta habitual de bebidas azucaradas y la actividad física insuficiente. Por lo tanto existe influencia de las TICS sobre la alimentación saludable, ya que el medio que más influencia tiene sobre la elección de los alimentos es la televisión como señala el estudio realizado en instituciones educativas, Sin embargo la televisión y los medios digitales no solo le quita espacios que pueden destinarse a otras actividades más saludables sino que induce a consumir la infinidad de productos asociando con las emociones positivas (Pérez-Salgado. 2010).

Indicadores de desajuste

Desde la Organización Mundial de la salud se ha definido la calidad de vida de una persona como “la percepción de un individuo respecto a su vida, dentro de todos aquellos contextos que en los que se puede estar interrelacionando y de cómo estos hacen que se evalúe negativa o positivamente los estados de salud físicos, psicológicos y su funcionalidad ante el medio, es por esto que los estados emocionales y las estrategias de afrontamiento dirigidas a la solución juegan un papel importante para la adaptación, en el

bienestar y la calidad de vida en cualquier persona. (Rivera, Montero, Lopez & Sandoval. 2012).

En cuanto a la conducta ajustada y desajustada, Mayaute & Blas (2014) indican que las adicciones se caracterizan por ser comportamientos repetitivos que dan como resultado ser placenteros en un primer momento, sin embargo, una vez que se instalan como hábitos, generan estados de necesidad difícilmente pueden ser controlados, es acá cuando se genera un desajuste conductual. Este desajuste se asocia con altos niveles de ansiedad; es por eso que, para reducir esta ansiedad, la persona desarrolla el comportamiento adictivo; y este se produce ya no tanto por la búsqueda de gratificación (placer), sino para reducir el nivel de ansiedad que les produce el hecho de no ejecutarlo (por evitación), en este círculo vicioso es que se desarrollan las adicciones. El uso continuo y descontrolado de los dispositivos móviles hace que hace que el phubbing genere adicción y riesgos entre los usuarios; Mayaute & Blas (2014) indican que niños, adolescentes, jóvenes y adultos han venido desarrollando comportamientos adictivos a las redes sociales; pues están permanentemente alertas a lo que sucede en estos entornos virtuales, verifican el ordenador o el Smartphone a toda hora, participan en «conversaciones» virtuales y contestan mensajes incluso en circunstancias inapropiadas”pp74. Es por esto que algunos de los estados emocionales que pueden afectar negativamente la calidad de vida de una persona son estrés y ansiedad, los cuales por sí mismos pueden llamarse indicadores de desajuste emocional al ser consideradas respuestas emocionales negativas (Rivera, Montero, López & Sandoval. 2012).

El estrés puede estar presente en cualquier momento de la vida en un a persona, se considera un estado emocional y se tiene en cuenta esta investigación ya que es ser un proceso adaptativo y necesario para la supervivencia, genera una relación directa entre la persona y el ambiente, en este caso supone al uso excesivo de los dispositivos móviles

como fuente directa de satisfacción, durante este estado el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar y si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas (Sierra, Ortega & Zubeidat. 2003); por otra parte Olga y Terry (1997) indican también que los eventos o sucesos estresantes como la pérdida de algo querido o placentero puede provocar daños en la salud física aseguran que “el estrés es entendido como algo negativo, perjudicial o nocivo para el ser humano, ya que produce dolores de cabeza, indigestión, resfriados frecuentes, dolor de cuello y espalda e infelicidad en las relaciones personales más cercanas; además de que puede incapacitar al individuo en el ámbito laboral, provocar crisis nerviosas recurrentes, depresión, ansiedad o incluso dar lugar a la muerte por un ataque al corazón”. Pp75.

Por otro lado, la ansiedad hace referencia al estado de agitación, inquietud o zozobra siendo una de las emociones displacénticas en el ser humano; es manifestada a través de tensión física y emocional, el término hace alusión a el encuentro de manifestaciones físicas como mentales entre las que se encuentran crisis o estados difusos persistentes que pueden alcanzar altos niveles de pánico (Sierra, Ortega & Zubeidat. 2003). Lazarus (2000) indica “la ansiedad es un estado de incomodidad, vago, difuso, continuo y anticipador, que surge a partir del estrés y es más propensa a aparecer y a ser intensificada cuando la persona no confía o confía poco en su propia identidad para manejar el mundo con efectividad (autoeficacia)”. pp13. Al ser una respuesta que acompaña al estrés puede traer consigo otras emociones como lo son la rabia y el miedo (Chaves y Cade, 2004). Al estar directamente conectada con el miedo se diferencia de ésta cuando se genera la anticipación de peligros futuros, indefinibles e impredecibles, Johnson y Melamed citados por Sierra, Ortega & Zubeidat (2003) indican que “la ansiedad se diferencia del miedo en que la primera consiste en la emisión de una respuesta más difusa, menos focalizada, ocurriendo sin causa aparente y quizás mejor descrita como

aprehensión para el individuo” pp27. Por lo anterior se podría decir que la dependencia a internet y en este caso a los dispositivos móviles conectados, pueden altos grados de ansiedad ya que los individuos a) pueden privarse del sueño para estar conectados b) descuidar otras actividades importantes como el contacto con la familia, relaciones sociales, cuidado de la salud c) recibir quejas en relación con el uso excesivo de dichos dispositivos d) pensar constantemente en estar conectado, sentirse irritado cuando la conexión falla o cuando no se está conectado e) intentar limitar tiempo pero no conseguirlo f) perder la noción del tiempo g) mentir sobre el tiempo real que se está invirtiendo en estar conectado h) bajar rendimiento laboral o académico i) sentir euforia o activación cuando se está conectado (Young. 1998). Por otro lado el uso excesivo e inadecuado de dichos dispositivos pueden producir malestar psicológico Gil, Del Valle, Oberst & Chamarro (2015) indican que los smartphones pueden contribuir al desarrollo de un uso problemático, al permitir que usuarios vulnerables como jóvenes y adolescentes (quienes están en búsqueda de permanencia), desarrollen una necesidad constante a pertenecer a algún grupo o red social que en este caso para amplificar la sensación de conexión permanente con las personas; adicionalmente Sánchez, Carbonell, Beanury et al citados por Gil, Del valle et al (2015) indican que “el uso abusivo, intensivo y problemático del móvil puede producir ansiedad y síntomas de irritación, nerviosismo, inquietud, agresividad, o excesiva preocupación cuando su uso no es posible, mientras que el uso de este produce sensación de relajación” Pág 75. Por otro lado hay investigaciones en las que se ha encontrado que el uso excesivo de dispositivos móviles ha generado altos niveles de estrés y ansiedad Macias citado por Capilla & Garrido (2015) encontró que “el 38% de los jóvenes que tienen teléfono móvil desarrollan intranquilidad e incluso ansiedad cuando se ven obligados a prescindir del aparato”, lo anterior nos hace

pensar que el phubbing puede traer consigo alteraciones en la salud física y mental relacionadas con el estrés y la ansiedad.

MARCO METODOLÓGICO

Diseño

El diseño de esta investigación se basó en las características propias del estudio puesto que se pretende analizar información de un contexto real, por lo anterior se sigue una metodología desde el paradigma empírico analítico, cuantitativo, descriptiva (a través de aplicación de escalas) con diseño correlacional de corte transversal, no experimental.

Participantes y tipo de muestra

El tipo de muestra para este estudio es de tipo aleatorio, no probabilístico y a conveniencia en donde se tenía en cuenta que los participantes debían ser adultos jóvenes entre 18 y 30 años, de ambos sexos, con escolaridad superior al bachillerato, de todos los niveles socioeconómicos y de la ciudad de Bogotá. Cabe aclarar que el estilo de recolección de datos de “bola de nieve” para facilitar la generalización de los resultados.

Instrumentos

Para la recolección de los datos en la investigación inicialmente se aplicó una ficha sociodemográfica con las variables relevantes del estudio: sexo, edad, estatus socioeconómico y lugar de residencia.

Posteriormente se procedió a la aplicación de las escalas dentro de un mismo formato estas fueron:

- *PHUBBING* Para la evaluación de esta variable se empleó la escala de Phubbing de Cumpa (2017) en la versión validada al español, en contexto español por Cumpa (2017) la cual cuenta con un total de 38 ítems y una subescala que mide dependencia; las opciones de respuesta están dadas a través de una escala tipo Likert de 4 puntos, de 1 a 4, donde 1 significa “Nunca” y 4 “Siempre”. Los reactivos de la prueba se presentaron a lápiz sobre papel. El valor de Alfa de Cronbach de esta aplicación y los resultados por la escala total fueron de 0,848 con 38 elementos y en las subescalas respectivamente como Dependencia una puntuación de 0,637 con 9 elementos. Relaciones interpersonales con un alfa de

0,736 con 9 elementos eliminando las puntuaciones de los ítems 22 y 30. Para el caso de la subprueba de Ansiedad se encontró un alfa de 0,712 con 10 elementos. Por último, el factor de privación del sueño con un alfa de 0,717 con 5 elementos eliminando los ítems 19, 24 y 26 los cuales decrementan la fiabilidad en el instrumento.

- **BIENESTAR PSICOLÓGICO** Para la evaluación de esta variable se empleó la escala de bienestar psicológico de Ryff (1989) en la versión traducida y validada al español, en el contexto español por Díaz et al. (2006), validada posteriormente en el contexto colombiano por Pineda, Castro, Chaparro (2018) esta cuenta con un total de 39 ítems, que evalúan las 6 dimensiones definidas por Ryff (1989) que son autoaceptación, relaciones positivas, autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, las opciones de respuesta están dadas a través de una escala tipo Likert de 6 puntos, de 1 a 6, donde 1 significa “totalmente en desacuerdo” y 6 “totalmente de acuerdo”. A mayor puntuación, mayor es la presencia de bienestar psicológico. Los reactivos o los ítems de la prueba se presentaron a lápiz sobre papel. Para el caso de esta aplicación, de acuerdo con los objetivos del proyecto, se evaluó el bienestar únicamente a partir de la medida general resultado de la suma de las puntuaciones de todos los ítems. De acuerdo con lo anterior el índice de consistencia interna obtenido para toda la prueba, eliminando algunos ítems que como resultado de un análisis preliminar afecta la consistencia, con un total de 30 de los 39 ítems que componen la prueba. Los resultados obtenidos fueron de 0,898 para el total de la prueba. En sus subescalas se encuentra la autoaceptación 0,744 con 6 elementos. La Autonomía con 0,638 con 8 elementos. El Dominio del entorno con 0,634 con 6 elementos, el Crecimiento personal con 0,69 con 7 elementos y por último la subescala de propósito en la vida con 0,763 con 6 elementos respectivamente.
- **BIENESTAR SUBJETIVO** Para la evaluación de esta variable se empleó la escala de satisfacción con la vida de (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) en la versión traducida y validada al español, en el contexto español por Esteve., Batlle., Reig. & el Grupo para la adaptación del HAQ a la población española (1993) esta cuenta con un total de cinco ítems con opción de respuesta tipo Likert de 7 puntos,

de 1 a 7, donde 1 significa “Completamente en desacuerdo” y 7 “Completamente de acuerdo”. Los reactivos o los ítems de la prueba se presentaron a lápiz sobre papel. Para el caso de esta aplicación el alfa de cronbach fue de 0,753 con 5 elementos.

- *APOYO SOCIAL* Para la evaluación de esta variable se empleó el cuestionario Medical Outcomes Study- Social Support Survey (MOS; Sherbourne y Stewart, 1991). En la versión traducida y validada al español, en el contexto colombiano por Londoño, Rogers, Castilla, Posada, Ochoa, Jaramillo, Oliveros, Palacio & Aguirre. (2012) este cuenta con un total de 20 ítems, que evalúan 4 dimensiones definidas por Sherbourne y Stewart (1991) con opción de respuesta tipo Likert de 5 puntos, de 1 a 5, donde 1 significa “Nunca” y 5 “Siempre”. El ítem número 1 hace referencia al tamaño de la red social las otras dimensiones son: emocional/informacional, instrumental, interacción social positiva y apoyo afectivo El valor de Alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones fue: Apoyo emocional 0.92. Apoyo instrumental 0.79. Apoyo social positivo 0.83 y Apoyo afectivo 0.74 y de la versión adaptada total fue de 0,94.
- *ANSIEDAD* Para la evaluación de esta variable se empleó la escala de ansiedad de Zung(1971) en la versión validada y traducida al español, en contexto Colombiano por Ossa, Martinez, Herazo, Campo (2009). Esta escala cuenta con un total de 20 ítems, cuantifica síntomas ansiosos, 15 somáticos y 5 cognoscitivos durante los últimos treinta días. Esta escala presenta un patrón de respuesta tipo Likert de 4 puntos, de 1 a 4, donde 1 significa “nunca” y 4 “siempre”. Para el caso de esta aplicación el alfa de Cronbach fue de 0,65 con 20 elementos.
- *ESTRÉS* Para la evaluación de esta variable se empleó la escala de estrés percibido de Cohen (1988) en la versión validada y traducida al español por Remor (2006) y traducida al contexto español por Campos, Bustos & Romero (2009). Esta escala consta de 14 ítems que evalúan la percepción de estrés durante el último mes. La escala presenta un patrón de respuestas tipo Likert de 5 puntos, de 1 a 5, donde 1 significa “nunca” y 5 “muy a menudo”. El valor Alfa de Cronbach de esta aplicación fue de de 0.829 con 14 elementos.

Procedimiento

Para tener acceso a las respuestas de los participantes se contactaron a través de la estrategia de la bola de nieve, buscando a los adultos jóvenes en sus espacios libre y en diferentes universidades de Bogotá. Par el proceso de aplicación, se construyó un cuadernillo que incluyó en un mismo formato las preguntas de las diferentes pruebas empleadas. La aplicación se hizo en un periodo aproximado de 1 1/2 meses. El tiempo promedio utilizado por los participantes para responder el cuestionario fue de 40 minutos. Posteriormente se aplicó el instrumento de manera individual por diferentes investigadores luego de presentarle a cada uno de los participantes las condiciones éticas del estudio y el consentimiento informado. El muestreo fue a conveniencia. Se siguieron las mismas instrucciones de aplicación por parte de los investigadores. Posteriormente se realizaron los análisis estadísticos.

Continuando con el desarrollo de esta investigación se realizaron los análisis estadísticos correspondientes a las pruebas de normalidad y correlaciones con respecto a las variables tomadas.

RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por 191 participantes, de los cuales 73 fueron hombres que correspondió al 38,2% y 118 mujeres equivalentes al 61,8%. La edad estuvo en el rango de 18 y 38 años con una media de $m=22,5$ y una desviación estándar $D.E=4.44$ por lo se puede decir que la mayoría de los participantes se encuentran en la etapa de adultez joven. Respecto al nivel socioeconómico, se contó con la participación de adultos procedentes de todos los niveles. Esta distribución se muestra en detalle en la tabla número

Tabla 1: sexo

Sexo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	73	38,2	38,2	38,2

2	118	61,8	61,8	100,0
Total	191	100,0	100,0	

Respecto a la tabla 2 se encontró la distribución del nivel socioeconómico de los participantes:

Tabla 2: estrato

Estrato					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	1	,5	,5	,5
	1	11	5,8	5,8	6,3
	2	53	27,7	27,7	34,0
	3	91	47,6	47,6	81,7
	4	31	16,2	16,2	97,9
	5	3	1,6	1,6	99,5
	6	1	,5	,5	100,0
	Total	191	100,0	100,0	

En la tabla 2 se encuentra que la mayor agrupación de los datos se encuentra en los niveles 2,3 y 4. Como una anomalía encontramos un puntaje único de 0, el cual es posible que sea un error en la digitación, un dato inexistente o una mala resolución del cuestionario.

En los análisis de fiabilidad por pruebas, se encontró una consistencia interna para la escala de Estrés percibido un alfa de 0.829 con 14 elementos. En el caso del Phubbing para la prueba total se encontró un alfa de 0,848 con 38 elementos y en las subescalas

respectivamente como Dependencia una puntuación de 0,637 con 9 elementos. Relaciones interpersonales con un alfa de 0,736 con 9 elementos eliminando las puntuaciones de los ítems 22 y 30. Para el caso de la subprueba de Ansiedad se encontró un alfa de 0,712 con 10 elementos. Por último, el factor de privación del sueño con un alfa de 0,717 con 5 elementos eliminando los ítems 19, 24 y 26 los cuales decrementan la fiabilidad en el instrumento.

Respecto al apoyo social, se obtuvo una puntuación total con una fiabilidad alfa de 0,941 con 19 elementos. En sus subescalas se encuentra el apoyo instrumental con un alfa de 0,821 con 4 elementos. Apoyo social emocional con alfa de 0,918 con 8 elementos, el apoyo social afectivo con un alfa de ,0831 con 3 elementos y con respecto a la interacción social positiva un puntaje alfa de 0,817 con 4 elementos. En la escala general de ansiedad se encontró un alfa de 0,648 con 20 elementos. En el caso del Phubbing se encontró una consistencia de 0,898 para el total de la prueba. En sus subescalas se encuentra la autoaceptación con un alfa de 0,744 con 6 elementos. La Autonomía con 0,638 con 8 elementos. El Dominio del entorno con un alfa de 0,634 con 6 elementos, el Crecimiento personal con una puntuación alfa de 0,69 con 7 elementos y por último la subescala de propósito en la vida con un alfa de 0,763 con 6 elementos respectivamente. Siendo la última escala el bienestar subjetivo o percepción de satisfacción con la vida se encontró una puntuación alfa de 0,753 con 5 elementos.

Bienestar psicológico

Respecto a las puntuaciones obtenidas comparándolas con la media esperada se encontró en las subpruebas del Bienestar psicológico como autoaceptación, la cual se comprende como la capacidad de las personas para sentirse bien consigo mismas, siendo conscientes de sus limitaciones y características que los definen una puntuación media de 24.5 y una desviación estándar de 5,5 en el cual la media esperada se encuentra en 21,

por lo que se puede decir que la percepción y la capacidad para sentirse bien consigo mismo, es alta. (Pineda, Castro, & Chaparro. 2018)

Las relaciones positivas, comprendidas como la percepción de la capacidad de establecer relaciones sociales importantes que sean estables con personas en las que se pueda confiar se encontró una media de 23.9 con una desviación estándar de 5.6. Teniendo en cuenta que la media esperada para esta subprueba es de 21 podemos afirmar que hay una tendencia a tener una mejor percepción sobre la forma como se relacionan y cómo estas relaciones son importantes y confiables en su vida. (Pineda, Castro, & Chaparro. 2018)

Para la autonomía, entendiéndose como la capacidad para regular su comportamiento y resistir la presión social, se encontró una media de 32.05 con una desviación de 6.3, siendo la media esperada 28, se puede interpretar que existe una tendencia en los participantes para poder asumir las “riendas” de su vida con respecto a lo que ellos esperan de ella. En el caso de la subprueba dominio del entorno se encontró que se caracteriza por una habilidad personal para modificar, crear o elegir los entornos favorables para satisfacer sus necesidades y deseos, una puntuación media de 25 con una desviación estándar de 5, por lo que podemos decir que se encuentra por encima de la media, afirmando que hay una tendencia en la muestra a satisfacer las necesidades y deseos dominando correctamente el entorno o buscando el más favorable. (Pineda, Castro, & Chaparro. 2018)

Respecto de la subprueba de Crecimiento personal, definida como la orientación de un individuo a buscar el desarrollo de sus capacidades personales, se encontró una media de 30.5 con una desviación de 6.1, comparándola así con la media esperada de 24.5; se puede decir que se encuentra por encima y los individuos evaluados tienden a buscar el desarrollo de sus capacidades y habilidades para crecer como personas. Por último, encontramos en las escalas de bienestar psicológico el propósito en la vida caracterizado

por ser una capacidad centrada en el reconocimiento y construcción de objetivos que favorecen su desarrollo personal brindando a su vida cierto sentido una puntuación media de 26.5 con una desviación estándar de 5.4. Se encuentra que respecto a la media esperada de 21 hay tendencia a tener claridad y construir metas significativas para el desarrollo de la vida personal en esta muestra. (Pineda, Castro, & Chaparro. 2018)

Bienestar Subjetivo

Observando el bienestar subjetivo y/o satisfacción con la vida se encontró una puntuación media de 24.9 con una desviación estándar de 5,2. Siendo la media esperada 20, se puede interpretar que hay una tendencia a percibir una mayor satisfacción con la vida en general teniendo una visión positiva sobre los aspectos tangibles en su vida y su alcance al placer inmediato recurrente. (Pineda, Castro, & Chaparro. 2018)

Apoyo social percibido

Se encuentra que en las subescalas de Apoyo social definida como una conducta de búsqueda de apoyo material se obtiene una puntuación media de 14,8 y una desviación estándar de 4,17 siendo la media esperada 12 se puede afirmar que hay una tendencia a percibir apoyo social en la búsqueda de una meta en específico como por ejemplo un trabajo o dinero. (Londoño, et.al. 2012)

En cuanto al apoyo emocional caracterizado por ser la percepción de cómo su red social escucha y comparte pensamientos y experiencias personales se encuentra una puntuación media de 30,5 y una desviación de 6,99; siendo la media esperada 24 se puede afirmar que hay una tendencia a que las personas perciban en su red social que son escuchadas y comprenden sus experiencias y emociones. (Londoño, et.al. 2012)

Para la subescala de apoyo social afectivo que se caracteriza por las formas de expresión de cercanía, cariño y/o afecto por parte de la red social del individuo una puntuación

media de 11,96 con una desviación estándar de 2,93 siendo la media esperada de 9. Con lo que se puede afirmar que se encuentran por encima de la media lo que sugiere niveles altos de percepción de afecto hacia ellos. (Londoño, et.al. 2012)

Por último, en la subprueba de interacción social positiva que se define como la posibilidad de compartir espacios favorables y divertidos con otros individuos se encontró una media de 16,45 con una desviación estándar de 3,09 estando por encima de la media esperada de 12, donde se puede afirmar que la percepción de los grupos sociales en los cuales se pueden divertir y estar tiempo gratificante es muy probable. (Londoño, et.al. 2012)

Phubbing

Se encuentra que la subescala de Dependencia definida como la incapacidad o dificultad en dejar de hacer alguna conducta o consumir alguna sustancia a pesar de que este comportamiento pueda traer consecuencias negativas sean físicas o sociales; se obtiene una puntuación media de 19,13 con una desviación estándar de 4,10 donde la media esperada está en 22,5 con lo cual, se puede afirmar que las puntuaciones están por debajo del promedio y no es común la percepción de una dependencia al teléfono móvil, entre eso la dificultad para dejar de usarlo y que su uso tienda a ser problemático. (Cumpa. 2017).

En el caso de las relaciones interpersonales que se definen como la dificultad en las capacidades de comunicación con una o más personas por medio de un mensaje claro respecto a su entorno y percepción, se encontró que para esta escala una puntuación media de 17,4 y una desviación estándar de 3,9, siendo la media esperada 25 es posible interpretar que la percepción en el déficit de competencias de comunicación es bajo y no suelen relacionarse problemas con esta dificultad, aclarando así que las habilidades de comunicación cara a cara no son un problema para la población. (Cumpa. 2017).

Por último, se encontró que en la subescala de privación del sueño que se caracteriza por el uso del celular a la hora de dormir que imposibilita o disminuye el tiempo de sueño por el uso del celular, se haya que teniendo esta una puntuación media de 9,38 con una desviación estándar de 3,15 siendo la media esperada 12,5 se puede afirmar que no es común el uso del celular en los horarios específicos de sueño y este a su vez no suele reemplazar el tiempo destinado al buen dormir. (Cumpa. 2017).

Para el factor de ansiedad dentro de esta prueba que se define como una acción natural en el ser humano que indica un nivel de desajuste y un requerimiento a la adaptación a algún estímulo, se encuentra una puntuación media de 19,52 y una desviación estándar de 4,35, donde la media esperada es de 22,5; siendo la media obtenida más baja se puede interpretar que los niveles de ansiedad presentados en la población son menores a lo esperado y su aparición tiende a no ser problemática ni recurrente. (Cumpa. 2017).

Estrés

En el caso del estrés el cual es definido como una respuesta natural ante la exigencia del entorno en la que no se perciben los recursos para realizarla y por lo tanto se aumenta el sistema de recompensa liberando cortisol aumentando así el tono cortical y corporal para suplir la deficiencia de recursos con la capacidad conductual, pero estos estados cuando son muy recurrentes y con un alto nivel pueden generar problemas de salud y problemas relacionales. Con respecto a la puntuación se encontró una media de 26,39 con una desviación estándar de 7,77; con relación a la media esperada de 28 se puede decir que el estrés en la muestra está en promedio por lo que la respuesta ante la percepción de la falta de recursos para cumplir con una exigencia tiende a ser común mas no necesariamente patológica en general. (Campos, Bustos & Romero. 2009)

Ansiedad

Siendo la ansiedad un indicador de desajuste que indica la necesidad adaptativa ante un entorno novedoso o apremiante cuya aparición en exceso puede ser patológica debido a que puede limitar el desarrollo normal de una persona en contextos sociales, laborales o personales de un individuo, siendo la puntuación media obtenida en la prueba de 41,14 con una desviación estándar de 8,55. Con respecto a la media esperada de 50 se puede afirmar que los niveles de ansiedad están por debajo del promedio y tienden a no ser un problema patológico de ansiedad. (Zung. 1971).

A continuación, se encuentra la tabla 3 que relaciona cada uno de descriptivos de cada una de las variables según la totalidad de la muestra.

Tabla3. Descriptivos de las variables en toda la muestra

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv.
Bienestar psicológico autoaceptación	191	9,00	36,00	24,513, 1	5,52302
Bienestar psicológico Relaciones positivas	191	8,00	36,00	23,9843	5,69254
Bienestar psicológico Autonomía	191	15,00	48,00	32,0524	6,32767
Bienestar psicológico Dominio del entorno	191	11,00	36,00	25,0000	5,00105
Bienestar psicológico Crecimiento personal	191	17,00	42,00	30,5969	6,17549
Bienestar psicológico Propósito en la vida	191	8,00	36,00	26,5812	5,46496
Bienestar subjetivo	191	12,00	35,00	24,9529	5,22372
Apoyo social instrumental	191	4,00	20,00	14,8691	4,17494
Apoyo social emocional	191	9,00	40,00	30,5236	6,99385
Apoyo social Afectivo	191	4,00	15,00	11,9686	2,93061
Apoyo social Interacción social positiva	191	6,00	20,00	16,4555	3,09275

Phubbing Dependencia	191	9,00	30,00	19,1309	4,10246
Phubbing Ansiedad	191	10,00	33,00	19,5236	4,35748
Phubbing relaciones interpersonales	191	9,00	30,00	17,4188	3,93399
Phubbing privación del sueño	191	5,00	18,00	9,3822	3,15152
Estrés	191	7,00	45,00	26,3927	7,77430
Ansiedad	191	22,00	100,00	41,1466	8,55936

Por otra parte, se realizó la prueba de normalidad y se determinó que la prueba no es paramétrica, según la significancia de la U de Mann-Whitney en el caso de la distribución de la subescala de Phubbing, la privación del sueño muestra que no se comporta con normalidad obteniendo una significación de 0,050 rechazando la hipótesis nula y llevándonos a hacer un análisis por grupos en el cual se encontró una diferencia significativa con respecto a la tendencia por sexo a este comportamiento de privación del sueño. Encontrando una media para los hombres de 17,91 y una desviación estándar de 3,7 y en las mujeres una media de 16,81 con una desviación de 3,4, lo cual lleva pensar en que los hombres tienen una tendencia a usar sus teléfonos móviles en la noche y usar el tiempo de sueño en él por encima de la probabilidad en las mujeres (Bogetto, Venturello, Albert, Maina, & Ravizza, 1999; Raines et al., 2018).

Respecto a los análisis de correlación y debido a que los datos no seguían los parámetros de normalidad se hicieron a través de la correlación de Spearman, donde se encontraron relaciones significativas, como en la subescala del Phubbing: Ansiedad y Bienestar psicológico: Autoaceptación ($R = -0.20$ $P < .01$) lo que quiere decir que la ansiedad se relaciona con el uso o privación del teléfono celular, pero esto puede disminuir por un proceso conformado de autoaceptación. En el caso del Phubbing, la privación del sueño y Autoaceptación se relacionan significativa y negativamente ($R = -$

0.23 $P < .01$), lo que quiere decir que hay una tendencia en la cual la autoaceptación puede disminuir la aparición de los problemas de ansiedad relacionados con el uso del teléfono celular, además de una relación en el mismo orden donde si aumenta la privación del tiende a disminuir la autoaceptación y viceversa. El Estrés y las relaciones positivas con una relación igual a $R = -0.28$ $P < .01$; la Ansiedad y las relaciones positivas con una relación de $R = -0.25$ $P < .01$; una relación significativa entre la subescala del Phubbing Dependencia y la Autonomía ($R = -0.24$ $P < .01$), la Privación del sueño con la Autonomía ($R = -0.20$ $P < .01$) y la Ansiedad y la autonomía ($R = -0.30$ $P < .01$) lo que lleva a interpretar que la capacidad para tomar decisiones por fuera de una presión social puede estar involucrada con la disminución de la dependencia y los procesos de ansiedad relacionados con el teléfono celular y además reduciendo la aparición de privación en las horas de sueño. Se encuentra también una relación significativa entre la subescala de Phubbing Ansiedad y el dominio del entorno ($R = -0.25$ $P < .01$). la Privación del sueño ($R = -0.22$ $P < .01$) y de ansiedad como escala general se relaciona con el Crecimiento personal ($R = -0.258$ $P < .01$).

Entre las variables que más se relacionan con el Phubbing y los indicadores de desajuste como estrés y ansiedad está el Propósito en la vida el cual se relaciona significativamente con el estrés ($R = -0.39$ $P < .01$), la Dependencia en el Phubbing ($R = -0.21$ $P < .01$), la Ansiedad en el Phubbing ($R = -0.23$ $P < .01$), la privación del sueño ($R = -0.20$ $P < .01$) ($R = -0.20$ $P < .01$ (Factor corregido)) y la Ansiedad ($R = -0.29$ $P < .01$).

En el caso de las subescalas del Apoyo social percibido se encontraron relaciones significativas entre el Apoyo social instrumental y la ansiedad ($R = -0.21$ $P < .01$), El apoyo social emocional con el Estrés ($R = -0.28$ $P < .01$), y con la Ansiedad ($R = -0.27$ $P < .01$). El apoyo social Afectivo igualmente se relaciona significativamente con el Estrés ($R = -0.22$ $P < .01$), y la Ansiedad ($R = -0.23$ $P < .01$). y por último la interacción social positiva se

relaciona significativamente con el Estrés ($R = -0.22$ $P < .01$) y la Ansiedad ($R = -0.22$ $P < .01$).

Finalmente, entre las relaciones más significativas y que tienen una mayor varianza explicada está la relación entre el Estrés y la Autoaceptación ($R = -0.48$ $P < .01$) la cual al parecer sugiere que los procesos de reconocimiento y aceptación de los pensamientos y emociones propias pueden ser un factor que reduce o previene la aparición del estrés. La Ansiedad y la Autoaceptación ($R = -0.31$ $P < .01$) lo que al parecer permite interpretar que con la aparición de la autoaceptación se puede reducir la probabilidad de que aparezca la ansiedad, El Estrés y la Autonomía ($R = -0.33$ $P < .01$) donde la percepción de la autogestión en función de las metas puede reducir la aparición del estrés o viceversa donde la aparición del estrés puede generar que no aparezca dicha autogestión. La subescala de Ansiedad del Phubbing y la Autonomía ($R = -0.32$ $P < .01$) lo que al parecer es muy parecido a la relación general con el estrés, siendo el estrés por el uso o privación del teléfono celular similar a la ansiedad general. El Estrés y el dominio del entorno ($R = -0.51$ $P < .01$) lo que sugiere que entre más se perciba dominio sobre las áreas de la vida y acción se reduce la aparición del estrés. La ansiedad y el Dominio del entorno ($R = -0.39$ $P < .01$) por lo que al igual que la relación entre el estrés y el dominio del entorno se puede interpretar que la percepción general de dominio sobre los aspectos personales regula o disminuyen la probabilidad de aparición de indicadores de desajuste. Para el caso del Estrés y el Crecimiento personal se encontró una relación que sugiere que la presencia del estrés puede evitar el desarrollo de actividades sobre las cuales la persona desarrolle metas en su vida o es posible que la percepción sobre la poca eficiencia o realización de dichas actividades sea un evento estresante ($R = -0.37$ $P < .01$). Por último, encontramos además una relación significativa entre el Estrés y el bienestar subjetivo ($R = -0.31$ $P < .01$) lo que sugiere que el malestar del estrés percibido nubla la percepción de

placer inmediato o la incapacidad o déficit en obtener dichos placeres puede ser estresante.

DISCUSIÓN

De acuerdo a las hipótesis anteriormente planteadas, se encontró que en su mayoría se cumplieron, sin embargo, se rechazan tres de estas las cuales se indagan más adelante.

Entre las hipótesis relacionadas con el Bienestar psicológico se encuentra si existe una relación significativa entre las subescalas del Phubbing y las subescalas de dicho bienestar en forma negativa, ya que al parecer el Phubbing disminuye cuando aumenta el Bienestar psicológico y el bienestar psicológico disminuye cuando aumenta el Phubbing, sin embargo, es necesario aclarar que no todas las escalas de las subpruebas se relacionan entre sí. En el caso de la Autonomía encontramos relaciones significativas-negativas con el factor de la ansiedad de la escala de Phubbing, puesto que la Autonomía podría ser un factor que disminuye con la presencia de Ansiedad al usar el teléfono móvil y viceversa como lo indican Alcoba et al (2018); Capill & Garrido (2015) Flores et al (2015). Por otra parte los factores del Phubbing como la privación del sueño y la dependencia se relacionan significativamente y de forma negativa con la Autonomía, dando la impresión que al parecer la autogestión y el autocontrol frente a la presión social pueden disminuir la probabilidad de depender del teléfono celular y de privarse voluntariamente del sueño usando el teléfono celular de forma recreativa como lo indican Pérez & Salgado (2010), sin embargo los resultados indican que podría variar la afirmación ya que privarse del sueño y depender del teléfono celular podrían indicar una disminución de la aparición de una Autonomía alta.

Considerando además las otras subescalas del Bienestar psicológico se encontró que el propósito en la vida se relaciona con la mayoría de los factores como lo son la

Dependencia, la Ansiedad y la privación del sueño. Lo que lleva a pensar que con el aumento del propósito en la vida, los rasgos como dependencia, ansiedad y privación del sueño pueden disminuir; al igual que la aparición de estos disminuyen el propósito en la vida, ya que el propósito en la vida lleva directamente a “ la toma de acción” frente a las cosas que son importantes y por consiguiente se considera que esto contribuirá de forma positiva en la vida en general y la dependencia junto a la ansiedad y la privación del sueño pueden ser factores que necesariamente se reduzcan ante la aparición de un propósito. (Ferran et al. 2015).

En cuanto al Dominio del entorno se encontró que al parecer al igual que la Autonomía se relacionan negativamente con la Ansiedad en el Phubbing y la privación del sueño, donde al parecer cuando aumenta el dominio del entorno y se tiene más percepción de control frente al ambiente y además se tiene de igual forma claridad sobre las propias conductas implícitas, en este sentido se tienden a reducir los comportamientos adictivos y la ansiedad, siendo la ansiedad un indicador sobre una necesidad de ajuste o adaptación a lo que cuando se tiene una percepción de control sobre aquello que nos puede “desajustar” disminuye la respuesta natural. Además, se tiene en cuenta que la autonomía es un indicador que se relaciona negativamente, con compulsiones y obsesiones; que hacen parte de un proceso de ansiedad y ritualizaciones para disminuir su aparición, por lo que la toma consciente de decisiones y la percepción del dominio sobre los hechos externos en el ambiente reducen la ansiedad y previenen la aparición de problemas conductuales relacionados a las adicciones (Carbajal León, 2016).

Teniendo en cuenta las subescalas del bienestar psicológico con relación a los indicadores de desajuste los cuales corresponden a las hipótesis 2 y 3 se puede decir que se aceptan, ya que al parecer las escalas de bienestar psicológico se relacionan significativamente de forma negativa con dichos indicadores de desajuste. Teniendo en

cuenta que la autoaceptación, disminuye la aparición de la ansiedad y el estrés o viceversa; se puede inferir que conocer y reconocer las características propias de cada quien brinda un sentido de identidad y pueden reducir la aparición del estrés y la ansiedad ya que probablemente el desajuste que se interpreta puede estar relacionado con una visión sobre sí mismo y las capacidades para afrontar dichos retos (De la Iglesia, Solano, & Liporace, 2019; Macías, 2019; Martínez, 2012).

Entre otros factores que se relacionan con estos indicadores de desajuste están las Relaciones positivas, en las cuales por ser individuos inmersos en un contexto social el estrés y la ansiedad pueden reducirse con relaciones interpersonales cercanas donde se sienta apoyo y comprensión o quizá la presencia de la ansiedad o el estrés pueden generar una incapacidad o dificultad en el establecimiento de este tipo de relaciones. (Rivera, Montero, Lopez & Sandoval. 2012).

Otro aspecto para tener en cuenta es la autonomía, la cual al parecer es inversamente proporcional con los indicadores de estrés y ansiedad ya que probablemente la percepción de las capacidades para hacer y desarrollarse según se parezca y no caer ante la presión social reduzca la aparición de la ansiedad y el estrés por el nivel de dominio sobre sí mismo y como se reconocen las capacidades para adaptarse antes de la aparición de marcas somáticas importantes de estas respuestas básicas. En cuanto al dominio del entorno se interpreta que con su aumento tienden a disminuir la ansiedad y el estrés o quizá con la presencia de la ansiedad y el estrés disminuye el dominio del entorno, lo cual es lógico ya que según la definición del estrés, este solo aparece cuando no se crean tener los recursos necesarios para afrontar las exigencias del entorno, pero si se percibe un buen dominio del entorno no será necesario una exigencia mayor para afrontarlo; con respecto a la ansiedad al parecer dominar el entorno o el aumento de la sensación de control

disminuye la percepción de los desajustes probables por lo que su aparición tiende a ser menos probable. (Sierra, Ortega & Zubeidat. 2003)

Por otra parte la hipótesis número 4 se rechaza, ya que al parecer la relación entre el Phubbing y el bienestar subjetivo no son significativas y positivas, sino que tienen una tendencia a ser negativas siendo la única que se relaciona de forma significativa-negativa con la subescala de ansiedad, ya que al parecer la ansiedad es un indicador desagradable y que no brinda placer alguno en la vida cotidiana o inmediata sino se interpreta como algo que tiende a ser contrario es coherente pensar que la relación tienda a ser negativa. (Lazarus. 2000).

Sin embargo, a pesar de que esta tendencia sea negativa es importante resaltar que ninguna otra subescala se relaciona con el bienestar subjetivo, puede ser que según la forma de uso y otros factores desconocidos esta variable tienda a ser negativa o positiva.

En cuanto al estrés y la ansiedad con el bienestar subjetivo se aceptan las hipótesis 5 y 6 donde se espera que dicha relación sea significativa y negativa ya que el estrés y la ansiedad se perciben como agentes desagradables que llevan a las personas a conductas que reduzcan dicha sensación y se adapten al estímulo que las provocó, llevando contrariamente la lógica del bienestar subjetivo que se centra en la percepción de placer inmediato y situacional, además de una relación entre el bienestar subjetivo en estilos de afrontamiento, en los cuales al parecer la presencia de dicho bienestar hace más probable la aparición de estrategias de afrontamiento sobre la confrontación y la aceptación, lo que reduce la probabilidad de aparición de problemas relacionados con el estrés crónico, sin desconocer que al parecer el apoyo social como estrategia de afrontamiento es un indicador importante que se relaciona con el bienestar subjetivo, el cual se considera como un factor protector ante el estrés (González Cabanach, Souto-Gestal, González Doniz, & Franco Taboada, 2018; Lucero et al., 2013; Sowa, 1997).

Por otra parte teniendo en cuenta que en la hipótesis 7 no se encontró relaciones significativas y negativas entre el apoyo social percibido y las escalas de Phubbing en sus factores, con excepción de la dependencia la cual al parecer disminuye con respecto aumenta el apoyo social percibido y viceversa, quizá por un factor protector social como estrategia de afrontamiento que disminuye la probabilidad de alguna dependencia en general; es posible que además los factores relacionados con la interacción social positiva cara a cara pueda reducir el uso del celular como un factor de comunicación directa llevando a una dependencia del aparato tecnológico para la comunicación. Por otra parte y con respecto a la hipótesis 8 y 9 se encontró que si existe una relación significativa y negativa entre el estrés y la ansiedad con el apoyo social percibido, en donde al parecer el apoyo social aumenta cuando estos indicadores disminuyen y de igual forma cuando la percepción del apoyo social disminuye los indicadores como estrés y ansiedad aumentan, por lo que podemos interpretar que el apoyo social puede ser un factor protector ante cualquier evento estresante en donde dicho apoyo puede “amortiguar” el impacto de los eventos estresantes (González Cabanach, Souto-Gestal, González Doniz, & Franco Taboada, 2018; Macías, 2019). Y con respecto a la ansiedad el apoyo social percibido puede igualmente reducir la probabilidad de desajuste ya que la ansiedad es un proceso de interpretación sobre una adaptación implícita en el ambiente donde si se tienen relaciones sociales positivas es menos probable su aparición por lo menos en cuanto a lo social.

Por otra parte se encuentra que la relación entre el Phubbing y los indicadores de desajuste como lo son el estrés y la ansiedad tienden a ser significativos y positivos aceptando así las hipótesis 10 y 11; ya que los procesos de ansiedad y estrés se relacionan con las adicciones a fármacos o con adicciones conductuales debido a que las escasas estrategias de afrontamiento sobre el estrés y los procesos de evitación de la ansiedad en

los procesos de abstinencia sostienen y aumentan progresivamente el consumo, además de la percepción de insuficiencia ante el control del consumo lo que aumenta los niveles de estrés en procesos que lleven a la disminución del consumo. Aun así, se debe tener en cuenta que el estrés y la ansiedad se relacionan significativamente con diversos cuadros patológicos que se relacionan comúnmente con el consumo de sustancias y adicciones conductuales (Cano-Vindel, Miguel-Tobal, González, & Iruarrizaga, 1994; Wood, Cano-Vindel, Iruarrizaga, & Dongil, 2009). Así mismo se encuentra que el estrés se relaciona con la privación del sueño, hace pensar que la privación del sueño puede llevar a aumentar el estrés, por la falta de este o por niveles altos de estrés sea difícil conciliar el sueño; entonces el uso del teléfono celular puede ser una herramienta de distracción ante el insomnio. La ansiedad al parecer, tiene una relación significativa y tiende a aumentar con el uso del celular, pero solo existe una relación de este con el constructo de ansiedad en el Phubbing, por lo que se puede interpretar que el uso del celular cara a cara no necesariamente aumenta los niveles de ansiedad ni los disminuye, es probable que dichos niveles disminuyan por una distracción de estímulos estresantes como situaciones sociales que pueden generar ansiedad o el aumento de la ansiedad directamente por el uso y el desajuste implícito en la forma de uso.

Por último, se acepta la hipótesis 12 donde se encuentra una relación significativa y positiva entre el estrés y la ansiedad, ya que estos indicadores de desajuste aparecen paralelamente ante un estímulo desconocido al cual no se perciben capacidades para enfrentarlo siendo la ansiedad la forma en cómo se reconoce y el estrés la forma en cómo se responde ante este. (Martínez, 2012)

CONCLUSIÓN

En conclusión se encuentra que el Phubbing y la ansiedad está relacionado con el bienestar psicológico y la ansiedad de forma negativa, puesto que la presencia de Phubbing en factores como la privación del sueño y la dependencia disminuyen el bienestar psicológico en aspectos como la autonomía, generando así disminución en el autocontrol y autogestión frente a las presiones sociales y así depender del teléfono celular.

Desde otra perspectiva, el bienestar psicológico está relacionado de forma negativa con los indicadores de desajuste como lo es ansiedad y estrés, lo que conlleva a que con la presencia de bienestar psicológico disminuyen los niveles de ansiedad y estrés.

Según los resultados, también se llega a la conclusión de que no hay una relación significativa entre el phubbing y el bienestar subjetivo, ya que la conducta de phubbing no brinda un placer inmediato en los individuos, puesto que pueden existir otras variables que lo produzcan o aumenten.

Por otro lado, tampoco se encuentra una relación significativa entre el apoyo social percibido y el phubbing, ya que puede existir un factor de protección social como estrategia de afrontamiento, y así el mantener interacción social cara a cara puede reducir significativamente el uso del celular. Sin embargo, cabe aclarar que el apoyo social si tiene una relación directa con los indicadores de desajuste, ya que cuando el apoyo social disminuye se tienden a aumentar los niveles de estrés y ansiedad.

La relación que se obtiene entre el bienestar subjetivo y los indicadores de desajuste es significativa y negativa, ya que el estrés y la ansiedad son indicadores desagradables para los individuos y conllevan a buscar estímulos o conductas que disminuyan esta sensación y se adapten a estos estímulos, lo que llevaría contrariamente la lógica del bienestar subjetivo, que es la percepción del bienestar inmediato y situacional.

En cuanto a la relación entre los indicadores de desajuste ansiedad y estrés con el phubbing se encuentra que puede ser significativa - negativa al ser el phubbing una forma de adicción conductual, el cual puede ser generador de estímulos estresantes y ansiosos.

Vacíos y limitaciones

Entre los vacíos y limitaciones que se encontraron en esta investigación se encuentran las dificultades en la aplicación, siendo una prueba de aproximadamente 30 minutos algunas personas aceptaban la aplicación, pero poco después decidían no terminarla. Entre otras dificultades está el desconocimiento sobre el tipo de uso que se le da al celular y como este puede variar la forma en cómo este se relaciona con indicadores de desajuste y estilos de bienestar. Entre otras limitaciones está el muestreo el cual no facilita la comprensión y variación de los datos del desajuste o uso de redes a partir de la edad, desconociendo así a los adolescentes y adultos mayores, los cuales según la literatura interactúan de forma diferente frente al uso de tecnologías de información y comunicación.

Se encontró además con el desconocimiento del desarrollo en el uso del teléfono celular a través de las etapas del desarrollo en una muestra longitudinal, la cual podría darnos claridad sobre en qué momentos es posible que el uso del celular se relacione con factores estresantes como la adolescencia o el inicio de la vida laboral. Aún cuando en la literatura se encuentren la relación con los estilos de personalidad es importante conocer cómo estos estilos de personalidad podrían relacionarse con factores del Phubbing como la privación del sueño, la dependencia y las relaciones con los otros, dando una mayor comprensión sobre los factores que cambian la forma de uso y por lo tanto la relación con el bienestar y la reducción del desajuste.

Para posibles investigaciones una variable importante para revisar es el tiempo de uso del Smartphone, ya que podrían analizarse desde otras perspectivas como se relaciona el uso del tiempo con las variables de esta investigación.

REFERENCIAS

- Acero, L. (2017). Análisis del uso del celular y su influencia negativa en el rendimiento académico de los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la unidad educativa colegio nacional galápagos. *Mención Informática. Carrera de Informática. Quito: UCE.* 167
- Alcoba, P., Choqueticlla, A., Condori, Y. M., Quiroga, J. M., & Villalba, J. B. (2018). Dependency, risk of addiction to the use of the cellular in medicine students at san francisco xavier university. Sucre. 2017. *Archivos Bolivianos de Medicina*, Vol. 29, pp. 16–25.
- Almagiá, E. B. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14(2), 237–243.
- Aparicio Cabrera, Abraham. (2011). Bienestar subjetivo del consumidor y concepto de felicidad. *Argumentos (México, D.F.)*, 24(67), 67-91
- Araya, S. B., Egaña, M. U., & Acuña, M. R. (2017). Impacto de la simulación en el desarrollo de la autoeficacia y del locus de control en estudiantes de enfermería. *The Simulation Impact on the Development of Self-Efficacy and Locus of Control in Nursing Students.*, 31(1), 125–136.

- Arias, M., Ávila, C., Enciso, L., Garzón, J., Matías, S., Peralta, L., Preciado, A., Torres C., Salazar, A., & Vega, D. (2011). Influencia de los smartphones en los estilos de vida de los jóvenes universitarios y jóvenes ejecutivos en la ciudad de bogotá. Universidad Jorge Tadeo Lozano.
- Arias, M., Ávila, M., Enciso, F., Garzón, C., Matías, S., Peralta, M., ... Vega, D. (2012). Influencia de los Smartphones en los estilos de vida de los jóvenes universitarios y jóvenes ejecutivos en la Ciudad De Bogotá., 1–151.
- Asencio, E., Chancafe, J., Rodríguez, V. y Solis, O. (2014). Test de dependencia al teléfono celular DCJ. Universidad Santo Toribio de Mogrovejo.
- Azzollini, S., & Bail Pupko, V. (2010). Anuario de investigaciones. Anuario de investigaciones (Vol. 17). Facultad de Psicología, UBA, Subsecretaría de Investigaciones.
- Barragan & Morales. 2014. “GENERALIDADES Y BENEFICIOS Psychology of the Positive Emotions: Generalities and Benefits Ahmad Ramsés Barragán Estrada.” Enseñanza E Investigación En Psicología 19(1): 103–18.
- Barrios, D., Bejar, V., & Cauchos, V. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría, Vol. 55, pp. 205–206.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., Chamarro, A. (2009) Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior* 2(5) 1182–1187
- Bogetto, F., Venturello, S., Albert, U., Maina, G., & Ravizza, L. (1999). Gender-related clinical differences in obsessive-compulsive disorder. *European Psychiatry*, 14(8), 434–441.
- Bonilla, M. (2013). ¿Adicto a tu celular? Revista Digital n-punto, Recuperado el 8 de noviembre de 2013 de <http://www.n-punto.com/nomofobia-efectos-en-la-calidad-del-trabajo-de-oficina/>
- Campo Cabal, G., & Gutiérrez Segura, J. C. (2001). Psicopatología en estudiantes universitarios de la Facultad de Salud-Univalle. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 30(4).
- Campo-Arias, Adalberto, Bustos-Leiton, Gloria Johanna, & Romero-Chaparro, Aristóbulo. (2009). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés

- Percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia. *Aquichan*, 9(3), 271-280
- Cano-Vindel, A., Miguel-Tobal, J. J., González, H., & Iruarrizaga, I. (1994). El afrontamiento de la ansiedad en las drogodependencias. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 10(2), 145–156.
- Capilla Garrido, E. (2015). Phubbing: conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación con el bienestar psicológico. Retrieved from <http://dehesa.unex.es/handle/10662/3455#.XLoyg4jV48s.mendeley>
- Capilla, E., & Cubo, S. (2017). Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. Phubbing. Wing network connected and disconnected from reality. An analysis in relation to psychological well-being., (50), 173–185.
- Carola, J (2015). Desconectados del entorno y conectados a la red: tan cerca pero tan lejos, *Kubernetica*. (1-8), 1.
- Castro, John & Vinaccia, Stefano & Ballester-Arnal, Rafael. (2019). Ansiedad social, adicción al internet y al cibersexo: su relación con la percepción de salud Social anxiety, Internet and Cibersex addiction: its relationship with health perception. *Terapia Psicológica*. 36. 134-143.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316.
- Chóliz, M., Villanueva, V., & Chóliz, M. C. (n.d.). Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso y (¿dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 2009, Vol. 34, no. 1
- Cohen S, Williamson GM. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: Spacapan S, Oskamp S. *The social psychology of health*. Newbury Park, CA: Sage; 1988.
- Cortina, L., and S. Berenzon. 2013. “Traducción Al español y Propiedades Psicométricas Del Instrumento Positivity Self Test.” *Psicología Iberoamericana* 21(1): 53–64.

- Cortina, L., and S. Berenzon. 2013. "Traducción Al español y Propiedades Psicométricas Del Instrumento Positivity Self Test." *Psicología Iberoamericana* 21(1): 53–64.
- Cumpa, L. (2017) *Diseño de la escala de Phubbing en estudiantes universitarios de 18 a 24 años de Lima Norte, 2017*. (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Chaves, V. (2014) La evolución del iPhone. Universidad católica" Nuestra Señora de la Asunción".
- Cruz, B. (2017) Conocer los efectos sobre la salud de los adolescentes generados por el uso del móvil. (Trabajo de grado) Universidad de Manresa, España.
- Das, A., Kumar Sharma, M., Thamilselvan, P., & P., M. (2017). Technology Addiction among Treatment Seekers for Psychological Problems: Implication for Screening in Mental Health Setting. *Indian Psychiatric Society*, 21-28
- De la Ossa, S., & Martinez, Y., & Herazo, E., & Campo, A. (2009). Estudio de la consistencia interna y estructura factorial de tres versiones de la escala de Zung para ansiedad. *Colombia Médica*, 40 (1), 71-77.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. Doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Döner, A, Velix, A, Soto. (2017) Bienestar psicológico y conductas éticas en salud. *Rev. Spacious. Chile*. 38, 44
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22, 91–96.
- Encinas, D. del R. D., & Sandoval, D. R. E. (2007). Obesidad Infantil, Ansiedad y Familia. *Boletín Clínico Hospital Infantil Del Estado de Sonora*, 24(1), 22–26.
- Escurre Mayaute, Miguel, & Salas Blas, Edwin. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
- Ferran, P., González, M., García, Y., Malo, s., & Casas, F (2015) Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Annals de psicología*, (226-233), 13
- Flores, C., Gamero, K., Arias, W., Melgar, C., Sota, A., & Ceballos, K. (2015). Adicción al celular en estudiantes de la Universidad nacional de San Agustín y la Universidad Católica de San Pablo. *Arequipa*, Vol. 5(2306–0565).
- Fortunati, L., & Manganelli, A. (2002). A review of the literature on gender and ICT in Italy. *SIGIS Report*.

- Galindo, O., & Ardila, R. (2012). Psicología y pobreza. Papel del locus de control, la autoeficacia y la indefensión aprendida. *Avances En Psicología Latinoamericana/Bogotá (Colombia)*, (1794–4724), 28.
- García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55–82.
- García, M. (2002) El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*. (6). 18-39.
- Goldberg, D. (1976). Helplessness: On Depression, Development and Death. By Martin E. P. Seligman University of Pennsylvania: W. H. Freeman and Company. 1975. Pp. 250. Reading. Price £4.70 (cloth), £2.40 (paper). *British Journal of Psychiatry*, 128(1), 91–92.
- González, J., Abreu, L., & Urbistondo, V. (2018). Phubbing en las Relaciones Románticas: Uso del Celular, Satisfacción en la Pareja, Bienestar Psicológico y Salud Mental. *Interacciones*, (2411–5940), 11.
- González Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González Doniz, L., & Franco Taboada, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421–433.
- H Londoño, N. E., Rogers, H., Castilla, J. F., Posada, S., Ochoa, N., Jaramillo., Aguirre, D. (2012). Validación en Colombia del cuestionario MOS de apoyo social. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 142-150
- Junquera, C. (2016). Desconectados del entorno y conectados a la red: tan cerca pero tan lejos, 5.
- Karadağ, E., Tosuntaş, B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 15.
- Leiva-Gutiérrez, José, & Urzúa M., Alfonso. (2018). Craving en adicciones conductuales: propuesta de un modelo teórico explicativo en la adicción a Facebook y mensajería instantánea. *Terapia psicológica*, 36(1), 5-12.
- Llorca, G. (2015). Los contenidos audiovisuales transmediaticos ante los nuevos tipos de usuario. *Obra digital*, 8, 137-154
- Lozano, C., & Luciano, C. (2006). Locus de control y autorregulación conductual: revisiones conceptual y experimental. *Jornal of Clinical and Health Psychology*, (1697–2600), 24.

- López Jiménez, M. T., Barrera Villalpando, M. I., Cortés Sotres, J. F., Guines, M., & Jaime, M. (2011). Funcionamiento familiar, creencias e inteligencia emocional en pacientes con trastorno obsesivo-compulsivo y sus familiares. *Salud Mental*, 34(2), 111–120.
- Luengo, A (2004). Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*. 2 (22-52).
- Lucero, J. C. V., de León Pagaza, B. G. P., Llamas, R. E. G., Lara, R. M. M., Alvarado, J. I. U., & Muñiz, J. G. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79–91.
- Mahou, C. (2013). Phubbing, ¿El fin de nuestra civilización?. *Advertising. Social Media. Publicaciones. Humor. Tecnología. HR Communications. Laboratorio de teorías. News clipping*.
- Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar.
- Martínez, A. I. R. (2012). Estrés, ansiedad y estilos de afrontamiento de padres con hijos internos en Unidad de Cuidados Intensivos. *Revista En Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas Por Tecnologías*, 1(1).
- Martínez-González, A. E., & Piqueras-Rodríguez, J. A. (2008). Actualización neuropsicológica del trastorno obsesivo-compulsivo. *Revista de Neurología*, 46(10), 618–625.
- Morales, J. (2016) Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao. (Trabajo de Grado) *Universidad Nacional Mayor De San Marcos*. Lima, Perú.
- Moriana E, & Herruzo, J. (2004). *Estrés y burnout en profesores*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(3).
- Olga, G. & Terry, L. (1997). Superar el estrés. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Oramas. S, Santana, S & Barrenechea, A. (2013). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de salud y trabajo*. 7.34-9
- Organización Mundial de la Salud (2001) Boletín Epidemiológico.
- Oros, L. (2005). Locus de control: Evolución de su concepto y operacionalización. *Revista de Psicología de La Universidad de Chile*, 10.

- Orozco, W. N., & Baldares, M. J. V. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 69(604), 497–507.
- Peiró, J. M., & Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Papeles Del Psicólogo*, 29(1).
- Posada-Villa, J. A., Aguilar-Gaxiola, S. A., Magaña, C. G., & Gómez, L. C. (2007). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: resultados preliminares del Estudio nacional de salud mental. Colombia, 2003.
- Price, C. (2018) *Cómo cortar con tu móvil*. España. Penguin Random House.
- Pérez-salgado, D., Rivera-márquez, J. A., & Ortiz-Hernández, L. (2010). Publicidad de alimentos en la programación de la televisión mexicana : ¿ los niños están más expuestos ? *Salud Publica de Mexico*, 52(2), 119–126
- Raines, A. M., Oglesby, M. E., Allan, N. P., Mathes, B. M., Sutton, C. A., & Schmidt, N. B. (2018). Examining the role of sex differences in obsessive-compulsive symptom dimensions. *Psychiatry Research*, 259, 265–269.
- Ruiz, M. (2018) Bienestar psicológico y capacidad de logro en docentes universitarios. Trabajo de grado. Universidad Argentina de la Empresa
- Ruiz, B., Díaz, A., & Rodríguez, A. (2008). Estrés, afrontamiento y variables psicológicas intervinientes en el proceso de adaptación a la Lesión Medular (LM): una revisión de la bibliografía. *Intervención Psicosocial*, (1132-0559), 16.
- Riff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Rivero, Z. L. (2011). Autoeficacia y locus de control: variables predictoras de la autorregulación del peso en personas obesas. *Pensamiento Psicológico*, 9(17), 43–55.
- Romero A. (2013). Factores de riesgo que predisponen a los ad
- Ros-Martín, M. (2009). Evolución de los servicios de redes sociales en internet. *El Profesional de La Información*, 18(5), 552–558.
- Ruiz, A., Benítez, A., Hernandez, C., Carrasco, C (2015). Determinar el grado de adicción a internet, en estudiantes de nivel superior de Instituto Politécnico Nacional. *Educate ciencia on*. (45-55), 13

- Ryan, R., Deci E., (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonia well-being. *Rev. Psychol.* 52: 141-66.
- Ryan, R., Hut, V., Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness Studies.* 9, 139-170
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Salanova, S. Marisa, Llorens & Gumbau, S. Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del Psicólogo*, 37: 161-164 Madrid, España
- Sierra, J. Ortega, V. & Zubeidat, I.(2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar*, 3.
- Solano, Alejandro Castro. 2011. "Las Rutas de Acceso Al Bienestar. Relaciones Entre Bienestar Hedónico y Eudaimónico. Un Estudio En Población Argentina." *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación* 31(1): 37–57.
- Sowa, C. J. (1997). Expanding Lazarus and Folkman's paradigm to the social and emotional adjustment of gifted children and adolescents (SEAM). *Gifted Child Quarterly*, 41(2), 36–43.
- Trujano Ruiz, María Magdalena. (2013). On Hedonism and Ephemeral Happinesses. *Sociológica (México)*, 28(79), 79-109.
- Vallejo Pareja, M. Á. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para el trastorno obsesivo compulsivo. *Psicothema*, 13(3).
- Velasco Matus, P. W., Rivera Aragón, S., Díaz Loving, R., & Reyes Lagunes, I. (2015). Construcción y validación de una escala de locus de control-bienestar subjetivo. *Psicología Iberoamericana*, 23(2), 45–54.
- Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores . *Terapia Psicológica* , Vol. 30, pp. 23–29.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de La Salud*, 5(1), 15–28.
- Vélez, D, Garzón, C, & Ortiz, D. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34–39.

Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 3-8.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

Wood, C. M., Cano-Vindel, A., Iruarrizaga, I., & Dongil, E. (2009). Ansiedad y tabaco. *Psychosocial Intervention*, 18(3), 213–231.

Young, K. (2015). The Evolution of Internet Addiction Disorder. En *Internet Addiction* (pp. 3-17). Switzerland: Springer International Publishing.

Zabala, E. (2018) La adicción y ansiedad vinculadas a las tecnologías de la información y comunicación, incidencia en la calidad de vida de los estudiantes. Mexico: Ciudad de México. *Científica*. 22(1) 29-39

ANEXOS

Cuadernillo de cuestionarios

CUESTIONARIO 1

A continuación, encontrara algunas preguntas sobre la forma en el que se ha sentido en el último mes. Se le solicita que después de cada pregunta conteste con la mayor sinceridad posible en la hoja de respuestas con una "X" de acuerdo a la siguiente clave de respuestas:

0	1	2	3	4
NUNCA	CASI NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	A MENUDO	MUY A MENUDO

1	En el último mes, ¿con qué 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 manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?
5	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?
6	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?
7	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?
8	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?
9	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?
10	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?
11	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?
12	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?
13	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?
14	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

CUESTIONARIO 2

A continuación, encontrara algunas preguntas sobre la forma en el que se ha sentido en el último mes. Se le solicita que después de cada pregunta conteste con la mayor sinceridad posible en la hoja de respuestas con una "X" de acuerdo a la siguiente clave de respuestas:

1	2	3	4
NUNCA	CASI NUNCA	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

1	Con frecuencia reviso mi celular, para mirar aplicaciones, redes sociales
2	He intentado estar menos tiempo utilizando el celular, pero no lo he conseguido
3	Me siento incómodo cuando no tengo el celular a la mano
4	Con frecuencia uso el celular en las actividades diarias
5	No presto atención a clases o a las actividades por estar usando el celular
6	Me asusta la idea de que se acabe la batería de mi celular
7	Trato de medir mi tiempo, pero siento que los minutos se van rápido
8	Prefiero desvelarme usando el celular
9	Prefiero desvelarme usando el celular hasta altas horas de la noche
10	Prefiero conversar a través del celular, redes sociales, que estar frente de la persona.
11	Con frecuencia uso el celular estado en lugares públicos, restauran, cine
12	Descuido mi trabajo o las actividades por estar usando el celular
13	Con frecuencia me pongo triste cuando no recibes llamadas y no uso el celular
14	Si no tengo mi celular me desespero

15	Se me va el sueño cuando estoy utilizando mi celular
16	Cuanto no tengo mi celular, me siento preocupado
17	Con frecuencia pienso que mi celular ha sonado y reviso si es así.
18	Prefiero dormir pocas horas por estar utilizando el celular
19	Prefiero dormir que estar usando el celular
20	Cuando estoy en una reunión con mis amigos uso el equipo celular
21	Mis amigos con frecuencia me llaman la atención por estar usando el celular
22	Prefiero conversar con mis amigos que estar usando el celular.
23	Cuando me levanto lo primero que uso es el equipo celular
24	He dejado el celular apagado para poder dormir mis horas adecuadas
25	Uso el celular cada vez más tiempo para cualquier fin (aplicaciones, redes sociales)

26	Dejo cargando mi celular en las noches sin usarlo
27	Con frecuencia estoy preocupado por el celular
28	No me molesta si no tengo el celular a la mano
29	Estoy siempre pendiente de los nuevos equipos celulares para comprar uno
30	Dejo de lado el celular cuando estoy en una reunión, con mis amigos, universidad
31	Uso mi celular y a la vez está cargando para estar en las redes sociales, aplicaciones por las noches.
32	Las personas con las que estudio dicen que le doy más importancia al equipo celular
33	Creo que a lo mejor paso más tiempo usando el teléfono celular
34	Prefiero estar usando el celular para cualquier fin, y no estar con los amigos
35	Con frecuencia uso el celular estando en una reunión
36	He ignorado a personas que estaba hablando por estar usando el equipo celular
37	Mis amigos comentan que uso bastante tiempo el equipo celular
38	Me causa preocupación cuando no tengo el celular

CUESTIONARIO 3

A continuación, encontrarás algunas preguntas sobre el apoyo o ayuda del que dispones de otras personas.

1. Aproximadamente, ¿cuántos amigos y familiares cercanos tengo? (personas con las que me siento a gusto y con quienes puedo hablar sobre lo que pienso). Escribo en la casilla el número de amigos y familiares cercanos: _____

A continuación, encontrara algunas preguntas sobre la forma en el que se ha sentido en el último mes. Se le solicita que después de cada pregunta conteste con la mayor sinceridad posible en la hoja de respuestas con una "X" de acuerdo a la siguiente clave de respuestas:

Algunas veces, las personas buscan a otras por compañía, ayuda u otro tipo de apoyo. ¿Con qué frecuencia están disponibles para mí cada uno de los siguientes tipos de apoyo si los necesito?
Opciones de respuesta:

1	2	3	4	5
NUNCA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE

1	Alguien que me ayude cuando tenga que guardar reposo en cama.
2	Alguien con quien pueda contar para que me escuche cuando necesite hablar.
3	Alguien que me aconseje cuando esté en crisis.
4	Alguien que me lleve al doctor si necesitara ir.
5	Alguien que me demuestre amor y afecto.
6	Alguien con quien paso buenos ratos.
7	Alguien que me dé información para ayudarme a entender una situación.
8	Alguien en quien puedo confiar o hablar sobre mí mismo y mis preocupaciones.
9	Alguien que me abraza.
10	Alguien con quien pueda relajarme.
11	Alguien que me prepare las comidas si no pudiera hacerlo yo misma/o.
12	Alguien de quien realmente desearía recibir un consejo.
13	Alguien con quien pueda hacer algo que me ayude a despejar mi mente.
14	Alguien que me ayude con mis quehaceres domésticos si estuviera enferma/o.
15	Alguien con quien compartir mis mayores preocupaciones y miedos.
16	Alguien a quien acudir para que me sugiera cómo manejar un problema personal.

17	Alguien con quien divertirme.
18	Alguien que entienda mis problemas.
19	Alguien a quien amar y que me haga sentir amado.

CUESTIONARIO 4 (ESCALA "A" DE ZUNG)

Por favor elija la respuesta que más se aproxime a la forma en que se siente en general, para ello utilice la siguiente clave de respuestas:

	1	2	3	4
	NUNCA O CASI NUNCA	A VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE O CASI SIEMPRE
1	Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.			
2	Me siento atemorizado(a) sin motivo			
3	Me altero o agito con rapidez.			
4	Me siento hecho(a) pedazos			
5	Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.			
6	Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas			
7	Sufro dolores de cabeza, de cuello y de la espalda			
8	Me siento débil y me canso fácilmente			

9	Me siento tranquilo(a) y me es fácil estarme quieto(a)
10	Siento que el corazón me late aprisa
11	Sufro mareos (vértigos).
12	Me desmayo o siento que voy a desmayarme
13	Puedo respirar fácilmente
14	Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies.
15	Sufro dolores de estómago e indigestión
16	Tengo que orinar con mucha frecuencia
17	Por lo general tengo las manos secas y calientes
18	La cara se me pone caliente y roja
19	Duermo fácilmente y descanso bien por las noches
20	Tengo pesadillas

CUESTIONARIO 5

A continuación, encontrara algunas preguntas sobre su estilo de vida, amigos y pensamientos que pueden ser significativos con su bienestar. Después de cada pregunta responda en la hoja de respuesta con una "X" para ello utilice la siguiente clave de respuestas y sea completamente sincero:

1	2	3	4	5	6
Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas				
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones				
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente				
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida				
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga				
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad				
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo				
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar				

9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla

CUESTIONARIO 6

A continuación, le presentamos pares de frases que indican diferentes actitudes u opiniones ante la vida. Por favor elija de cada par UNA opción, la que mejor refleje su parecer, con una cruz [X]. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sólo responda con sinceridad.

A	B

Recuerde, elija solo UNA de las opciones del par

	ITEM 1
A	Los niños se meten en problemas porque sus padres los retan mucho
B	Hoy en día, el problema con la mayoría de los niños es que sus padres son demasiado permisivos con ellos.
	ITEM 2
A	La mayoría de las situaciones tristes que ocurren en la vida de las personas se deben, en parte, a la mala suerte.
B	Las desgracias que sufren las personas son el resultado de los errores que cometen.
	ITEM 3
A	Una de las principales razones de que haya guerras es el hecho de que las personas no se interesan lo suficiente en la política.
B	Siempre existirán las guerras, no importa cuán arduamente las personas traten de evitarlas.
	ITEM 4
A	A la larga, las personas obtienen el respeto que se merecen en este mundo.
B	Desafortunadamente, muchas veces el valor de una persona no es reconocido, a pesar de lo mucho que haga
	ITEM 5
A	La idea de que los maestros son injustos con los estudiantes es una tontería
B	La mayoría de los estudiantes no se da cuenta hasta qué punto las situaciones inesperadas influyen en sus calificaciones
	ITEM 6
A	Sin apoyo suficiente, uno no puede ser un líder eficaz.
B	Las personas capaces que no logran ser líderes es porque no han sabido aprovechar sus oportunidades
	ITEM 7
A	No importa lo que hagas, siempre habrá alguien a quien no le caes bien
B	Las personas que no logran agradar a los demás es porque no saben relacionarse con los otros.
	ITEM 8

A	La personalidad está fuertemente determinada por la herencia
B	Son nuestras experiencias de vida lo que determinan qué somos
ITEM 9	
A	A menudo he notado que lo que tiene que suceder, sucederá.
B	Confiar en el destino nunca ha resultado para mí tan bueno como el decidirme por un determinado curso de acción
ITEM 10	
A	Para un estudiante bien preparado raramente existen los exámenes injustos
B	Muchas veces las preguntas de los exámenes tienden a estar tan poco relacionadas con el trabajo en el curso, que estudiar resulta realmente inútil.
ITEM 11	
A	Llegar a tener éxito es cuestión de trabajo duro, la suerte tiene poco o nada que ver con ello.
B	Conseguir un buen trabajo depende, principalmente, de estar en el lugar correcto, en el momento oportuno
ITEM 12	
A	El ciudadano común puede tener influencia en las decisiones del gobierno
B	Este mundo está manejado por unas pocas personas que se encuentran en el poder, y el hombre común no puede hacer mucho respecto de ello
ITEM 13	
A	Cuando hago planes, estoy casi seguro de poder realizarlos.
B	Hacer planes con mucha anticipación no siempre es bueno, porque muchas cosas parecen ser cuestión de buena o mala suerte.
ITEM 14	
A	Hay ciertas personas que directamente no son buenas.
B	Todas las personas tienen algo bueno.
ITEM 15	
A	En mi caso, obtener lo que quiero tiene poco o nada que ver con la suerte.
B	Muchas veces podríamos decidir qué hacer simplemente tirando una moneda.
ITEM 16	
A	Frecuentemente, llegar a ser jefe depende de haber tenido la buena suerte de estar primero en el lugar correcto.
B	Lograr que las personas hagan lo correcto depende de su capacidad, la suerte tiene poco o nada que ver con ello.
ITEM 17	
A	En relación a los sucesos mundiales, la mayoría de nosotros somos las víctimas de fuerzas que no podemos ni entender ni controlar.
B	Participando activamente en la política y en las cuestiones sociales, las personas pueden controlar lo que sucede en el mundo
ITEM 18	
A	La mayoría de las personas no se dan cuenta hasta qué punto sus vidas están controladas por hechos accidentales.
B	En realidad, no existe algo llamado "suerte".
ITEM 19	
A	Uno debería estar siempre dispuesto a admitir sus errores.
B	En general es mejor ocultar los propios errores
ITEM 20	
A	Es difícil saber si, realmente, le agradas o no a una persona
B	La cantidad de amigos que tienes depende de cuán agradable eres.
ITEM 21	
A	A la larga, lo malo que nos sucede se compensa con lo bueno que nos pasa.
B	La mayoría de las desgracias son el resultado de la falta de capacidad, la ignorancia, la haraganería o de las tres juntas
ITEM 22	
A	Si nos esforzamos lo suficiente, podemos eliminar la corrupción en la política.
B	Es difícil para la gente tener demasiado control sobre lo que hacen los políticos en su cargo.
ITEM 23	
A	A veces me cuesta entender cómo los maestros llegan a las notas que ponen.
B	Existe una relación directa entre cuán duro estudio y las notas que obtengo.
ITEM 24	
A	Un buen líder espera que las personas decidan por sí mismas lo que deben hacer
B	Un buen líder indica claramente a todos cuáles son sus tareas
ITEM 25	
A	Muchas veces siento que tengo poca influencia sobre las cosas que me suceden
B	Me resulta imposible creer que el azar o la suerte tienen un papel importante en mi vida
ITEM 26	
A	Las personas que están solas es porque no intentan ser amigables
B	No tiene mucho sentido tratar de agradar a la gente; si les gustas, les gustas.
ITEM 27	
A	En la escuela secundaria se pone mucho énfasis en el deporte
B	Los deportes en equipo son una excelente manera de moldear el carácter.

	ITEM 28
A	Lo que me sucede, es el resultado de mis propias acciones
B	A veces siento que no tengo suficiente control sobre el rumbo que está tomado mi vida.
	ITEM 29
A	La mayoría de las veces no logro comprender por qué los políticos se comportan en la forma en que lo hacen.
B	A la larga, las personas son responsables de los malos gobiernos, tanto a nivel nacional como local.

CUESTIONARIO 7

Más abajo hay cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la siguiente escala de 1 a 7, indique su acuerdo con cada una poniendo el número apropiado en la línea anterior al número de cada afirmación. Por favor, responda a las preguntas abierta y sinceramente

- 7 – Completamente de acuerdo
- 6 – De acuerdo
- 5 – Más bien de acuerdo
- 4 – Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 3 – Más bien en desacuerdo
- 2 – En desacuerdo
- 1 – Completamente en desacuerdo

- ____ 1. En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal.
- ____ 2. Las condiciones de vida son excelentes.
- ____ 3. Estoy satisfecho con mi vida.
- ____ 4. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida.
- ____ 5. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida.

Hoja de respuestas



Edad:

Sexo:

☐ HOMBRE ☐ MUJER

Estrato:

Lugar de residencia:

CUESTIONARIO 1

	0	1	2	3	4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

CUESTIONARIO 2

	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

CUESTIONARIO 3

	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

CUESTIONARIO 4

	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

CUESTIONARIO 5

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						

6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					

CUESTIONARIO 6

	A	B
1		
2		
3		
4		

5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		

CUESTIONARIO 7

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							
5							

Tabla de correlación

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Bienestar psicológico autoaceptación																	
2. Bienestar psicológico Relaciones positivas	,466**																
3. Bienestar psicológico Autonomía	,522**	,346**															
4. Bienestar psicológico Dominio del entorno	,683**	,392**	,513**														
5. Bienestar psicológico Crecimiento personal	,590**	,487**	,432**	,590**													
6. Bienestar psicológico Propósito en la vida	,706**	,376**	,431**	,674**	,514**												
7. Bienestar subjetivo	,506**	,288**	0,114	,453**	,273**	,485**											
8. Apoyo social instrumental	,157	,227**	0,101	0,136	,226**	,150	,208**										
9. Apoyo social emocional	,282**	,286**	,187**	,266**	,307**	,322**	,388**	,603**									
10. Apoyo social Afectivo	,301**	,277**	,175*	,290**	,330**	,270**	,352**	,634**	,643**								
11. Apoyo social Interacción social positiva	,271**	,326**	,148*	,210**	,297**	,339**	,372**	,541**	,741**	,651**							
12. Estrés	-,477**	-,283**	-,327**	-,511**	-,367**	-,390**	-,312**	-,170*	-,277**	-,222**	-,223**						
13. Phubbing Dependencia	-,181*	-,0119	-,243**	-,191*	-,0140	-,208**	-,0056	-,0118	-,0107	-,0170	-,156*	,200**					
14. Phubbing Ansiedad	-,196**	-,177**	-,315**	-,246**	-,0131	-,234**	-,147**	0,000	-,0120	-,0179	-,0125	,321**	,641**				
16. Phubbing relaciones interpersonales	-,0172	-,0112	-,0118	-,0134	-,0110	-,0089	-,0005	0,042	-,0082	-,0041	-,0104	,150*	,632**	,632**	,309**		
17. Phubbing privación del sueño	-,234**	-,0099	-,206**	-,224**	-,189**	-,259**	-,0103	-,0095	-,0055	-,0051	-,0052	,192**	,611**	,501**	,808**	,421**	
18. ANSIEDAD	-,309**	-,254**	-,299**	-,386**	-,258**	-,290**	-,203**	-,205**	-,265**	-,225**	-,216**	,398**	,159*	,266**	,187**	,157*	,147*