



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

CALIDAD DE VIDA Y DEPENDENCIA A CELULARES EN

ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE

LIMA, 2020

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR:

Bach. FALCON GUERRA, LUZ MARINA

LIMA – PERÚ

2020

ASESOR DE TESIS

DR. JUAN BAUTISTA CALLER LUNA

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Secretario

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA
Vocal

DEDICATORIA

A Dios hacedor de vida fe y esperanza, a mis hijos
Omar, Rodrigo y Cecilia

A Pedro Falcón y Marcela Guerra mis pujantes
padres, mis hermanos y fruto de ellos a mis
sobrinos quienes siguen el camino de mis logros.

AGRADECIMIENTO

A nuestra Universidad Privada Telesup, por crear un espacio de crecimiento académico a la clase trabajadora.

A la solidaridad de mis compañeras y compañeros por contribuir con sus respuestas en esta investigación.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la calidad de vida y la dependencia a celulares en estudiantes de una universidad privada de Lima. La metodología aplicada obedece a un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, de nivel descriptivo-correlacional, de diseño no experimental de corte transversal, se aplicó la muestra no probabilística por conveniencia, se utilizaron los instrumentos de recolección de datos adaptados, validados y con la prueba de confiabilidad de Alpha de Cronbach al Test de calidad WHOQOL-Bref de la Organización Mundial de la Salud, consta de 26 ítems y el Test de dependencia al móvil (TDM) de Chóliz que consta de 22 ítems.

Se trabajó con 216 estudiantes universitarios de la carrera profesional de psicología de la Universidad Privada Telesup, a quienes se les aplicó el consentimiento informado y los test a través de Google forms.

Los resultados fueron procesados en el programa estadístico SPSS25 y demostraron que en las diferencias conforme al sexo, en la variable calidad de vida en el nivel medio el 63,4% son mujeres y el 16,7% son hombres, En la variable dependencia a celulares en el nivel moderado el 45,4% son mujeres y el 15,7 % son hombres, y en el nivel alto, el 19% son mujeres y el 4,2% hombres, lo que deduce que las estudiantes universitarias son más propensas a la dependencia a celulares.

Se concluye que existe relación entre la calidad de vida y la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020. Resultado, $Rho = -0.197$ y el $p\text{-valor} = 0.004$. Si los estudiantes universitarios desean incrementar su nivel de calidad de vida deben disminuir su dependencia al uso de celulares.

Palabras clave: calidad de vida, dependencia a celulares, universitarios.

ABSTRACT

This investigation aims to determine the relationship between quality of life and dependence on cell phones in students of a private university in Lima. The methodology used for this applied research is quantitative, with descriptive-correlational analysis, non-experimental cross-sectional design; the non-probabilistic sample was applied for convenience. Data collection instruments adapted and validated with Cronbach's Alpha reliability test to the WHOQOL-Bref quality test of the World Health Organization were used, which included 26 items and Chóliz's mobile dependence test (TDM). includes 22 items.

The sample consisted of 216 psychology students from the Telesup Private University, who gave their informed consent to the tests developed through Google forms.

The results were processed in the SPSS25 statistical program and showed that the differences regarding sex in the quality of life variable at the medium level were 63.4% women and 16.7% men; in the variable dependence on cell phones at a moderate level, 45.4% were women and 15.7% men; and at the high level, 19% were women and 4.2% men. With these results, we infer that female university students are prone to cell phone dependence.

This research concludes that there is a relationship between quality of life and dependence on cell phones in students of a private university in Lima in 2020 ($Rho = -0.197$ and the $p\text{-value} = 0.004$). If university students want to improve their quality of life, they must reduce their dependence on cell phones.

Keywords: quality of life, cell phone dependence, university students.

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA	i
ASESOR DE TESIS	ii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1. Planteamiento del problema.....	14
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Justificación del estudio.....	16
1.4. Objetivos de la investigación	17
1.4.1. Objetivo general	17
1.4.2. Objetivos específicos	17
II. MARCO TEÓRICO	19
2.1. Antecedentes de la investigación	19
2.1.1. Antecedentes nacionales	19
2.1.2. Antecedentes Internacionales	20
2.2. Bases teóricas de las variables	22
2.3. Definición de términos básicos	35
III. MÉTODOS Y MATERIALES	37
3.1. Hipótesis de la investigación	37
3.1.1. Hipótesis general.....	37
3.1.2. Hipótesis específicas.....	37
3.2. Variables de estudio	38

3.2.1. Definición conceptual	38
3.2.2. Definición operacional	38
3.3. Tipo y nivel de investigación.....	41
3.4. Diseño de la investigación	41
3.5. Población y muestra de estudio.....	42
3.5.1. Población	42
3.5.2. Muestra	42
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	43
3.6.1. Técnicas de recolección de datos	43
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos.....	43
3.7. Métodos de análisis de datos	47
3.8. Aspectos éticos	47
IV. RESULTADOS	49
V. DISCUSIÓN	73
VI. CONCLUSIONES	75
VII. RECOMENDACIONES.....	76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	77
ANEXOS	83
Anexo 1: Matriz de consistencia	84
Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables	86
Anexo 3: Instrumentos	88
Anexo 4: Validación de instrumentos	93
Anexo 5: Matriz de datos	106
Anexo 6: Propuesta de valor.....	118

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Variable calidad de vida	39
Tabla 2.	Variable dependencia a celulares.....	40
Tabla 3.	Estudiantes de la Universidad Privada Telesup	42
Tabla 4.	Muestra de estudiantes de la Universidad Privada Telesup.....	42
Tabla 5.	Resumen de procesamiento de casos de la variable 1	44
Tabla 6.	Estadísticas de fiabilidad Calidad de Vida.....	44
Tabla 7.	Puntuación y escala de medición:	45
Tabla 8.	Dimensiones e ítems	46
Tabla 9.	Baremos de dependencia al celular	46
Tabla 10.	Resumen de procesamiento de casos de la variable 2	46
Tabla 11.	Estadísticas de fiabilidad Test de dependencia al móvil.....	46
Tabla 12.	Distribución de la edad de los participantes de la muestra.....	49
Tabla 13.	Resultados de la variable Calidad de vida según sexo	50
Tabla 14.	Resultados de la dimensión Salud física según sexo.....	51
Tabla 15.	Resultados de la dimensión Estado psicológico según sexo	52
Tabla 16.	Resultados de la dimensión Relaciones sociales según sexo.....	53
Tabla 17.	Resultados de la dimensión Medio ambiente según sexo.....	54
Tabla 18.	Resultados de la variable Dependencia a celulares según sexo.....	55
Tabla 19.	Resultados de la dimensión Abstinencia según sexo.....	56
Tabla 20.	Resultados de la dimensión Control de impulso según sexo	57
Tabla 21.	Resultados de la dimensión Problema por uso excesivo según sexo .	58
Tabla 22.	Resultados de la dimensión Tolerancia según sexo.....	59
Tabla 23.	Asociación entre Calidad de vida y Dependencia a celulares	60
Tabla 24.	Asociación entre Calidad de vida y Abstinencia	61
Tabla 25.	Asociación entre Calidad de vida y Control de impulso.....	62
Tabla 26.	Asociación entre Calidad de vida y Problema por uso excesivo	63
Tabla 27.	Asociación entre Calidad de vida y Tolerancia	64
Tabla 28.	Pruebas de normalidad	65
Tabla 29.	Rho de Spearman: Hipótesis general.....	66
Tabla 30.	Pruebas de normalidad	67

Tabla 31. Rho de Spearman: Hipótesis específica 1.....	67
Tabla 32. Pruebas de normalidad	68
Tabla 33. Rho de Spearman: Hipótesis específica 2.....	69
Tabla 34. Pruebas de normalidad	70
Tabla 35. Rho de Spearman: Hipótesis específica 3.....	70
Tabla 36. Pruebas de normalidad	71
Tabla 37. Rho de Spearman: Hipótesis específica 4.....	72

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de la edad de los participantes de la muestra.....	49
Figura 2. Resultados de la variable Calidad de vida según sexo	50
Figura 3. Resultados de la dimensión Salud física según sexo.....	51
Figura 4. Resultados de la dimensión Estado psicológico según sexo	52
Figura 5. Resultados de la dimensión Relaciones sociales según sexo.....	53
Figura 6. Resultados de la dimensión Medio ambiente según sexo.....	54
Figura 7. Resultados de la variable Dependencia a celulares según sexo.....	55
Figura 8. Resultados de la dimensión Abstinencia según sexo.....	56
Figura 9. Resultados de la dimensión Control de impulso según sexo	57
Figura 10. Resultados de la dimensión Problema por uso excesivo	58
Figura 11. Resultados de la dimensión Tolerancia según sexo	59
Figura 12. Asociación entre Calidad de vida y Dependencia a celulares	60
Figura 13. Asociación entre Calidad de vida y Abstinencia.....	61
Figura 14. Asociación entre Calidad de vida y Control de impulso.....	62
Figura 15. Asociación entre Calidad de vida y Problema por uso excesivo	63
Figura 16. Asociación entre Calidad de vida y Tolerancia.....	64

INTRODUCCIÓN

En el primer capítulo de la presente investigación “Calidad de vida y dependencia a celulares en estudiantes de una universidad privada de lima, 2020”, se abordaron los temas que se relacionan al problema de investigación, el planteamiento, los problemas, la justificación de este estudio y los objetivos, lo que determinará el grado de relación entre las variables estudiadas.

En el segundo capítulo, se abordaron los temas del marco teórico en el que se encuentran los antecedentes nacionales e internacionales, las conclusiones y bases teóricas que avalan las variables: Calidad de vida y dependencia a celulares.

En el tercer capítulo se desarrollaron temas relacionados a métodos y materiales como son: las hipótesis de la investigación; las variables del estudio, el tipo y nivel de investigación, el diseño de la investigación, la población y muestra del estudio, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, los métodos y análisis de datos y los aspectos éticos del presente trabajo.

En cuarto capítulo se describen los resultados, así como la contrastación de hipótesis, y la relación entre las variables.

En el quinto capítulo, la discusión con el análisis de los resultados.

En el sexto capítulo, las conclusiones obtenidas del análisis y la interpretación de los resultados.

En el séptimo capítulo, las recomendaciones que brinda el investigador.

Por último, se agregaron los anexos referidos a la bibliografía, los cuadros y las tablas del procesamiento estadístico, validación y consentimiento informado para uso de los instrumentos y para ejecución de la investigación, matriz de datos y por último se presenta la propuesta de valor.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Las sociedades han ido evolucionando con aceleración, esto debido a la tecnología, con el paso de los años la vida de las personas se ha vuelto más “sencilla” gracias al invento de aparatos electrónicos que nos han permitido realizar ciertas actividades con un menor uso del tiempo lo que supone debería ayudar a mejorar la calidad de vida, sin embargo, en algunos casos el uso excesivo de la tecnología ha ocasionado un deterioro en esta calidad de vida, convirtiéndonos en personas dependientes de aparatos para desarrollar nuestro día a día, un claro ejemplo, es el desarrollo tecnológico de los celulares o dispositivos móviles que han pasado de cumplir funciones como llamar y enviar mensajes de textos, a darnos de manera sencilla y rápida acceso a internet y con esto, a un sinnúmero de aplicaciones móviles que en su mayoría nos mantienen dependientes de los celulares.

La Organización Mundial de la salud - OMS (1995) definió a la calidad de vida como la percepción que una persona posee respecto al lugar donde vive, su cultura, valores y la forma en que estos se relacionan con sus objetivos, normas, expectativas e inquietudes. Cuando hacemos referencia a este término muchas personas suelen cambiar su definición de calidad de vida, así, para algunos será; bienestar, alcanzar logros personales y familiares, tener buena salud, buena alimentación y todo lo que se pueda relacionar a los entornos sociales y culturales.

Según Castañeda (1986), la calidad de vida está relacionada con las condiciones materiales en las que se una persona se desarrolla, es decir, con la experiencia frente a estas condiciones. Muchas personas actualmente relacionan la calidad de vida con las pertenencias materiales, llegando a creer que se vive mejor adquiriendo todos los aparatos electrónicos de último modelo, por ejemplo, tener el smartphone de alta gama que le permita no solo hacer llamadas, si no por encima de esto, que le permita estar conectado a diario, a toda hora a las redes sociales para compartir todo aquello que desarrolla diariamente; reuniones amicales, cenas, eventos, paseos, viajes, etc., algunos llegando a creer que esto es relevante para sus contactos.

De lo expresado se puede decir, si bien las nuevas tecnologías permiten en algunas ocasiones el desarrollo eficiente de ciertas actividades laborales y domésticas, usar constantemente el celular, imprescindible para muchas personas. Remontando un poco en la historia la comunicación inalámbrica nació en 1983 con la aparición del primer teléfono móvil de la marca motorola, desde entonces la evolución de estos aparatos no ha parado, siendo en 1997 la aparición del primer teléfono móvil inteligente que permitía el envío de mensajes de textos y multimedia. En la actualidad un celular o smartphone permite realizar diversas actividades que en ocasiones ayudan con el desarrollo laboral de las personas y en otras generan cierta dependencia.

Sobre la dependencia a los celulares o nomofobia, Moreno (2014), indica que este término surgió del inglés no-mobile-phobia, que se remonta al año 2008 debido a un estudio que se realizó para determinar el miedo de las personas a quedarse sin celular. Rolón (2013) postulaba que es el exceso de tiempo que una persona se considera dependiente al teléfono móvil, esto puede generarle problemas sociales en sus formas de interactuar con las personas. En nuestro país el uso de los celulares ha aumentado vertiginosamente, en el año 2018, la consultora IPSOS realizó un estudio acorde al perfil del adulto joven peruano, en donde determinó que el 84% de jóvenes trabajan, el 61% de los jóvenes en edades de 21 a 35 años poseen Smartphone y que el 85% se conecta a internet al menos una vez por semana, determinando este perfil como de una persona digital, lo que demostraría que mientras trabajen tienen acceso a poseer un celular, generando una posible dependencia.

En el mes de marzo en nuestro país se vivió un aislamiento social obligatorio medida tomada por el gobierno para evitar los contagios masivos generados por el virus COVID19 que afecta al mundo desde diciembre del 2019. En este confinamiento, la mayoría de la población ha encontrado en el uso de sus celulares una forma de “distracción” o una herramienta de “trabajo” puesto que miles de empresas e instituciones implementaron el trabajo remoto, lo que ha llevado que millones de peruanos estén pendientes de sus celulares en mayor medida que antes de la pandemia. Los estudiantes universitarios han empezado sus clases virtuales y muchos de ellos las reciben a través de sus celulares lo que los tiene

pendientes de estos más que antes, además de haberse incrementado el consumo de redes sociales o aplicaciones que les permitan de alguna manera “distraerse” en medio de este confinamiento.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo demostrar la relación entre calidad de vida y dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

PG. ¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de vida y la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020?

1.2.2. Problemas específicos

PE 1. ¿Cuál es la relación entre la calidad de vida y la dimensión abstinencia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020?

PE 2. ¿Cómo se relaciona la calidad de vida y la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020?

PE 3. ¿Qué relación hay entre la calidad de vida y la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020?

PE 4. ¿Cómo es la relación entre la calidad de vida y la dimensión tolerancia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020?

1.3. Justificación del estudio

Este proyecto de investigación basa su justificación en diversos ámbitos, desde la relevancia metodológica hasta la social.

Existe un valor de conveniencia, relevancia y a nivel metodológico ya que es importante reconocer la calidad de vida y la dependencia al uso de los celulares, teniendo en cuenta las dimensiones de ésta, analizando la problemática actual en

un mundo que se desarrolla de la mano con la tecnología, considerando que es un tema relevante para la psicología y el desarrollo de la sociedad peruana.

A **nivel teórico** ya que la investigación se basará en las teorías existentes de la psicología afirmándolas, e integrando nuevas perspectivas de acuerdo a los resultados que se obtengan.

A **nivel práctico** en los resultados que permitirán plantear y demostrar la relación entre las variables a estudiar, a través de un procesamiento estadístico.

Es de **valor social**, los resultados que se obtendrán serán utilizados como antecedentes a futuras investigaciones o en el estudio de la dependencia a los celulares en personas con serias dificultades en el desarrollo normal de sus actividades.

Es de **valor metodológico**, debido a que los instrumentos de recolección de datos están siendo validados por expertos para ser aplicados en poblaciones nuevas, por lo que servirá para guía de futuras investigaciones.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

OG. Determinar la relación entre la calidad de vida y dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

1.4.2. Objetivos específicos

OG 1. Identificar la relación entre la calidad de vida y la dimensión abstinencia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

OG 2. Determinar la relación que existe entre la calidad de vida y la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

OG 3. Analizar la relación que existe entre la calidad de vida y la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

OG 4. Identificar la relación que existe entre la calidad de vida y la dimensión tolerancia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes nacionales

Paredes y Ríos (2017) en su tesis para optar el grado de licenciado en psicología: “Relación de dependencia al móvil e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada de Cajamarca”, estudio de diseño no experimental transversal correlacional que tuvo como objetivo hallar la relación entre ambas variables. La dependencia se midió a través del Test de dependencia al móvil celular (TDM) adaptado por Flores y Gamero (2014) en la ciudad de Arequipa y la inteligencia emocional con el inventario de Inteligencia Emocional de BarOn-ICE para adultos, aplicados a 191 estudiantes de los cuales 147 mujeres y 44 hombres. Concluyó que; existe relación no significativa ($p_{0.123}$) e inversa (-0.112) entre las variables de estudio.

García-Montero (2017) en su tesis para optar el título de licenciado en Psicología: “Ansiedad-Rasgo y uso problema de celular en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana”, estudio de diseño no experimental transversal correlacional que tuvo como objetivo medir la relación entre ambas variables. Trabajó con una muestra de 156 estudiantes de psicología, aplicando el test Mobile Phone Problema Use Scale y la escala Ansiedad-Rasgo del IDARE. Concluyó que; existe una relación positiva significativa entre las variables estudiadas. Además de comprobar que algunos aspectos del celular pueden ser amenazantes para las personas y generar ansiedad.

Ramírez y Vargas (2018) en su tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología: “Nomofobia y rasgos de personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana”, estudio de diseño correlacional que tuvo como objetivo medir la relación entre las variables. En el que la nomofobia se midió con el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), de Joaquín González-Cabrera, Ana León-Mejía, Carlota Pérez-Sancho y Esther Calvete (2017), y los rasgos de personalidad con el Inventario de Personalidad Eysenck forma B para adultos (EPI) aplicados a 98 estudiantes. Concluyó que; no existía una relación

significativa entre ambas variables estudiadas (.124), pero que en la dimensión renunciar a la comodidad y el neuroticismo si existía correlación (.052), además de la existencia de desarrollo de la nomofobia por estudiantes de administración de negocios globales.

Tello (2018) en su tesis para optar el título de licenciado en psicología con mención en psicología clínica: “Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana”, estudio de tipo correlación transversal, en la que se aplicó la escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de calidad de vida de Bernes & Olson a 260 estudiantes universitarios de los cuales 76 eran varones y 184 mujeres. Concluyó que; la mayoría de los encuestados presentaron bienestar psicológico promedio, además de que la mayoría tuvieron puntajes satisfactorios en la variable calidad de vida predominando la dimensión de salud. Finalmente, que existe correlación significativa entre ambas variables de estudios (.465) de manera que una variable puede afectar a la otra de modo positivo o negativo.

De la Cruz y Torres (2019) en su tesis para optar el título profesional de licenciada en Psicología: “Relación entre dependencia al celular y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este”. Estudio de tipo correlacional transversal que tuvo por objetivo medir la relación entre ambas variables. Para medir la dependencia al celular se aplicó el test de dependencia al móvil (TDM) estandarizado por Gamero en Arequipa (2015) y para medir las habilidades sociales la escala de habilidades sociales (EHS) de Gismero (2005) en el que participaron 351 estudiantes de los que 96 fueron hombres y 259 mujeres. Se encontró que; la dependencia al celular se relaciona de modo negativo y significativo con las habilidades sociales ($r = -.645, p < 0.01$). Concluyendo que; a niveles altos de dependencia al celular se asocia a los niveles bajos de habilidades sociales.

2.1.2. Antecedentes Internacionales

Molina, Sepúlveda, Carmona y Molina (2016) en su investigación: “Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de primer año”. Tuvo como objetivo conocer las relaciones existentes entre la calidad de vida en salud

de los estudiantes de primer año de la Universidad de Chile. Se aplicó el test Kidscreen para medir la calidad de vida, en versión chilena, a 1277 estudiantes. Se encontró que la calidad de vida en combinación con estudios de factores de riesgo son determinantes en la programación curricular de un docente, ya que les permitiría un monitoreo de las intervenciones en los estudiantes vulnerables y evitar los altos índices de abandono universitario. Además, que los indicadores de calidad de vida en aspectos de salud mostraron que deben ser fortalecidos.

Almeida et al (2018) en su investigación: “Identificación de la relación existente entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de nomofobia en los estudiantes de psicología vinculados a la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bucaramanga”, Colombia. Estudio de enfoque mixto; alcance descriptivo – correlacional y diseño no experimental. Trabajaron con 552 estudiantes de psicología de Uniminuto, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM). Concluyeron que; el 37% de estudiantes estaban predispuestos a favorecer la presencia de nomofobia en los estudiantes de psicología. Además, que entre los factores predisponentes y factores mantenedores existe una relación significativa.

Buelvas, Meneses y Camaron (2017) en su tesis para optar el grado de licenciada en enfermería: “Dependencia al internet, móvil celular y su relación con el desempeño académico y estado salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Santander en el año 2017”, Colombia. Estudio de diseño cuantitativo y tipo correlacional. Trabajó con una muestra de 160 estudiantes del segundo al noveno semestre del Programa de Enfermería de la Universidad de Cúcuta, a quienes aplicaron el test de Kimberly Young para medir la adicción al internet y una encuesta para medir el desempeño académico y estado de salud. Concluyeron que; no se encontraron signos de dependencia, pero si una posible relación entre la manipulación del celular y aparición de síntomas que afectaban su salud. Además, de que no existe relación entre rendimiento académico y la adicción al internet.

Olmedo et al (2019) en su investigación: “Agresividad y conducta antisocial en individuos con dependencia al teléfono móvil: un posible factor criminogénico”, México. Estudio de tipo correlacional – transversal, que tuvo como objetivo medir la

relación entre ambas variables. Trabajó con 66 estudiantes universitarios de la Universidad de Veracruz, a quienes se les aplicó la escala Mobile Phone Problematic Use Scale para la dependencia del teléfono móvil y la escala del Inventario Multifásico de la Personalidad de Minnesota, versión 2-RF para comportamiento antisocial y la agresividad. Concluyeron que; el 22,7% de encuestados presentaba dependencia al teléfono móvil, además de que existe una relación entre la dependencia al teléfono móvil, agresividad y comportamiento antisocial.

Centeno y Coral (2019) en su tesis: “Adicción al celular y autoestima en estudiantes de psicología clínica. Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, 2018-2019”. Estudio no experimental correlacional transversal que tuvo como objetivo establecer un conjunto de técnicas desde el enfoque cognitivo-conductual dirigidas a una intervención psicológica para la disminución de la dependencia al celular y fortalecimiento de la autoestima media y baja en estudiantes de psicología clínica. Se aplicó la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS) y la Escala de Autoestima de Rosenberg a 118 estudiantes de primer y segundo semestre de la carrera de psicología clínica. Se encontró que; el grado predominante en la muestra es la “dependencia” y además el grado de “adicción” aunque no en un porcentaje elevado, estos resultados se relacionan con las edades de los jóvenes. Respecto a la autoestima predominó el nivel “alto” aunque con porcentajes menores en niveles “medio” y “bajo”.

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1. Calidad de vida

Definición

Los conceptos sobre calidad de vida datan desde la década de los años setenta y han ido actualizándose hasta pasados los años 2000, en esta investigación se considera esas definiciones.

Ferrans (1990) indica que es el bienestar de cada persona que se deriva de lo satisfecho o insatisfecho que se pueden sentir en áreas importantes de sus vidas,

entre las que están; salud mental, física, condición económica, condiciones de vivienda, entre otros.

Ardila (2003) indica que es el estado de satisfacción general de una persona que se deriva de su realización. Posee aspectos subjetivos y objetivos, las emociones, sus pensamientos son parte de esa subjetividad y su forma de vivir, su entorno, sus comodidades calzarían en la objetividad.

Schalock y Verdugo (2007) indican que esta refleja los valores positivos y las experiencias de vida de una persona.

El concepto de la calidad de vida tiene su raíz en dos características importantes; la amplitud de la definición ya que se puede aplicar a diversas situaciones de la vida y no sólo de las enfermedades y la segunda que integra al ámbito subjetivo y objetivo como aspectos básicos. El ámbito subjetivo hace referencia a las emociones, la seguridad, la intimidad, la productividad y la salud percibida. Mientras que en el ámbito objetivo se toman en cuenta los bienes materiales, vitalidad, satisfacción con la vida, la salud física, etc.

La Organización Mundial de la Salud (1994) define que es la manera en que una persona habla de su vida, valores, expectativas, normas y criterio, además se centra en la salud física y psicológica, dependencia o independencia. Esta calidad de vida es multidimensional, subjetiva que considera los aspectos positivos y negativos además de reflejar la cultura.

Whoqol (1995) indica que esta se relaciona con la salud física, emocional, el nivel de independencia, relaciones sociales y el entorno en él una persona se desarrolla.

Factores de la calidad de vida

Gutiérrez, Serra y Zúcares (2006) menciona una serie de factores relacionados a la calidad de vida, entre ellos:

- **Factores materiales;** se refiere a los recursos con los que dispone una persona como; ingresos económicos, condición laboral, condición de salud, acceso a la educación, etc.

- **Factores ambientales;** el entorno influye en la calidad de vida, en este se mencionan a los accesos a servicios básicos como la salud, educación, transporte, seguridad e incluso la tecnología que pueden ayudar a facilitar la vida de la persona.
- **Factores de relacionamiento;** se refiere a las relaciones de una persona con su familia, amigos y personas de su entorno social.
- **Factores sociales;** se refiere a oportunidad de trabajo, vivienda, acceso a servicios, comunicaciones, delincuencia, etc., ya que estos integran su medio social.

Modelo biopsicosocial de Engel

El psiquiatra Engel (1980) es el precursor del modelo biopsicosocial que se centró en que el conjunto de los factores biológicos, psicológicos y sociales eran los que determinaban la salud y la enfermedad. Este modelo abarca un enfoque que establece los diversos factores influyentes en el desarrollo y bienestar de las personas, en el contexto de las enfermedades, trastornos y discapacidades, trabajando no solo con una persona si no también con su entorno familiar y de comunidad.

Factores del modelo biopsicosocial

- **Factores biológicos;** se relacionan con la biología de una persona, su autonomía y genética, las causas de las enfermedades si es que las llegara a padecer, movilidad, fisiología entre otros.
- **Factores psicológicos;** se relaciona con el área personal, lo que piensa, siente, la forma de comportarse, el área cognitiva, las formas en las que afronta diversas circunstancias, las psicopatologías, conductas entre otros, además la parte espiritual que juega un papel importante en los procesos de enfermedad y en su salud.
- **Factores sociales;** dentro de este se toma en cuenta al desarrollo y forma de afrontar las enfermedades o discapacidades, incluye al estrés, la situación económica y laboral, la carga diaria todo lo que puede llegar a afectarlo.

Teoría de los dominios

Olson y Barnes (1982) propusieron esta teoría planteando que, la característica más común de la calidad de vida es la satisfacción en las experiencias de las personas. Cada uno de estos se enfoca en una experiencia vital como; la vida en familia, amistades, vivienda, educación, etc.

Los autores proponen un concepto subjetivo de la calidad de vida y la relacionan con el ajuste entre sí mismo y el ambiente que lo rodea, teniendo en cuenta que no existe la calidad de vida absoluta y que la búsqueda de esta es inherente a la vida.

Dentro de los dominios que plantean Olson y Barnes (1982) se mencionan:

- **Hogar y bienestar económico;** es el bienestar que siente sobre su situación económica y como puede proveer al hogar.
- **Amigos, vecindario y comunidad;** es el grado de satisfacción respecto a sus relaciones amicales, su vecindario y su comunidad.
- **Vida familiar y familia extensa;** el grado de bienestar que los integrantes de la familia perciben, midiendo la satisfacción con padres, hermanos, primos, etc.
- **Educación y ocio:** el grado de satisfacción con su nivel académico alcanzado o en proceso de alcanzar. Además de las actividades que realiza en sus tiempos libres, con fines de diversión y relajación.
- **Medios de comunicación;** el grado de satisfacción respecto a su consumo de medios de comunicación, en cuanto al tiempo y contenido.
- **Religión;** la satisfacción con su vida religiosa, sus creencias, el respeto a estas y el tiempo que le dedica.
- **Salud;** la satisfacción que siente sobre su estado de salud tanto físico y psicológico.

Dimensiones de la calidad de vida

Para la presente investigación se tomará en cuenta la calidad de vida en la versión corta propuesta por la Organización Mundial de la Salud (2013), en la que se desarrollan cuatro dimensiones:

- **Salud física;** percepción del estado de salud, entendiendo la ausencia de enfermedades. Es decir, una persona es saludable físicamente cuando el cuerpo es sano y no presenta enfermedades.
- **Estado psicológico;** es la percepción de una persona sobre su estado cognitivo y afectivo, como sentir miedo, ansiedad, baja autoestima, entre otros. Además, se incluyen las creencias religiosas y las actitudes que se toman frente al sufrimiento.
- **Relaciones sociales;** se refiere a la percepción que se tiene sobre las relaciones interpersonales que establece, sus roles en la sociedad, además del apoyo que puede sentir de las personas que lo rodean como; amigos, colegas o familiares, y su comportamiento en el entorno en que se desarrolla.
- **Medio ambiente;** es la percepción que tiene una persona del medio en el que se desenvuelve.

2.2.2. Dependencia a celulares

Definición

Asencio, Chancafe, Rodríguez y Solís (2014) indican que es la pérdida irracional de la noción del tiempo hasta llegar a abandonar actividades comunes, en algunas personas se manifiesta con ira, estrés y hasta depresión ante la circunstancia de no poder tener el celular a la mano.

Vera (2015) indica que es la adicción al celular cuando el uso es repetitivo causando placer sin importar los horarios para su uso.

Ruan (2016) indica que es el miedo sin razón de salir de casa sin llevar el celular, esto se caracteriza por la sensación irracional de no tener comunicación.

Chóliz y Villanueva (2012) indican que es el uso excesivo del celular que afecta las actividades diarias, las relaciones interpersonales, la salud física y emocional.

Indicadores de dependencia al celular

Morales (2012) en su modelo de evaluación en el que presenta indicadores de la dependencia al celular, entre ellos:

- Necesidad de un uso prolongado del celular para tener satisfacción
- Abstinencia después de uso extenso del celular
- Ansiedad y obsesión al no usar el celular
- Sueños o fantasías relacionadas al uso del celular
- Movimientos frecuentes de aparente uso del celular, estos pueden ser involuntarios o voluntarios.
- Malestar en áreas sociales, relaciones interpersonales, familiares, académicas, etc.
- Evitación del síndrome de abstinencia usando el celular.
- Aspiraciones sobre dejar su uso.
- Empleo recurrente de las funciones del celular (ver la hora, calendario, mensajes, etc.) pese a tener problemas en el control de su uso, persiste.
- Estados cambiantes de ánimo al usar el celular.

Patrón de dependencia al celular

Partiendo de Matar y Alda (2008), Chóliz y Villanueva (2012) clasifican el uso dependiente del celular en tres grupos según la cantidad, intensidad y frecuencia. De acuerdo a lo siguiente:

- **Uso no problemático:** La persona no sufre ninguna afectación, ni consecuencias de su uso, ya que es de tipo normal.
- **Uso problemático – abuso:** El uso del celular tiene consecuencias en su entorno, pero no reconoce el problema.
- **Uso patológico – dependencia:** el celular es parte de la vida de la persona, originando consecuencia de gravedad en su vida y su desarrollo social.

Factores de dependencia al móvil

Chóliz y Villanueva (2011) desarrollaron el instrumento de medida de dependencia a los celulares, basándose en los criterios diagnósticos, determinando tres factores:

- **Abstinencia:** Genera malestar en la persona cuando no puede tener su celular, además lo usan buscando el alivio de problemas psicológicos.
- **Ausencia de control y problemas derivados:** Existe complejidad para dejar su uso, ante el deseo continuo y problemas en su entorno.
- **Tolerancia e interferencia con otras actividades:** existe un aumento del consumo interviniendo en el desarrollo de otras actividades de importancia.

Síntomas de dependencia al móvil

La asociación estadounidense de psiquiatría (2010) identificó los síntomas de las personas cuando padecen adicción o dependencia a algunas sustancias u objetos, entre ellos se encuentran:

- Incapacidad en el control de impulsos
- Elevada tensión obligando a realizar la acción.
- Alivio y placer en la acción patológica.
- Sensación de falta de control.
- Preocupación respecto a la conducta.
- Intentos repetidos para disminuir, controlar o dejar la conducta.
- Actividades familiares, sociales o profesionales limitadas por causa de la conducta patológica.
- Afirmación de la conducta, pese a que la persona identifique esto, causa problemas.
- Irritabilidad al intentar dejar la conducta.

Características de la dependencia al celular

Chóliz y Villanueva (2012) enumeran algunas características de la dependencia al uso del celular:

- Uso excesivo que puede generar alta inversión económica en llamadas y mensajes.
- Problemas con otros integrantes de la familia, asociados al uso excesivo.

- Interferencia con los estudios y demás actividades.
- Aumento progresivo del uso buscando satisfacerse.
- Necesidad de llamar y enviar mensajes.
- Alteración en las emociones cuando se ve impedido de utilizar el celular.

Tipos de dependencia al celular

Guerreschi (2007) realiza un planteamiento de cinco tipos de adicciones al teléfono celular:

- **Dependencia a los mensajes de texto;** se caracteriza por la necesidad insistente del envío y recepción de mensajes de texto, determinando el estado de ánimo al número de mensajes recibidos o respondidos. Además de que físicamente pueden presentar callosidad en los dedos.
- **Dependencia a los modelos nuevos;** se caracterizan las personas que llegan a invertir grandes cantidades de dinero por tener el último modelo de celulares.
- **Los exhibicionistas del celular;** las personas que le dan mayor importancia al color, precio y diseño de los celulares, estando todo el tiempo con el celular en la mano y llegando a fingir que reciben llamadas.
- **Los “gamers”;** son las personas que pasan el tiempo jugando en el celular por largos periodos.
- **Síndrome del celular encendido (SCE);** se caracteriza por aquellas personas que sienten miedo al tener el celular apagado y lo tienen encendido las 24 horas e incluso llevan el cargador consigo para cargarlo en cuánto lo necesiten.

Consecuencias de la dependencia al uso del celular

a) Salud física

- **Radiación;** la Organización Mundial de la Salud (2014) indica que la interacción constante entre la persona y la energía radioelétrica produce el calentamiento de los tejidos, además de hacer cambios en la actividad cerebral, el sueño y ritmo cardiaco.

- **Síndrome del túnel carpiano;** este túnel es un canal en la cara anterior de la muñeca, si existe demasiada presión dentro de este túnel se produce tensión en el nervio y el uso excesivo del celular puede producir esto. (López, 2014)
- **Vibración fantasma;** es la sensación que tienen las personas dependientes al celular, que sienten la vibración o escuchan el sonido cuando está apagado. (Masías, 2014)
- **Insomnio;** la luz de los celulares y estar conectados a estos durante largos periodos por las noches llegan a afectar la conciliación del sueño. (Arias et al 2011)
- **Dolor de espalda y cuello;** cuando una persona sostiene el celular la postura que mantiene puede causar tensión muscular y presión en los nervios. (Fishman, 2012)
- **Alteraciones visuales;** el uso prolongado del celular puede ocasionar diversos problemas en la vista, desde ojo seco, miopía, astigmatismo, fatiga visual entre otros, debido a que la luz y radiaciones del celular afectan este órgano.

b) **Salud mental**

- **Nomofobia;** esta patología se presenta por el miedo de no tener el celular o estar sin línea.
- **Phubbing;** es el acto en el que una persona ignora a otra por estar viendo el celular. (Escobar, 2013)
- **Sexting;** es el compuesto de las palabras en inglés “sex” y “texting” que se refiere al envío de mensajes, audios y video con contenido sexual. (Garrote, 2013)
- **Ansiedad;** la anticipación a problemas futuros, muchas veces relacionados con el uso del celular.

- **Depresión;** es un trastorno en el que se presentan sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración, esta puede estar relacionada con la recepción de llamadas, mensajes o contenido multimedia a través del celular.
- **Alto nivel de estrés;** pueden llegar a sufrir estrés quienes lo usan como herramienta de trabajo, que a veces implica estar conectado más de 10 horas. (Arias et al, 2011)

Modelo cognitivo conductual

En el ámbito de la psicología que se encarga de estudiar el comportamiento de una persona se tienen en cuenta tres puntos importantes:

- **La conducta;** es la acción que realiza una persona.
- **El pensamiento;** es la parte cognitiva de una persona, lo que piensa, las acciones en las que se concentra a realizar como; trabajar, comer, caminar, estudiar, leer, entre otras que necesiten un trabajo cognitivo.
- **La emoción;** aquello que siente una persona mientras realiza un comportamiento.

El modelo cognitivo conductual nace de la unión de la teoría del aprendizaje el proceso de la información, la explicación del aprendizaje de las conductas en las etapas de la infancia y adolescencia de una persona.

Este modelo se basa en tres pilares:

- 1) **Condicionamiento clásico:** también conocido como estímulo – respuesta o aprendizaje por asociaciones, el pionero es Iván Pavlov (1972) quién realizó un importante experimento con perros a quienes les puso una campanilla a sonar antes de darles de comer, con el tiempo logró que los perros salivaran solo con el sonido de la campanilla, independientemente si se le daba la comida o no, igual iban a salivar, a esto lo llamó las secreciones psíquicas.
- 2) **Condicionamiento operante;** se da cuando una acción con resultado positivo se convierte en una acción recurrente para una persona con el fin de obtener ese resultado.

- 3) Aprendizaje observacional;** cuando las personas aprenden conductas observando a otras personas, como por ejemplo, los hijos siempre aprenden de lo que observan de sus padres.

La teoría del aprendizaje de Bandura (2017) quien indicó la existencia de diversos tipos de aprendizaje donde el refuerzo directo no era precisamente el principal modo de enseñar, sino que el elemento social influía en el desarrollo de nuevos aprendizajes en las personas. Esta teoría explica como las personas aprenden nuevas cosas y desarrollan conductas observando a los demás.

Nació a raíz del experimento de la muñeca Bobo en el que demostró como un grupo de niños dentro de un ambiente agresivo actuarían del mismo modo, mientras que el grupo de control y el grupo de niños en un entorno pasivo no mostraban conductas agresivas. En este experimento se le mostró a los niños una película donde un adulto golpea y pateaba un muñeco, luego se les dejó jugando a los niños con el muñeco y mostraron el comportamiento agresivo que observaron del adulto.

Este aprendizaje es el que se produce observando las conductas de los demás, por lo que es una forma de aprendizaje social que no necesita refuerzo sino que se basa en el modelo social.

Teoría de la autodeterminación

Esta macro teoría postulada por Deci y Ryan (2008) en la que establecían la medida en que la conducta humana se ve influenciada por diversos factores que afectan su motivación al momento de actuar, resaltando que la autodeterminación es la habilidad para decidir de modo voluntario que y como realizar una acción. El objetivo principal de esta teoría se centra en la motivación, teniendo en cuenta la acumulación de energía generada por diversas necesidades del ser humano que adquieren una dirección y orientación para satisfacer sus necesidades.

Deci y Ryan (2008) afirmaban que no solo es importante la cantidad de motivación que tiene una persona, sino que además importa el tipo o cualidad de esta. Partiendo de esto la motivación tiene una estructura jerárquica; global, contextual y situacional. Global, por la orientación general del sujeto, de carácter estable y relacionado a su personalidad. Contextual, por la distinción de esferas

específicas como la educación, trabajo, entre otros factores sociales que ejercen influencia. Situacional, porque ubica los momentos específicos en el tiempo que no se pueden volver a repetir como; reuniones de trabajo, amicales, o similares.

Esta macro teoría se subdividió en cinco sub teorías; teoría de las necesidades psicológicas básicas, teoría de las orientaciones causales, teoría de la evaluación cognitiva, teoría de integración orgánica y teoría del contenido de las metas.

Para fines de esta investigación resaltaremos la primera sub teoría.

1) **Teoría de las necesidades psicológicas básicas**

Refiere a las necesidades de la construcción de la psique que una persona necesita para estar motivado al ejecutar una conducta. Además, de tener en cuenta que la satisfacción de las necesidades se rige en base a; autonomía, competencia y vinculación, que se describen como innata y universales (Deci & Ryan, 2008)

- **La autonomía;** se refiere la necesidad de las personas con la capacidad de influir mediante sus conductas en sus vidas propias o en la realidad, siendo capaces de elegir la realización de una acción ya sea que el sujeto es dependiente o independiente, colectivista o individualista. Teniendo importancia en la formación de la identidad personal, pero en los casos en los que no hay un desarrollo pleno pueden surgir conductas pasivas o dependientes.
- **La competencia;** está basada en la creencia de cada sujeto respecto a tener los recursos necesarios para realizar una conducta, creer que es capaz y sentir que tiene la habilidad, de que la acción elegida a realizar será llevada a buen puerto gracias a sus habilidades. (Castillero, 2018)
- **La vinculación;** tiene la necesidad de sentirse y saberse parte de un grupo, de interactuar con otros creando vínculos de cuidado y de mutuo cariño. (Faye y Sharpe, 2008).

Están asociadas al ser humano, que necesitan sentir que eligieron realizar algo, que son aptos para desarrollar la acción y sentirse involucrados como parte de un grupo, sin embargo, estas necesidades pueden variar según los problemas

que pueda tener, por ejemplo, la dependencia a objetos o la tecnología podrían romper la necesidad de vinculación.

2) Teoría biopsicosocial de Griffiths

- **Griffiths (2005)** desarrolló un modelo biopsicosocial basado en la comparación de las personas con adicción a sustancias químicas y personas con interacción constante con la tecnología, concluyendo que los síntomas son similares en ambos. Los indicadores clínicos que determinan que una adicción química se adapta de manera homogénea a una adicción conductual se basa en:
- **Saliencia:** Cuando una determinada actividad adquiere tanta importancia que puede dominar la forma de pensar, sentir y de actuar de una persona. Ejemplo; con el uso del celular cuando la persona pasa demasiado tiempo en este.
- **Cambios de humor:** Es la experiencia subjetiva que narran las personas cuando se implican a una determinada actividad. Ejemplo; cuando usa el celular por un tiempo prolongado se olvida de sus problemas.
- **Tolerancia:** Aumentar de manera necesaria una cosa para sentir los mismos efectos de las primeras veces. Ejemplo; cada vez pasa más tiempo usando el celular.
- **Síndrome de abstinencia:** Siente incomodidad cuando una actividad se reduce de manera intempestiva. Ejemplo; si no tiene el tiempo que desea para estar usando el celular.
- **Conflicto:** Se generan conflictos consigo mismo (intra psíquico), tienen la consciencia que existe un problema, pero no tienen control sobre este. Ejemplo; por estar mucho tiempo en el uso del celular se ha distanciado de sus amistades.
- **Recaída:** Tienden a recaer en los patrones iniciales a pesar de haber tenido un tiempo de abstinencia. Ejemplo; si pasa un tiempo sin usar en exceso el celular cuando lo vuelve a hacer su actividad sigue siendo la misma.

Griffiths (2005) indica que las adicciones pertenecen a un sistema biopsicosocial que va más allá de las que solo se atribuyen a sustancias químicas, mostrando similitudes evidentes que, con las conductas adictivas, sirviendo este paralelismo al tratamiento de estas patologías.

Dimensiones de la dependencia al celular

Estas dimensiones son propuestas siguiendo a Chóliz y Villanueva (2012) quienes determinan:

- **Abstinencia:** Se refiere a los malestares de la persona cuando no puede utilizar su celular, ya que este llega a ser el eje principal de la vida de la persona.
- **Abuso y dificultad en controlar el impulso:** Dificultad que la persona tiene para dejar de usar el celular a pesar de querer dejarlo poniéndose límites que no puede cumplir.
- **Problemas ocasionados por el uso excesivo:** Pueden derivarse diversos problemas como los de las relaciones familiares y amicales, por estar todo el tiempo usando el celular deja de interactuar con otras personas produciendo un aislamiento, los problemas académicos también se pueden presentar ya que el rendimiento decae cuando en lugar de estudiar se la pasa usando el celular.
- **Tolerancia:** Se refiere a que el uso excesivo del celular interfiere con otras actividades como sus estudios, reuniones o sus horas de descanso.

2.3. Definición de términos básicos

Abstinencia: Presencia de ansiedad cuando la persona que consume o utiliza un objeto disminuye en su consumo provocándole alteraciones. (Chóliz y Villanueva, 2012)

Aprendizaje social: Es el aprendizaje perceptual, social, por imitación u observación, en la que una persona realiza una conducta por observación de modelos. (Bandura, 1980)

Calidad de vida: Percepción de una persona respecto a las posibilidades que le brinda el entorno para satisfacer sus necesidades, basándose en 7 factores; hogar y bienestar, economía relaciones amicales, vecindario, comunidad, familia, educación, salud y religión. (Grimaldo, 2009).

Celular: Dispositivo móvil que sirve para comunicarse a través de llamadas o mensajes. (Chóliz y Villanueva, 2012)

Celular inteligente: Dispositivo móvil que brinda alternativas de instalación de aplicaciones con acceso a internet. (Ecured, 2017)

Dependencia: Forma de atarse a alguna sustancia u objeto. (Chóliz y Villanueva, 2012)

Nomofobia: Miedo irracional de no llevar siempre el celular o no poder tener acceso a este. (Sánchez, 2013)

Salud física: Es el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo, lo que se refleja en un buen estado físico. (Significados, 2018)

Salud Mental: Es el estado de bienestar completo que abarca la parte física, mental y social de las personas. (OMS, 2017).

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación entre la calidad de vida y la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Ho: No existe relación entre la calidad de vida y la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

3.1.2. Hipótesis específicas

Hi: Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abstinencia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Ho: No existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abstinencia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Hi: Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Ho: No existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Hi: Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Ho: No existe relación entre la calidad de vida y la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

H_i: Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión tolerancia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

H_o: No existe relación entre la calidad de vida y la dimensión tolerancia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

3.2. Variables de estudio

3.2.1. Definición conceptual

3.2.1.1. Calidad de vida

Es la forma en la que una persona habla de su vida, sus valores, expectativas, normas y criterio, además se centra en la salud física y psicológica, dependencia o independencia. (OMS, 1994)

3.2.1.2. Dependencia a celulares

Es el uso excesivo del celular que afecta las actividades diarias además de las relaciones interpersonales, la salud física y emocional. (Chóliz y Villanueva, 2012) Gamero et al (2015).

3.2.2. Definición operacional

3.2.2.1. Calidad de vida

Se medirá con el test de calidad de vida de la OMS versión corta, (WHOQOL-Bref), estandarizado y adaptado por Evaristo (2012).

Tabla 1.
Variable calidad de vida

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Calidad de vida	Es la forma en la que una persona habla de su vida, sus valores, expectativas, normas y criterio, además se centra en la salud física y psicológica, dependencia o independencia. (OMS, 1994)	Se medirá con el test de calidad de vida de la OMS versión corta, (WHOQOL-Bref), estandarizado y adaptado por Evaristo (2012). El cuestionario tiene 34 preguntas objetivas, divididas en 2 partes:	Salud Física Estado Psicológico Relaciones sociales Medio Ambiente	Tratamientos médicos Periodos de sueño Estado de salud Salud mental Apoyo emocional Autoestima Apoyo de amigos Relaciones interpersonales Tiempo para interacción con otros Entorno de vivienda Entorno académico Desplazamiento a otros lugares.	3,4,10,15,16,17,18 5,6,7,11,19,26 20,21,22 8,9,12,13,14,23,24,25	Ordinal

3.2.2.2. Dependencia a celulares

Será medido con el test de dependencia al móvil (TDM) Creado por Chóliz y Villanueva (2012) y estandarizado por Gamero, et al. (2015).

Tabla 2.
Variable dependencia a celulares

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Dependencia a celulares	Es el uso excesivo del celular que afecta las actividades diarias además de las relaciones interpersonales, la salud física y emocional. (Chóliz y Villanueva, 2012) Gamero (2015)	Será medido con el test de dependencia al móvil (TDM) Creado por Chóliz y Villanueva (2010) y estandarizado por Gamero, et al. (2015). Consta de 4 dimensiones y 22 ítems.	Abstinencia Control de impulso Problema por uso excesivo Tolerancia	Periodos sin móvil Periodos sin llamar a alguien. Ansiedad por comunicarse Advertencia por uso excesivo Tiempo de dedicación Dejar otras actividades Límite de consumo Problemas familiares Gastos económicos en exceso Aumento en llamadas Aumento en mensajes Aumento en gastos	13,15,20,21, y 22 1,4,5,6,8,9,11,16 y 18 2,3,7 y 10 12,14,17 y 19	Ordinal

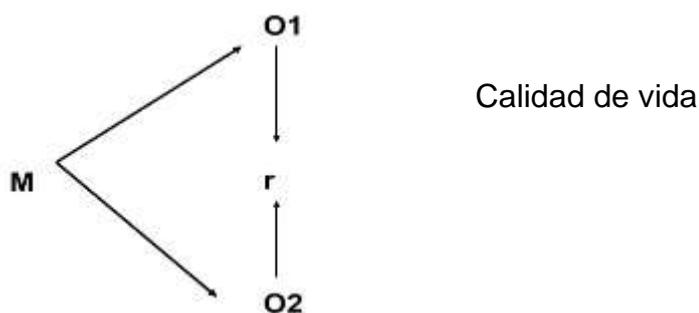
3.3. Tipo y nivel de investigación

Este trabajo de investigación es de tipo descriptiva, puesto que no se va manipular ninguna variable, los datos recolectados serán procesados estadísticamente, lo que refleja la realidad tal y como está. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

El nivel de investigación es correlacional, puesto que permitirá un análisis y estudio de la relación de ambas variables.

3.4. Diseño de la investigación

Según Hernández et al. (2014) este diseño es no experimental de corte transversal, puesto que no se plantea realizar ninguna manipulación en las variables, sino solo describir las conductas de estas. Además de ser transversal por que se aplica en un solo periodo de tiempo.



Dependencia a celulares

Donde:

M = muestra

O1 = Observación variable 1: Calidad de vida

r = Relación existente entre las variables de estudio.

O2 = Observación variable 2: Dependencia a celulares

3.5. Población y muestra de estudio

3.5.1. Población

Tamayo (2012) indica que la población es el total de un fenómeno de estudio, esta debe ser cuantificada para un estudio determinado pasando a integrar un conjunto N de participantes.

La población está conformada por la totalidad de estudiantes de la Universidad Privada Telesup para el año lectivo 2020.

La población de la Universidad Privada Telesup es:

Tabla 3.

Estudiantes de la Universidad Privada Telesup

Estudiantes matriculados
17374

Fuente: www.Telesup.edu.pe Matriculados 2019 I

3.5.2. Muestra

El muestreo no probabilístico por conveniencia le permite al investigador realizar una selección de los participantes incluidos en la aplicación del instrumento, teniendo en cuenta su accesibilidad a desarrollarlos y la proximidad del investigador con ellos (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

La muestra seleccionada pertenece a los estudiantes de la carrera profesional de psicología.

Tabla 4.

Muestra de estudiantes de la Universidad Privada Telesup

Estudiantes a encuestar
216

Fuente: elaboración propia

Criterios de inclusión:

Estudiantes matriculados en el semestre 2020 I

Estudiantes de la Universidad Privada Telesup

Criterios de exclusión:

Estudiantes que no respondieron el test enviado.

Estudiantes que no aceptaron realizar los test.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**3.6.1. Técnicas de recolección de datos**

Se utilizará la técnica de la encuesta, siendo auto administrado a través de google form para su aplicación de manera virtual.

El instrumento a utilizar será el cuestionario, que consiste en un conjunto de preguntas referentes a las variables que se quieren medir, muchas veces van por separado, un cuestionario para cada variable, en este se debe tener en cuenta los problemas, objetivos e hipótesis a investigar. (Chasteauneuf, 2009 citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos**Variable 1: Calidad de vida****FICHA TÉCNICA**

Nombre: Calidad de vida de la OMS versión corta, (WHOQOL-Bref)

Objetivo: El siguiente test tiene como objetivo medir de manera individual la Calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Autores: Creado por la OMS.

Adaptación: Fue estandarizado por adaptado por Teresa Angélica Evaristo Chiyong (2012) en Lima de la Universidad Mayor de San Marcos.

Administración: Individual

Duración: 10 – 15 minutos

Sujetos de aplicación: para personas de 18 a 35 años.

Técnica: Observación, Test

Puntuación y escala de medición:

Tiene 34 preguntas que se dividen en parte A: 8 preguntas socio demográfico y parte B: 26 preguntas de calidad de vida.

Tiene cuatro dominios (salud física, psicológica, relaciones sociales y medio ambiente) y dos preguntas individuales sobre la percepción de la calidad de vida y salud.

Para obtener un puntaje de dominios resultará de la suma de los púntajes obtenidos en cada pregunta de cada dominio. Las preguntas son:

- **Salud Física:** $[6-(Q3)] + [6-(Q4)] + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$
- **Estado Psicológico:** $Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + [6-(Q26)]$
- **Relaciones sociales:** $Q20 + Q21 + Q22$
- **Medio Ambiente:** $Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$

Tienen una fiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.789.

Confiabilidad de Alpha de Cronbach del test de calidad de vida

Prueba piloto = 50 estudiantes

Tabla 5.

Resumen de procesamiento de casos de la variable 1

	N	%
Casos Válido	50	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	50	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Tabla 6.

Estadísticas de fiabilidad Calidad de Vida

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,891	,901	24

Variable 2: Dependencia a celulares

FICHA TÉCNICA

Nombre: Test de dependencia al móvil (TDM)

Objetivo: El siguiente test tiene como objetivo medir de manera individual la dependencia al uso de celulares de las personas.

Autores: Creado por Chóliz y Villanueva en el año 2010 en la Universidad de Valencia (España), basándose en los criterios del DSM-IV-TR de los trastornos de dependencia a sustancias y del juego patológico.

Adaptación: Fue estandarizado por Gamero, et al. 2015 en Arequipa en una población de 1444 universitarios, posee fiabilidad del alfa de Cronbach $\alpha=0.929$.

Administración: Individual

Duración: 10 – 15 minutos

Sujetos de aplicación: para personas de 18 a más años.

Técnica: Observación, Test.

Tabla 7.

Puntuación y escala de medición:

Puntuación	Rango
Para los 10 primeros ítems	
1	Nunca
2	Rara vez
3	A veces
4	Con Frecuencia
5	Casi siempre
Para los 12 ítems restantes:	
1	Totalmente en desacuerdo
2	Un poco en desacuerdo
3	Neutral
4	Un poco de acuerdo
5	Totalmente de acuerdo

Tabla 8.
Dimensiones e ítems

Dimensiones	Ítems
Abstinencia	13,15,20,21 y 22
Abuso y dificultad en control del impulso	1,4,5,6,8,9,11,16 y 18
Problemas ocasionados por el uso excesivo	2,3,7 y 10
Tolerancia	12,14,17 y 19

Tabla 9.
Baremos de dependencia al celular

DIMENSIONES	BAJO	MODERADO	ALTO
Abstinencia	1-6	7-14	15-30
Control de impulso	1-17	18-25	26-35
Problema por uso excesivo	1-3	4-8	9-15
Tolerancia	1-6	7-11	12-18
Dependencia al celular	1-33	34-61	62-80

Confiabilidad de Alpha de Cronbach del test de dependencia a celulares
Prueba piloto = 50 estudiantes

Tabla 10.
Resumen de procesamiento de casos de la variable 2

		N	%
Casos	Válido	50	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Tabla 11.
Estadísticas de fiabilidad Test de dependencia al móvil

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,949	,949	22

3.7. Métodos de análisis de datos

El método es cuantitativo, debido a que los datos que se recolectarán serán codificados para su procesamiento. Tal y como postulan Hernández, Fernández y Baptista, (2014) este método responde a diversas características como; planteamiento de un problema delimitado y concreto, las preguntas de investigación se basan en cuestiones definidas, además tiene la revisión de literatura para construir el marco teórico, plantea las hipótesis y las prueba, finalmente los resultados se basan en los datos numéricos recolectados.

Se elaborarán las bases de datos,

- Tablas de distribución de frecuencias
- Procesamiento será a través del programa SPSS versión 24.
- Posteriormente se aplicará la correlación de Pearson, que es la medida de dependencia lineal entre dos variables aleatorias cuantitativas.
- Normalidad
- Baremos

3.8. Aspectos éticos

La presente investigación se realizará respetando el código de ética de investigación y lineamientos postulados por la universidad.

Se tendrá en cuenta el consentimiento de cada estudiante antes de realizar las encuestas.

Los resultados serán manejados con naturalidad con la prueba de confiabilidad.

No existirá manipulación de resultados.

Además, se respetará el código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú que en su artículo 1 sobre investigaciones, indica que:

“Art. 79.- Al diseñar una investigación, el profesional asume la responsabilidad de realizar una evaluación cuidadosa de su aceptabilidad ética. En la medida en que esta evaluación sugiera un compromiso con algunos de los

principios éticos, el investigador tiene obligación de buscar consejo ético y de salvaguardar los derechos humanos de los participantes”.

“Art. 87.- La información obtenida sobre los participantes de una investigación durante el curso de la misma es confidencial, a menos que haya habido un acuerdo contrario previo. Cuando exista la posibilidad de que terceros tengan acceso a dicha información, esta posibilidad, así como las medidas para proteger la confidencialidad, deben ser explicadas a los participantes como parte del proceso para obtener el consentimiento de estos últimos”. (Código de ética, 2017. P. 11)

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados de la investigación

Tabla 12.

Distribución de la edad de los participantes de la muestra

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
[20;28]	43	19,9	19,9
<28;36]	75	34,7	54,6
<36;44]	47	21,8	76,4
<44;52]	39	18,1	94,4
<52;60]	12	5,6	100,0
Total	216	100,0	
Q ₁		30,00	
Q ₂		35,00	
Q ₃		43,75	
Media		36,88	

Fuente: SPSS25

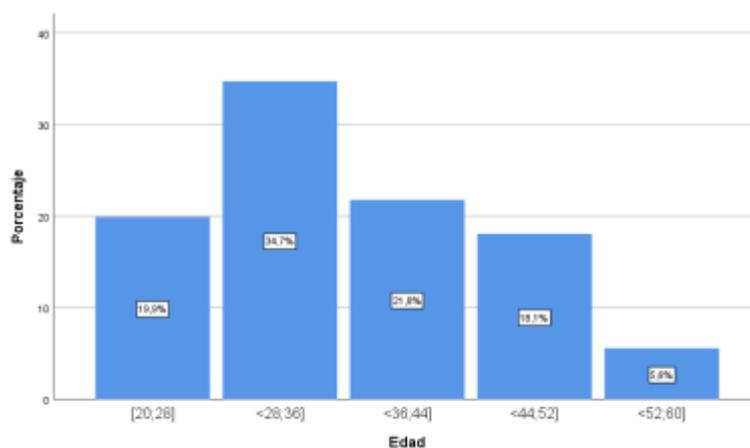


Figura 1. Distribución de la edad de los participantes de la muestra

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, del total de la muestra, 34.7% de participantes tiene entre 29 y 36 años, 21.8% entre 37 y 44 años, 19.9% entre 20 y 28 años, 18.1% entre 45 y 52 años y 5.6% entre 53 y 60 años; así también, a través del cálculo de percentiles, se tiene que el 25% (Q₁) de la muestra tiene 30 años o menos, 50% (Q₂) de la misma tiene 35 años o menos y 75% (Q₃) de ella tiene 43 años o menos; finalmente, el cálculo de la media, indica que la edad promedio de los participantes del estudio es de 36 años.

Tabla 13.

Resultados de la variable Calidad de vida según sexo

Calidad de vida	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Total	Porcentaje
	Recuento	Porcentaje	Recuento	Porcentaje		
Baja	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Media	137	63,4%	36	16,7%	173	80,1%
Alta	29	13,4%	14	6,5%	43	19,9%
Total	166	76,8%	50	23,2%	216	100,0%

Fuente: SPSS25

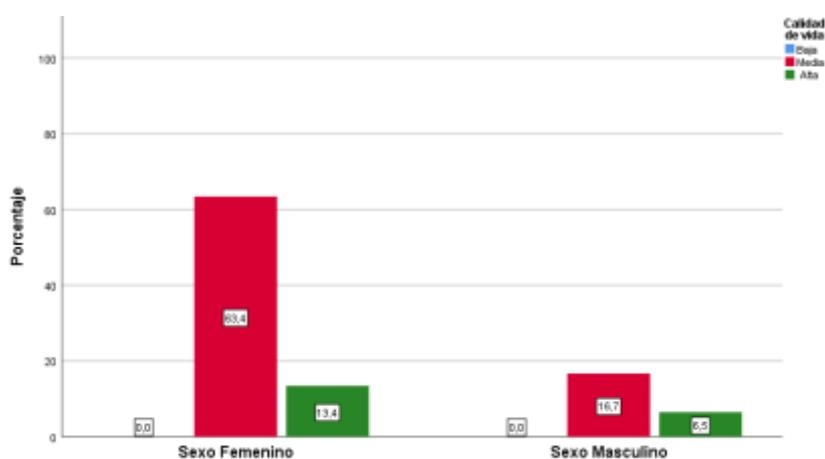


Figura 2. Resultados de la variable Calidad de vida según sexo

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, del total de la muestra, 63.4% corresponde a estudiantes de sexo femenino con calidad de vida en el nivel media, 16.7% a estudiantes de sexo masculino con calidad de vida en el nivel medio, 13.4% a estudiantes de sexo femenino con calidad de vida en el nivel alta y 6.5% a estudiantes de sexo masculino con calidad de vida en el nivel alta.

Tabla 14.
Resultados de la dimensión Salud física según sexo

	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Total	Porcentaje
	Recuento	Porcentaje	Recuento	Porcentaje		
Baja	0	0,0%	1	0,5%	1	0,5%
Salud Media	117	54,2%	32	14,8%	149	69,0%
física Alta	49	22,7%	17	7,9%	66	30,6%
Total	166	76,8%	50	23,2%	216	100,0%

Fuente: SPSS25

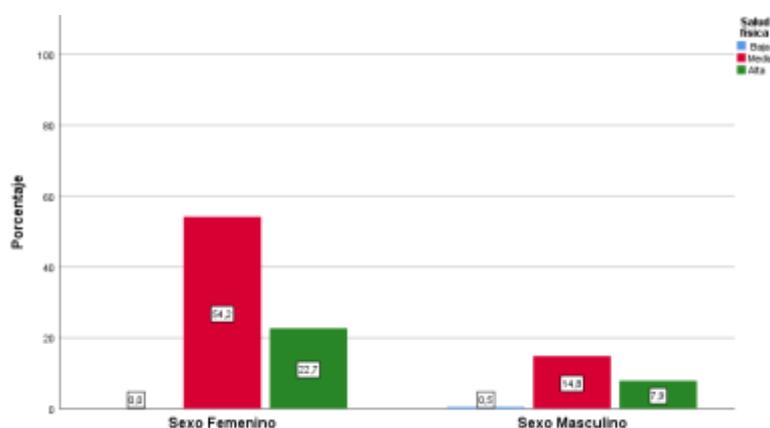


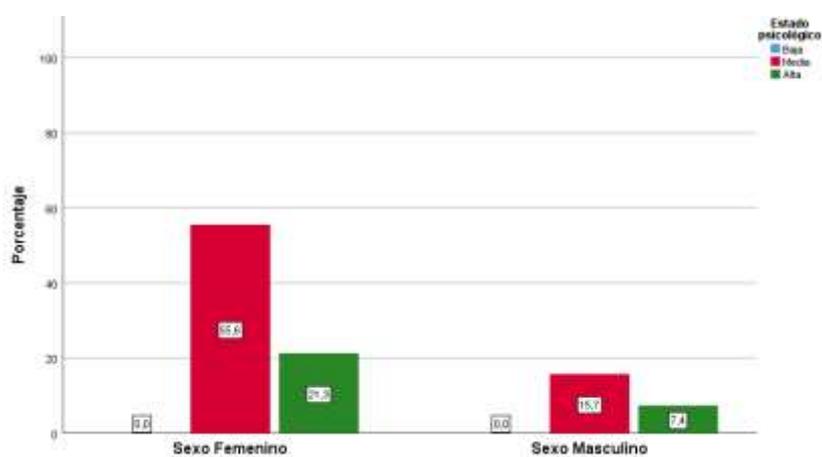
Figura 3. Resultados de la dimensión Salud física según sexo

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, del total de la muestra, 54.2% corresponde a estudiantes de sexo femenino con salud física en el nivel media, 22.7% a estudiantes de sexo femenino con salud física en el nivel alta, 14.8% a estudiantes de sexo masculino con salud física en el nivel medio, 7.9% a estudiantes de sexo masculino con salud física en el nivel alta y 0.5% corresponde a estudiantes de sexo masculino con salud física en el nivel baja.

Tabla 15.*Resultados de la dimensión Estado psicológico según sexo*

		Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Total	Porcentaje
		Recuento	Porcentaje	Recuento	Porcentaje		
Estado psicológico	Baja	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Media	120	55,6%	34	15,7%	149	71,3%
	Alta	46	21,3%	16	7,4%	66	28,7%
	Total	166	76,8%	50	23,2%	216	100,0%

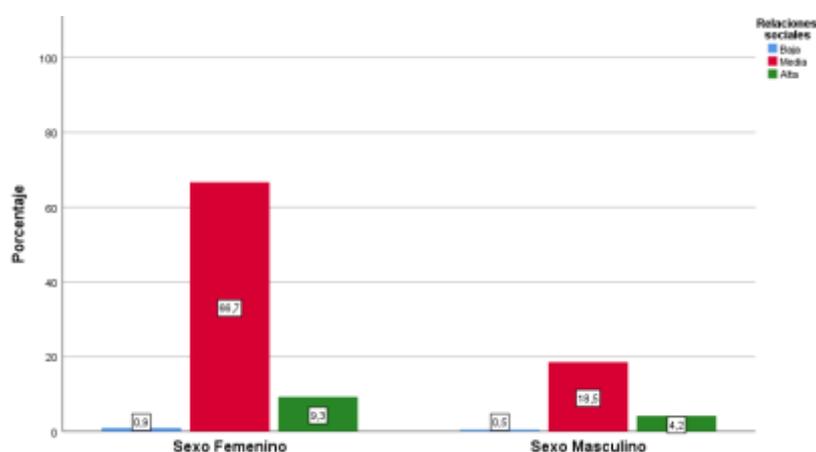
Fuente: SPSS24

**Figura 4.** Resultados de la dimensión Estado psicológico según sexo

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, del total de la muestra, 55.6% corresponde a estudiantes de sexo femenino con estado psicológico en el nivel media, 21.3% a estudiantes de sexo femenino con estado psicológico en el nivel alta, 15.7% a estudiantes de sexo masculino con estado psicológico en el nivel medio y 7.4% a estudiantes de sexo masculino con estado psicológico en el nivel alta.

Tabla 16.*Resultados de la dimensión Relaciones sociales según sexo*

		Sexo				Total	
		Femenino		Masculino			
		Recuento	Porcentaje	Recuento	Porcentaje	Total	Porcentaje
Relaciones sociales	Baja	2	0,9%	1	0,5%	3	1,4%
	Media	144	66,7%	40	18,5%	184	85,2%
	Alta	20	9,3%	9	4,2%	29	13,5%
	Total	166	76,8%	50	23,2%	216	100,0%

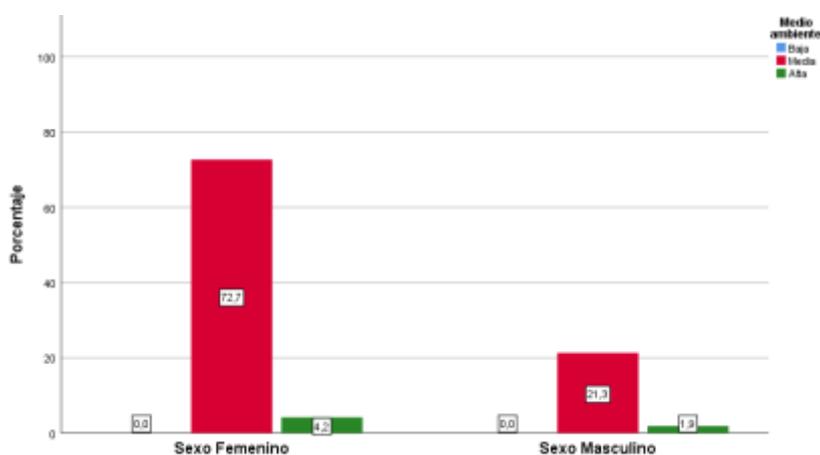
Fuente: SPSS24**Figura 5.** Resultados de la dimensión Relaciones sociales según sexo

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, del total de la muestra, 66.7% corresponde a estudiantes de sexo femenino con relaciones sociales en el nivel media, 18.5% a estudiantes de sexo masculino con relaciones sociales en el nivel media, 9.3% a estudiantes de sexo femenino con relaciones sociales en el nivel alto, 4.2% a estudiantes de sexo masculino con relaciones sociales en el nivel alta, 0.9% a estudiantes de sexo femenino con relaciones sociales en el nivel baja y 0.5% corresponde a estudiantes de sexo masculino con relaciones sociales en el nivel baja.

Tabla 17.*Resultados de la dimensión Medio ambiente según sexo*

		Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Total	Porcentaje
		Recuento	Porcentaje	Recuento	Porcentaje		
Medio ambiente	Baja	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Media	157	72,7%	46	21,3%	201	94,0%
	Alta	9	4,2%	4	1,9%	13	6,1%
	Total	166	76,8%	50	23,2%	216	100,0%

Fuente: SPSS24

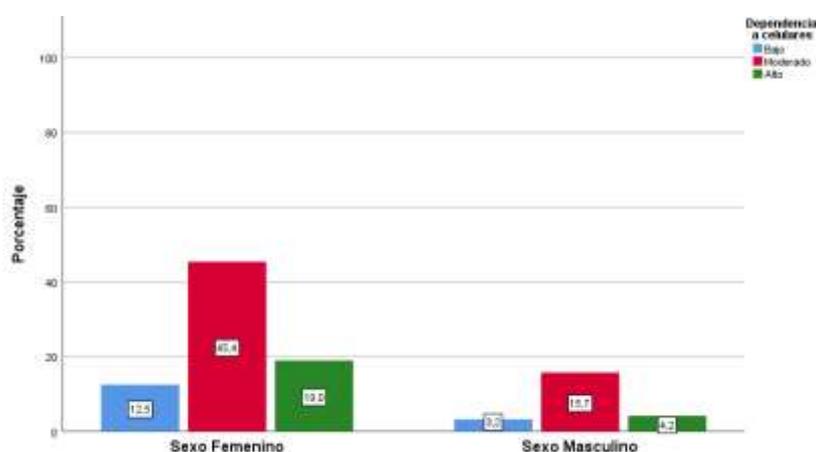
**Figura 6.** Resultados de la dimensión Medio ambiente según sexo

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, del total de la muestra, 72.7% corresponde a estudiantes de sexo femenino y medio ambiente en el nivel media, 21.3% a estudiantes de sexo masculino y medio ambiente en el nivel medio, 4.2% a estudiantes de sexo femenino y medio ambiente en el nivel alta y 1.9% a estudiantes de sexo masculino y medio ambiente en el nivel alta.

Tabla 18.

Resultados de la variable Dependencia a celulares según sexo

		Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Total	Porcentaje
		Recuento	Porcentaje	Recuento	Porcentaje		
Dependencia a celulares	Bajo	27	12,5%	7	3,2%	34	15,7%
	Moderado	98	45,4%	34	15,7%	132	61,1%
	Alto	41	19,0%	9	4,2%	50	23,2%
	Total	166	76,8%	50	23,2%	216	100,0%

Fuente: SPSS24**Figura 7.** Resultados de la variable Dependencia a celulares según sexo

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, del total de la muestra, 45.4% corresponde a estudiantes de sexo femenino con dependencia a celulares en el nivel moderado, 19% a estudiantes de sexo femenino con dependencia a celulares en el nivel alto, 15.7% a estudiantes de sexo masculino con dependencia a celulares en el nivel moderado, 12.5% a estudiantes de sexo femenino con dependencia a celulares en el nivel bajo, 4.2% a estudiantes de sexo masculino con dependencia a celulares en el nivel alto y 3.2% corresponde a estudiantes de sexo masculino con dependencia a celulares en el nivel bajo.

Tabla 19.
Resultados de la dimensión Abstinencia según sexo

Abstinencia	Sexo						Total
	Femenino			Masculino			
	Recuento	Porcentaje	Recuento	Porcentaje	Total	Porcentaje	
Bajo	27	12,5%	12	5,6%	39	18,1%	
Moderado	85	39,4%	25	11,6%	110	51,0%	
Alto	54	25,0%	13	6,0%	67	31,0%	
Total	166	76,8%	50	23,2%	216	100,0%	

Fuente: SPSS24

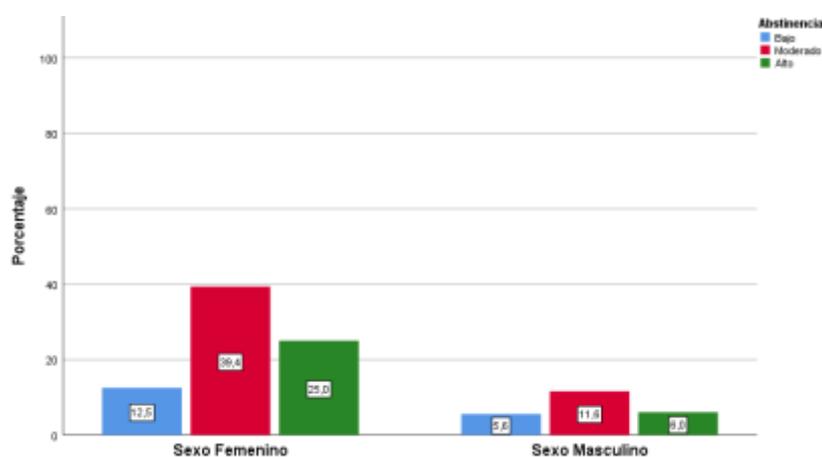


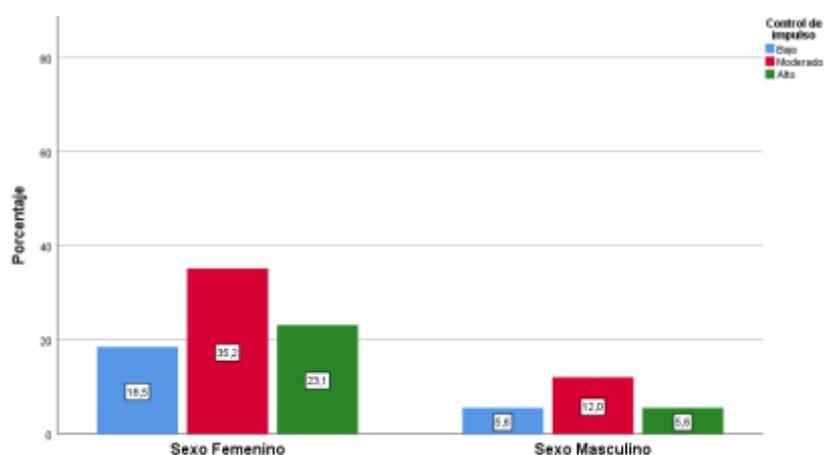
Figura 8. Resultados de la dimensión Abstinencia según sexo

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, del total de la muestra, 39.4% corresponde a estudiantes de sexo femenino con abstinencia en el nivel moderado, 25% a estudiantes de sexo femenino con abstinencia en el nivel alto, 12.5% a estudiantes de sexo femenino con abstinencia en el nivel bajo, 11.6% a estudiantes de sexo femenino con abstinencia en el nivel moderado, 6% a estudiantes de sexo masculino con abstinencia en el nivel alto y 5.6% corresponde a estudiantes de sexo masculino con abstinencia en el nivel bajo.

Tabla 20.*Resultados de la dimensión Control de impulso según sexo*

		Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Total	Porcentaje
Control de impulso	Nivel	Recuento	Porcentaje	Recuento	Porcentaje		
	Bajo	40	18,5%	12	5,6%	52	24,1%
	Moderado	76	35,2%	26	12,0%	88	47,2%
	Alto	50	23,1%	12	5,6%	62	28,7%
	Total	166	76,8%	50	23,2%	216	100,0%

Fuente: SPSS24

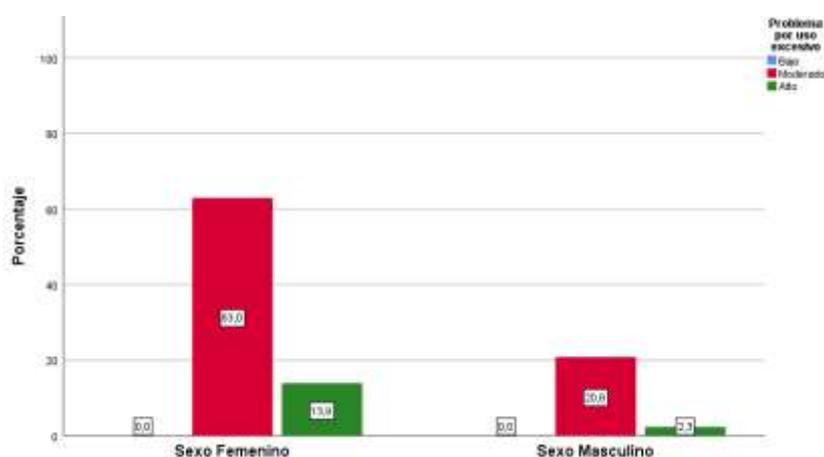
**Figura 9.** Resultados de la dimensión Control de impulso según sexo

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, del total de la muestra, 35.2% corresponde a estudiantes de sexo femenino con control de impulso en el nivel moderado, 23.1% a estudiantes de sexo femenino con control de impulso en el nivel alto, 18.5% a estudiantes de sexo femenino con control de impulso en el nivel bajo, 12% a estudiantes de sexo femenino con control de impulso en el nivel moderado, 5.6% a estudiantes de sexo masculino con control de impulso en el nivel alto y 5.6% corresponde a estudiantes de sexo masculino con control de impulso en el nivel bajo.

Tabla 21.*Resultados de la dimensión Problema por uso excesivo según sexo*

Problema por uso excesivo		Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Total	Porcentaje
		Recuento	Porcentaje	Recuento	Porcentaje		
Bajo		0	0,0%	0	0,0%	24,1%	
Moderado		136	63,0%	45	20,8%	47,2%	
Alto		30	13,9%	5	2,3%	28,7%	
Total		166	76,8%	50	23,2%	216	100,0%

Fuente: SPSS24

**Figura 10.** Resultados de la dimensión Problema por uso excesivo

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, del total de la muestra, 63% corresponde a estudiantes de sexo femenino con problema por uso excesivo en el nivel moderado, 20.8% a estudiantes de sexo masculino con problema por uso excesivo en el nivel moderado, 13.9% a estudiantes de sexo femenino con problema por uso excesivo en el nivel alto y 2.3% a estudiantes de sexo masculino con problema por uso excesivo en el nivel alto.

Tabla 22.
Resultados de la dimensión Tolerancia según sexo

		Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Total	Porcentaje
		Recuento	Porcentaje	Recuento	Porcentaje		
Tolerancia	Bajo	42	19,4%	9	4,2%	51	23,6%
	Moderado	69	31,9%	21	9,7%	90	41,6%
	Alto	55	25,5%	20	9,3%	75	34,8%
	Total	166	76,8%	50	23,2%	216	100,0%

Fuente: SPSS24

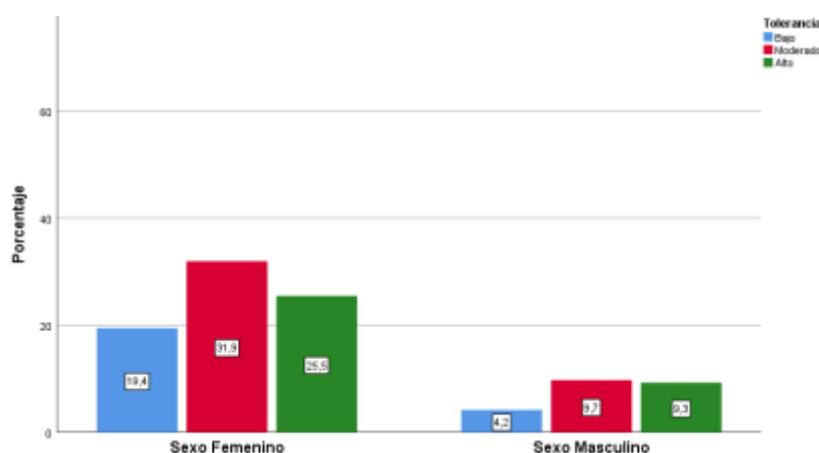


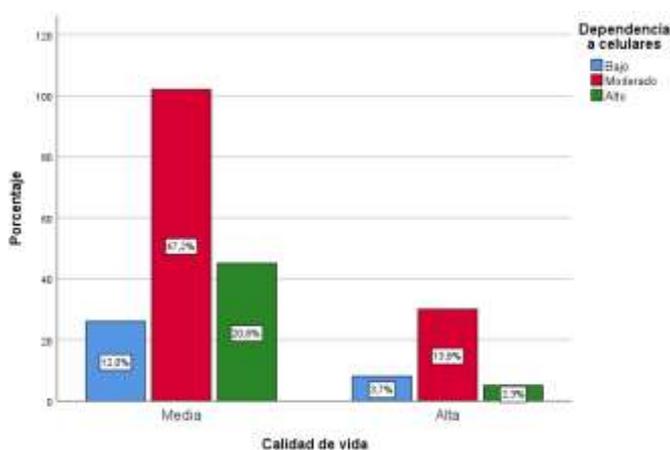
Figura 11. Resultados de la dimensión Tolerancia según sexo

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, del total de la muestra, 31.9% corresponde a estudiantes de sexo femenino con tolerancia en el nivel moderado, 25.5% a estudiantes de sexo femenino con tolerancia en el nivel alto, 19.4% a estudiantes de sexo femenino con tolerancia en el nivel bajo, 9.7% a estudiantes de sexo femenino con tolerancia en el nivel moderado, 9.3% a estudiantes de sexo masculino con tolerancia en el nivel alto y 4.2% corresponde a estudiantes de sexo masculino con tolerancia en el nivel bajo.

Tabla 23.**Asociación entre Calidad de vida y Dependencia a celulares**

			Dependencia a celulares			
			Bajo	Moderado	Alto	Total
Calidad de vida	Media	Recuento	26	102	45	173
		% del total	12,0%	47,2%	20,8%	80,1%
	Alta	Recuento	8	30	5	43
		% del total	3,7%	13,9%	2,3%	19,9%
Total		Recuento	34	132	50	216
		% del total	15,7%	61,1%	23,1%	100,0%

Fuente: SPSS24

**Figura 12.** Asociación entre Calidad de vida y Dependencia a celulares

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, el mayor porcentaje, representado por el 47.2%, posee el nivel medio en cuanto a calidad de vida y, en cuanto a dependencia a celulares, se ubicó en el nivel moderado, en la sede de estudio, por lo que se observa que la intersección mayoritaria se ubica en niveles equivalentes.

Tabla 24.
Asociación entre Calidad de vida y Abstinencia

		Abstinencia				
			Bajo	Moderado	Alto	Total
Calidad de vida	Media	Recuento	25	90	58	173
		% del total	11,6%	41,7%	26,9%	80,1%
	Alta	Recuento	14	20	9	43
		% del total	6,5%	9,3%	4,2%	19,9%
Total	Recuento	39	110	67	216	
	% del total	18,1%	50,9%	31,0%	100,0%	

Fuente: SPSS25

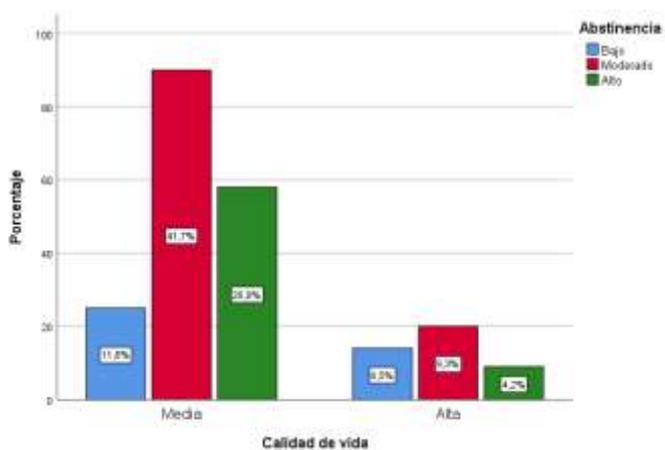


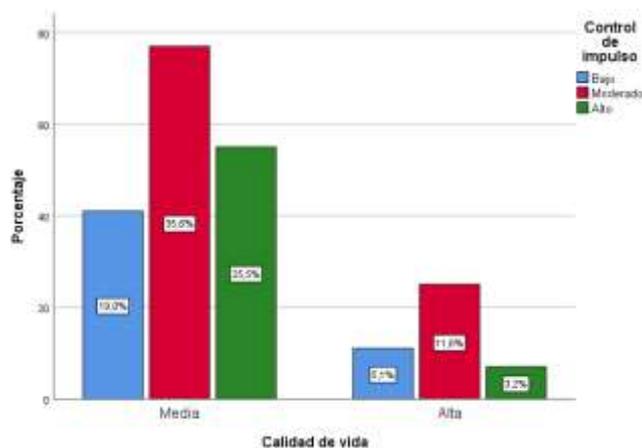
Figura 13. Asociación entre Calidad de vida y Abstinencia

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, el mayor porcentaje, representado por el 41.7%, posee el nivel medio en cuanto a calidad de vida y, en cuanto a la dimensión abstinencia, se ubicó en el nivel moderado, en la sede de estudio, por lo que se observa que la intersección mayoritaria se ubica en niveles equivalentes.

Tabla 25.*Asociación entre Calidad de vida y Control de impulso*

			Control de impulso			
			Bajo	Moderado	Alto	Total
Calidad de vida	Media	Recuento	41	77	55	173
		% del total	19,0%	35,6%	25,5%	80,1%
	Alta	Recuento	11	25	7	43
		% del total	5,1%	11,6%	3,2%	19,9%
Total		Recuento	52	102	62	216
		% del total	24,1%	47,2%	28,7%	100,0%

Fuente: SPSS25

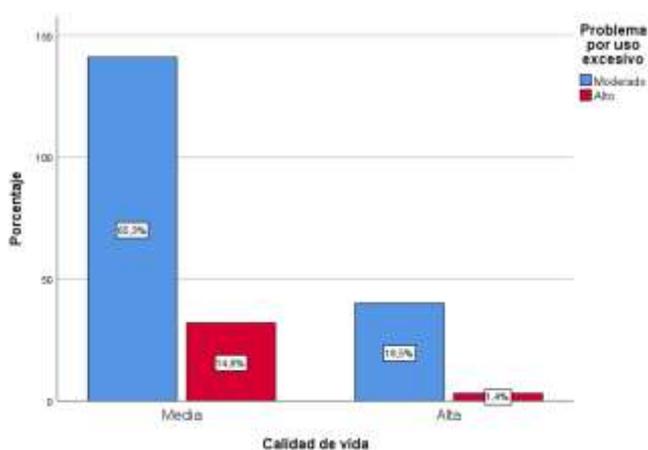
**Figura 14.** Asociación entre Calidad de vida y Control de impulso

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, el mayor porcentaje, representado por el 35.6%, posee el nivel medio en cuanto a calidad de vida y, en cuanto a la dimensión control de impulso, se ubicó en el nivel moderado, en la sede de estudio, por lo que se observa que la intersección mayoritaria se ubica en niveles equivalentes.

Tabla 26.**Asociación entre Calidad de vida y Problema por uso excesivo**

			Problema por uso excesivo		
			Moderado	Alto	Total
Calidad de vida	Media	Recuento	141	32	173
		% del total	65,3%	14,8%	80,1%
	Alta	Recuento	40	3	43
		% del total	18,5%	1,4%	19,9%
Total	Recuento	181	35	216	
	% del total	83,8%	16,2%	100,0%	

Fuente: SPSS25

**Figura 15.** Asociación entre Calidad de vida y Problema por uso excesivo

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, el mayor porcentaje, representado por el 65.3%, posee el nivel medio en cuanto a calidad de vida y, en cuanto a la dimensión problema por uso excesivo, se ubicó en el nivel moderado, en la sede de estudio, por lo que se observa que la intersección mayoritaria se ubica en niveles equivalentes.

Tabla 27.
Asociación entre Calidad de vida y Tolerancia

			Tolerancia			
			Bajo	Moderado	Alto	Total
Calidad de vida	Media	Recuento	40	68	65	173
		% del total	18,5%	31,5%	30,1%	80,1%
	Alta	Recuento	11	22	10	43
		% del total	5,1%	10,2%	4,6%	19,9%
Total		Recuento	51	90	75	216
		% del total	23,6%	41,7%	34,7%	100,0%

Fuente: SPSS25

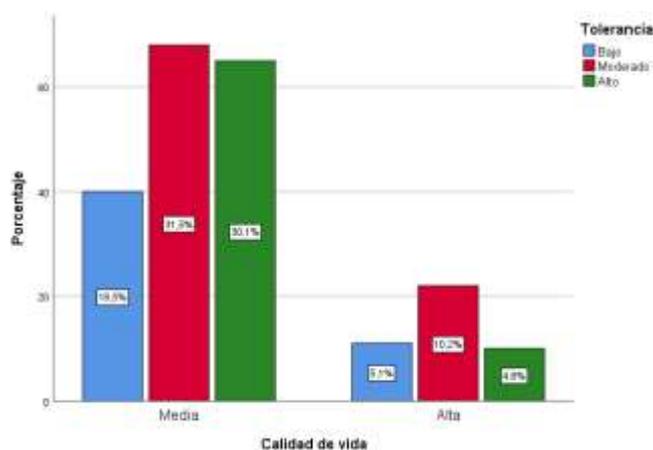


Figura 16. Asociación entre Calidad de vida y Tolerancia

Interpretación: La tabla y su figura muestran que, existen dos porcentajes que representan la mayoría, 31.5% y 30.1%, se ubican en el nivel medio en cuanto a calidad de vida y, en cuanto a la dimensión tolerancia, se ubicaron en los niveles moderado y alto, respectivamente, en la sede de estudio, por lo que se observa que la intersección mayoritaria se ubica en niveles equivalentes.

4.2 Contraste de hipótesis

4.2.1. Prueba de hipótesis general

1) Planteamiento de la hipótesis

Hipótesis nula: No existe relación entre la calidad de vida y la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Hipótesis alterna: Existe relación entre la calidad de vida y la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

2) Establecer nivel de significancia

Nivel de significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

3) Elección de la prueba estadística

Tabla 28.

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
[Val] Calidad de vida	,062	216	,043	,983	216	,011
[Val] Dependencia a celulares	,085	216	,001	,949	216	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tras la aplicación de las pruebas de normalidad para determinar el tipo de distribución que poseen los datos, Kolmogorov-Smirnov debido al tamaño de la muestra, se obtuvo que ambas variables que intervienen poseen una distribución no normal o no paramétrica, por lo que corresponde la aplicación de un estadístico de correlación de la misma naturaleza, por lo que se aplicará el estadístico Rho de Spearman.

4) Aplicación de la prueba estadística

Tabla 29.

Rho de Spearman: Hipótesis general

		[Val] Dependencia a celulares	
		Coefficiente de correlación	-,197**
Rho de Spearman	[Val] Calidad de vida	Sig. (bilateral)	,004
		N	216

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

5) Toma de decisión

El resultado $Rho = -0.197$ y el $p\text{-valor} = 0.004$ indican una correlación negativa baja y altamente significativa, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, existe relación entre la calidad de vida y la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

4.2.2. Prueba de hipótesis específica 1

1) Planteamiento de la hipótesis

Hipótesis nula: No existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abstinencia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Hipótesis alterna: Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abstinencia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

2) Establecer nivel de significancia

Nivel de significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

3) Elección de la prueba estadística

Tabla 30.

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
[Val] Abstinencia	,092	216	,000	,943	216	,000
[Val] Dependencia a celulares	,085	216	,001	,949	216	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tras la aplicación de las pruebas de normalidad para determinar el tipo de distribución que poseen los datos, Kolmogorov-Smirnov debido al tamaño de la muestra, se obtuvo que ambas variables que intervienen poseen una distribución no normal o no paramétrica, por lo que corresponde la aplicación de un estadístico de correlación de la misma naturaleza, por lo que se aplicará el estadístico Rho de Spearman.

4) Aplicación de la prueba estadística

Tabla 31.

Rho de Spearman: Hipótesis específica 1

			[Val] Abstinencia
Rho de	[Val] Calidad	Coefficiente de correlación	-,202**
Spearman	de vida	Sig. (bilateral)	,003
		N	216

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

5) Toma de decisión

El resultado $Rho = -0.202$ y el $p\text{-valor} = 0.003$ indican una correlación negativa baja y altamente significativa, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abstinencia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

4.2.3. Prueba de hipótesis específica 2

1) Planteamiento de la hipótesis

Hipótesis nula: No existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Hipótesis alterna: Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

2) Establecer nivel de significancia

Nivel de significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

3) Elección de la prueba estadística

Tabla 32.

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
[Val] Control de impulso	,097	216	,000	,960	216	,000
[Val] Dependencia a celulares	,085	216	,001	,949	216	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tras la aplicación de las pruebas de normalidad para determinar el tipo de distribución que poseen los datos, Kolmogorov-Smirnov debido al tamaño de la muestra, se obtuvo que ambas variables que intervienen poseen una distribución no normal o no paramétrica, por lo que corresponde la aplicación de un estadístico de correlación de la misma naturaleza, por lo que se aplicará el estadístico Rho de Spearman.

4) Aplicación de la prueba estadística

Tabla 33.

Rho de Spearman: Hipótesis específica 2

		[Val] Control de impulso	
		Coefficiente de correlación	-,159*
Rho de Spearman	[Val] Calidad de vida	Sig. (bilateral)	,019
		N	216

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

5) Toma de decisión

El resultado $Rho = -0.159$ y el p -valor = 0.019 indican una correlación negativa baja y significativa, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

4.2.4. Prueba de hipótesis específica 3

1) Planteamiento de la hipótesis

Hipótesis nula: No existe relación entre la calidad de vida y la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Hipótesis alterna: Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

2) Establecer nivel de significancia

Nivel de significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

3) Elección de la prueba estadística

Tabla 34.

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
[Val] Problema por uso excesivo	,220	216	,000	,790	216	,000
[Val] Dependencia a celulares	,085	216	,001	,949	216	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tras la aplicación de las pruebas de normalidad para determinar el tipo de distribución que poseen los datos, Kolmogorov-Smirnov debido al tamaño de la muestra, se obtuvo que ambas variables que intervienen poseen una distribución no normal o no paramétrica, por lo que corresponde la aplicación de un estadístico de correlación de la misma naturaleza, por lo que se aplicará el estadístico Rho de Spearman.

4) Aplicación de la prueba estadística

Tabla 35.

Rho de Spearman: Hipótesis específica 3

			[Val] Problema por uso excesivo
Rho de	[Val] Calidad	Coeficiente de correlación	-,252**
Spearman	de vida	Sig. (bilateral)	,000
N			216

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

5º Toma de decisión

El resultado $Rho = -0.252$ y el $p\text{-valor} = 0.000$ indican una correlación negativa baja y altamente significativa, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, existe relación entre la calidad de vida y la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

4.2.5. Prueba de hipótesis específica 4

1) Planteamiento de la hipótesis

Hipótesis nula: No existe relación entre la calidad de vida y la dimensión tolerancia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Hipótesis alterna: Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión tolerancia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

29 Establecer nivel de significancia

Nivel de significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

3) Elección de la prueba estadística

Tabla 36.

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
[Val] Tolerancia	,073	216	,007	,959	216	,000
[Val] Dependencia a celulares	,085	216	,001	,949	216	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tras la aplicación de las pruebas de normalidad para determinar el tipo de distribución que poseen los datos, Kolmogorov-Smirnov debido al tamaño de la muestra, se obtuvo que ambas variables que intervienen poseen una distribución no normal o no paramétrica, por lo que corresponde la aplicación de un estadístico de correlación de la misma naturaleza, por lo que se aplicará el estadístico Rho de Spearman.

4) Aplicación de la prueba estadística

Tabla 37.

Rho de Spearman: Hipótesis específica 4

			[Val] Tolerancia
Rho de Spearman	[Val] Calidad de vida	Coefficiente de correlación	-,140*
		Sig. (bilateral)	,040
		N	216

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

5) Toma de decisión

El resultado $Rho = -0.140$ y el $p\text{-valor} = 0.040$ indican una correlación negativa baja y significativa, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, existe relación entre la calidad de vida y la dimensión tolerancia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre la calidad de vida y dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020. Dentro de los resultados más significativos de los encuestados, tenemos que el 34,7% tienen edades entre 28 y 36 años. En las diferencias conforme al sexo, en la variable calidad de vida en el nivel medio el 63,4% son mujeres y el 16,7% son hombres, En la variable dependencia a celulares en el nivel moderado el 45,4% son mujeres y el 15,7 % son hombres, y en el nivel alto, el 19% son mujeres y el 4,2% hombres, lo que deduce que las estudiantes universitarias son más propensas a la dependencia a celulares.

En el objetivo general para determinar la relación entre la calidad de vida y la dependencia a celulares, el 47,2% se ubica en el nivel medio de la calidad de vida y en el moderado de la dependencia a celulares, al aplicar la prueba de normalidad que determina que es una distribución no paramétrica, se realizó el estadístico de Rho de Spearman dando como resultado $Rho = -0.197$ y el $p\text{-valor} = 0.004$ lo que indica que existe una correlación negativa baja y altamente significativa, asumiendo una relación entre las variables, es decir, que si los encuestados desean aumentar su nivel de calidad de vida deben bajar la dependencia a celulares. Esto se asemeja a la investigación de De la Cruz y Torres (2019) que midió la relación entre dependencia al celular y habilidades sociales en estudiantes universitarios encontrando que la dependencia al celular se relaciona de modo negativo y significativo con las habilidades sociales ($r = -,645$, $p < 0.01$). Concluyendo que; a niveles altos de dependencia al celular se asocia a los niveles bajos de habilidades sociales.

En el objetivo específico 1 para identificar la relación entre la calidad de vida y la dimensión abstinencia de la dependencia a celulares en los estudiantes universitarios, el 41.7% posee el nivel medio en cuanto a calidad de vida y, en cuanto a la dimensión abstinencia, se ubicó en el nivel moderado. Respecto a la relación el resultado $Rho = -0.202$ y el $p\text{-valor} = 0.003$ indican una correlación negativa baja y altamente significativa, es decir que para que se incremente la

calidad de vida la abstinencia en la dependencia de celulares debe tender a moderarse.

En el objetivo específico 2 para determinar la relación que existe entre la calidad de vida y la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares en los estudiantes universitarios, el 35.6% posee el nivel medio en cuanto a calidad de vida y, en cuanto a la dimensión control de impulso, se ubicó en el nivel moderado. Además, el resultado $Rho=-0.159$ y el $p\text{-valor}= 0.019$ indican una correlación negativa baja y significativa, es decir que mientras se desee incrementar la calidad de vida la dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares tiende a moderarse.

En el objetivo específico 3 para analizar la relación entre la calidad de vida y la dimensión problemas ocasionados por el problema de uso excesivo de la dependencia a celulares en estudiantes universitarios, el 65.3%, posee el nivel medio en cuanto a calidad de vida y, en cuanto a la dimensión problema por uso excesivo, se ubicó en el nivel moderado. Además, el resultado $Rho=-0.252$ y el $p\text{-valor}= 0.000$ indican una correlación negativa baja y altamente significativa, es decir, que mientras se desee incrementar la calidad de vida el problema de uso excesivo deberá disminuir.

En el objetivo específico 4 para identificar la relación que existe entre la calidad de vida y la dimensión tolerancia de la dependencia a celulares en estudiantes universitarios, el 31.5% y 30.1%, se ubican en el nivel medio en cuanto a calidad de vida y, en cuanto a la dimensión tolerancia, se ubicaron en los niveles moderado y alto. Además, el resultado $Rho=-0.140$ y el $p\text{-valor}= 0.040$ indican una correlación negativa baja y significativa, es decir, que para que se incremente la calidad de vida, es necesario que la tolerancia de la dependencia a los celulares sea moderada.

VI. CONCLUSIONES

En la presente investigación se concluye lo siguiente:

- Primera:** Existe relación entre la calidad de vida y la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020. Resultado, $Rho=-0.197$ y el $p\text{-valor}= 0.004$. Si los encuestados desean incrementar su nivel de calidad de vida deben bajar la dependencia a celulares.
- Segunda:** Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abstinencia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020. Resultado, resultado $Rho=-0.202$ y el $p\text{-valor}= 0.003$. Si los estudiantes desean incrementa la calidad de vida la abstinencia en la dependencia de celulares debe moderarse.
- Tercera:** Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020. Resultado $Rho=-0.159$ y el $p\text{-valor}= 0.019$. Si los estudiantes desean incrementar la calidad de vida la dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares debe moderarse.
- Cuarta:** Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020. Resultado, $Rho=-0.252$ y el $p\text{-valor}= 0.000$. Si los estudiantes desean incrementar su calidad de vida deben disminuir el problema de uso excesivo de la dependencia a celulares.
- Quinta:** Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión tolerancia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020. Resultado, $Rho=-0.140$ y el $p\text{-valor}= 0.040$. Si los estudiantes universitarios desean incrementar la calidad de vida, es necesario que moderen la tolerancia de la dependencia a los celulares.

VII. RECOMENDACIONES

Se recomienda implementar talleres en el departamento psicológico de la Universidad Privada Telesup con el fin de que puedan hacer participar a los estudiantes en diversas actividades de recreación e integración que evite que dependan constantemente del uso de sus celulares.

Primera: Realizar encuestas para medir la calidad de vida de los estudiantes universitarios, identificando sus necesidades a cubrir que estén relacionadas con su formación académica, además de test que midan la dependencia a celulares y posteriores investigaciones para medir relación de esta dependencia en su rendimiento académico.

Segunda: Promover estrategias creativas para difundir diversas actividades de recreación e integración en los estudiantes universitarios con el fin de que las incluyan dentro de su desarrollo y los motive a dejar el uso excesivo de sus celulares.

Tercera: Realizar charlas de tutoría psicológica que incentiven actividades para controlar los impulso a repetir actitudes de dependencia a los celulares y a cualquier otro aparato tecnológico.

Cuarta: Integrar dentro de los cursos generales del currículo alguno que fomente el desarrollo personal en el que exploren sus habilidades sociales y mejoren sus relaciones personales con el fin de evitar el uso excesivo de los celulares.

Quinta: Realizar actividades desde el área de bienestar universitario y el departamento psicológico sobre la tolerancia con el fin de que los estudiantes moderen ciertas acciones que se relacionan a la dependencia de los celulares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, O. et al (2018) Identificación de la relación existente entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de nomofobia en los estudiantes de psicología vinculados a la Corporación Universitaria Minuto De Dios, Bucaramanga. Disponible en: <file:///D:/Downloads/Dialnet-IdentificacionDeLaRelacionExistenteEntreLosFactore-6729423.pdf>
- American Psychological Association (2010) APA. *Diccionario conciso de psicología*. México: Editorial El Manual Modern
- Arias, E. M. et al (2011). *Influencia de los Smartphones en los estilos de vida de los jóvenes universitarios y jóvenes ejecutivos en la ciudad de Bogotá*. [Tesis Electrónica, Universidad Jorge Tadeo Lozano]. Repositorio Institucional https://www.utadeo.edu.co/files/collections/documents/field_attached_file/influencia_de_los_smartphones_en_los_estilos_de_vida_de_los_jovenes_universitarios_y_jovenes_ejecutivos_en_la_ciudad_de_b1.pdf
- Ardila, R. (2003) "Calidad de vida: una visión integradora", *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35 (2), 161-164.
- Asencio, M.E., Chancafe, V. J., Rodríguez, M. V. y Solis, O.C. (2014) *Test de dependencia al teléfono celular DCJ*. Universidad Santo Toribio de Mogrovejo.
- Brizuela, M., Fernández, D., y Murillo, J. A. (2009). *Adicciones*. Buenos Aires: Asociación Argentina de Arquitectura e Ingeniería Hospitalaria.
- Buelvas, D., Meneses, K. y camaron, J. (2017). Dependencia al internet, móvil celular y su relación con el desempeño académico y estado salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Santander en el año 2017. Tesis de licenciatura. Disponible en: <https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/4092/1/TRABAJO%20DE%20GRADO%20ENFERMERIA%20%28DARLY%20YESENIA%20BUELVAS%20MANTILLA%2C%20KAREN%20LORENA%20MENESES%20PEDROZA%20Y%20JOSE%20.pdf>
- Castañeda, E. (1986) *Calidad de vida y cambio: reformas institucionales*.

- Castillero, O. (2018) *La teoría de la autodeterminación: qué es y qué propone*. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-autodeterminacion>
- Centeno, G.D. y Coral, P. N. (2019). *Adicción al celular y autoestima en estudiantes de psicología clínica*. [tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio institucional <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6217/1/ADICCION%20AL%20CELULAR%20Y%20AUTOESTIMA.pdf>
- Colegio de psicólogos del Perú (2020) Código de ética. Disponible en: https://www.colpsic.org.co/aym_image/files/CodigoEticaPeru.pdf
- Chóliz, M. (2008). Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia en la Comunidad Valenciana. Valencia: Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (Fepad).
- Chóliz, M., y Villanueva, V. (2011). Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista española de drogodependencias*, 1, 74-88.
- Chóliz, M., Marco, C., y Chóliz, C. (2016). AIDETC. Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos. Madrid: TEA.
- Chóliz y Villanueva (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencia*, 36(2), 165-184.
- Chóliz, M., Villanueva, V., y C., M. (2012). Test de dependencia del móvil. Ficha Técnica, *Universitat De Valencia*, Valencia.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49, 14 –23.
- De la Cruz, S. M. (2019) *Relación entre dependencia al celular y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión].

- Dennis R.; Williams W. Giangreco M. Cloninger Ch. (1994) *Calidad de vida como contexto para la planificación y evaluación de servicios para personas con discapacidad*. Siglo Cero. 25(155): 5-18.
- Ecured (2017). Celular inteligente. Disponible en: <https://www.ecured.cu/index.php?search=Celular+inteligente&title=Especial:Buscar&go=Exacta&searchToken=kn8bqiry6z0xciews6623ynz>
- Escobar, C. (2013) *Somos. El fenómeno Phubbing*. El Comercio Año XXVI No 1402.
- Engel G. (1980) The Clinical Application of the Biopsychosocial Model. *Am J Psychiatry*. 137:535-544.
- Faye, C. & Sharpe, D. (2008). Academic motivation in university: The role of basic psychological needs and identity formation. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 50(4), 189-199. doi: 10.1037/a0012858
- Ferrans, C. (1990a) Quality of Life: Conceptual Issues. *Seminars in Oncology Nursing*, 6, 248 – 254.
- Fishman, D. (2012) ¿Dolor de cuello y espalda? Tu Smartphone es el culpable. Poder PDA 2012. Disponible en: <http://www.poderpda.com/investigacion-y-desarrollo/dolor-de-cuello-y-espalda-tu-smartphone-es-el-culpable/>
- Gamero, K. et al. (2015). Estandarización del Test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa. Disponible en: <file:///D:/Downloads/Dialnet-EstandarizacionDelTestDeDependenciaAlCelularParaEs-6112764.pdf>
- García-Montero (2017) Ansiedad-Rasgo y uso problema de celular en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana. Tesis de licenciatura. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Disponible en: <http://hdl.handle.net/10757/621917>
- Garrote, G. (2013) Uso y abuso de tecnologías en adolescentes y su relación con algunas variables de personalidad estilos de crianza, consumo de alcohol y auto percepción como estudiante. [Tesis Electrónica]. España: Universidad de Burgos; 2013. Disponible: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/4156/rrp1de1.pdf?sequence=1>
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist?. Consultado 01 de junio 2020. https://www.academia.edu/780572/Griffiths_M.D._1998_.Internet

_addiction_Does_it_really_exist_In_J._Gackenbach_Ed._Psychology_and_the_Internet_Intrapersonal_Interpersonal_and_Transpersonal_Applications. _ pp._61-75.

- Griffiths, M. y Larkin, M. (2004). Conceptualizing addiction: The case for a 'complex systems' account. *Addiction Research and Theory*, 12(2), 99– 102. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/232553405_Editorial_Conceptualizing_addiction_The_case_for_a_complex_systems_a_ccount
- Griffiths, M. (2005) A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191- 197, DOI: 10.1080/14659890500114359
- Guerreschi, C. (2007). *Las Nuevas Adicciones: Internet, Trabajo, Sexo, Teléfono Celular, Compras*. Buenos Aires: Lumen.
- Gutiérrez, M., Serra, E. y Zacarés, J. J. (2006). *Envejecimiento óptimo. Perspectivas desde la Psicología del Desarrollo*. Valencia: Promolibro
- Grimaldo, M. (2009). *Manual Técnico de la Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes*. Escuela Profesional de Psicología.
- Hernández R, Fernández C, Baptista M. (2014) *Metodología de la investigación*. Sexta ed. Valencia S, Mendoza, C, editors. Mexico: McGrawHill.
- Ipsos (2018) *Uso del celular en el Perú*. Consultado 20 de mayo. <https://www.ipsos.com/es-pe/perfil-del-adulto-joven-peruano-2018>
- López, L. (2014) Síndrome del túnel del carpo. *Mediagraphic*. Vol. 10 (1): [Aprox. 12 p.]. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/orthotips/ot-2014/ot141g.pdf> 17
- Luna, O. J. (2018). *Nomofobia en estudiantes universitarios, estudio realizado en la Universidad católica de Cuenca Sede Azogues*. [tesis de licenciatura, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional. <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/8613/1/14280.pdf>
- Marriner A, y Raile M. (2003). *Modelos y teorías en enfermería*. 5ª ed. Madrid: El Sevier Science.
- Masías, M. (2014) *Adicción al móvil y su repercusión en la salud de la población juvenil de Navarra*. [Monografía en Internet]. Pamplona: Universidad Pública

de Navarra. Consultado el 28 de mayo 2020:
<http://academicae.unavarra.es/handle/2454/11425>

Medina, M. C. (2013) *El Smartphone en la construcción de la identidad del adolescente*. [tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional <http://goo.gl/cw83lk>

Mezarina, G.R. (2010) *Calidad de vida en relación a la Salud Bucal en personas que integran el Programa del Adulto Mayor de la Municipalidad de Pueblo Libre*. Lima. Perú 2010. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].

Morales, L. F. (2012) Adicción al teléfono móvil o celular. Rev. Psicol. Arequipa, 2(1), 94-102. Consultado el 20 de mayo 2020: <http://goo.gl/icpE6G>

Molina, R., Sepúlveda, R., Carmona, R., Molina, T., y Mac-Ginty, S. (2017). Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de primer año. *Revista Chilena de Salud Pública*, 20(2), p. 101-112. doi:10.5354/0719-5281.2016.44928

Morales, L. (2012) Adicción al teléfono móvil o celular. Revista Psicol Arequipa. [Revista en línea] Consultado 01 de junio 2020: <http://colegiodepsicologosarequipa.org/201216.%20Adicci%C3%B3n%20al%20celular.pdf> 22

Olmedo et al (2019) Agresividad y conducta antisocial en individuos con dependencia al teléfono móvil: un posible factor criminogénico. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/hm/v19n3/a03v19n3.pdf>

Organización Mundial de salud (1995) *The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Social science and medicine*

Organización Mundial de la Salud (2017) Salud Mental. Disponible en: https://www.who.int/topics/mental_health/es/#:~:text=La%20salud%20mental%20abarca%20una,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB.

Olson, D. & Barnes, H. (1982). Calidad de Vida. Manuscrito no publicado.

Pavlov, I. (1972). *Conditioned reflexes: An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex* Oxford: Oxford University Press.

- Bandura (2017) Aprendizaje observacional. Disponible en: <https://triplead.blog/2017/09/01/el-aprendizaje-por-observacion-y-la-teoria-del-aprendizaje-social-de-bandura/#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20TAS,el%20nombre%20de%20aprendizaje%20social>.
- Ruan, D. (2016) *Conexión Padres e hijos: Coaching como herramienta para construir conexión Familiar en la era digital*. Bloomington: Editorial Palibrio
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2000). *La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social y el Bienestar*. *American Psychologist*, 55 (1): 68-78.
- Sánchez, M. (2013). Nomofobia y su relación con la adicción a redes sociales (estudio realizado en la escuela normal privada y colegio integral sololateco del departamento y municipio de Sololá. [tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Institucional <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Sanchez-Mario.pdf>
- Saraví, F. (2007) Revista Médica Universitaria-Facultad de Ciencias Médicas UNCuyo [Revista en línea] Vol. 3:No.1 [Aprox. 60p.]. Disponible en: http://sistemamid.com/panel/uploads/biblioteca/2014-09-27_04-2717110895.pdf
- Salud física (2018) Significados de términos. Disponible en: <https://www.significados.com/salud-fisica/>
- Schalock, R. y Verdugo. M. (2007). Construcción de escalas de calidad de vida multidimensionales centradas en C/ el contexto: la Escala GENCAT. *Siglo Cero*.38 (4), 57 - 72. Disponible en: <https://sid.usal.es/idocs/F8/ART10367/articulos4.pdf>
- Stover, J.B., Bruno, F.E., Uriel, F.E. y Liporace, M.F. (2017). *Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica*. *Perspectivas en psicología*, 14 (2).
- Tamayo, M. (2012) Op., cit., p. 180
- Tello, S. J. (2018) Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. [tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal].
- Vera, G. R. (2015) *Adicción al teléfono móvil o “nomofobia”*. *Vértices Psicológicos*. Recuperado de: <http://goo.gl/bMmvRM>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>PG: ¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de vida y la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020?</p> <p>PE1: ¿Cuál es la relación entre la calidad de vida y la dimensión abstinencia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020?</p> <p>PE2: ¿Cómo se relaciona la calidad de vida y la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020?</p> <p>PE3: ¿Qué relación hay entre la calidad de vida y la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020?</p>	<p>OG: Determinar la relación entre la calidad de vida y dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p> <p>OE1: Identificar la relación entre la calidad de vida y la dimensión abstinencia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p> <p>OE2: Determinar la relación que existe entre la calidad de vida y la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p> <p>OE3: Analizar la relación que existe entre la calidad de vida y la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p>	<p>HG: Existe relación entre la calidad de vida y la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p> <p>HE1: Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abstinencia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p> <p>HE2: Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p> <p>HE3: Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p>	<p>Calidad de vida</p> <p>Dependencia a celulares</p>	<p>Tipo de investigación: Descriptiva</p> <p>Nivel de Investigación Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Área de estudio: Universidad Privada Telesup</p> <p>Población y muestra Estudiantes de la Carrera de psicología.</p> <p>Instrumentos: Calidad de vida de la OMS versión corta, (WHOQOL-Bref) Test de dependencia al móvil (TDM)</p> <p>Valoración estadística Paquete estadístico SSPS 25</p>

<p>PE4: ¿Cómo es la relación entre la calidad de vida y la dimensión tolerancia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020?</p>	<p>OE4: Identificar la relación que existe entre la calidad de vida y la dimensión tolerancia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p>	<p>HE4: Existe relación entre la calidad de vida y la dimensión tolerancia de la dependencia a celulares en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p>		
---	---	--	--	--

Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	ítems	escala
Calidad de vida	Es la forma en la que una persona habla de su vida, sus valores, expectativas, normas y criterio, además se centra en la salud física y psicológica, dependencia o independencia. (OMS, 1994)	Se medirá con el test de calidad de vida de la OMS versión corta, (WHOQOL-Bref), estandarizado y adaptado por Evaristo (2012). El cuestionario tiene 34 preguntas divididas en Parte A: 8 preguntas socio demográficas; Parte B: 26 preguntas de calidad de vida.	Salud Física Estado Psicológico Relaciones sociales Medio Ambiente	Tratamientos médicos Periodos de sueño Estado de salud Salud mental Apoyo emocional Autoestima Apoyo de amigos Relaciones interpersonales Tiempo para interacción con otros Entorno de vivienda Entorno académico Desplazamiento a otros lugares.	3,4,10,15,16,17,18 5,6,7,11,19,26 20,21,22 8,9,12,13,14,23,24,25	Ordinal

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	indicadores	ítems	escala
Dependencia a celulares	Es el uso excesivo del celular que afecta las actividades diarias además de las relaciones interpersonales, la salud física y emocional. (Chóliz y Villanueva, 2012) Flores y Gamero (2011)	Será medido con el test de dependencia al móvil (TDM) Creado por Chóliz y Villanueva (2010) y estandarizado por Gamero, et al. (2015). Consta de 4 dimensiones y 22 ítems.	Abstinencia Control de impulso Problema por uso excesivo Tolerancia	Periodos sin móvil Periodos sin llamar a alguien. Ansiedad por comunicarse Advertencia por uso excesivo Tiempo de dedicación Dejar otras actividades Límite de consumo Problemas familiares Gastos económicos en exceso Aumento en llamadas Aumento en mensajes Aumento en gastos	13,15,20,21, y 22 1,4,5,6,8,9,11,16 y 18 2,3,7 y 10 12,14,17 y 19	Ordinal

Anexo 3: Instrumentos

TEST DE DEPENDENCIA AL MÓVIL (TDM)

Adaptado de “Relación entre dependencia al celular y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este” (2019)

Por: Diana Maribel De la Cruz Sandoval Luz Liliana Torres Zárate

Los siguientes cuestionarios tienen como propósito evaluar el nivel de dependencia al celular y las habilidades sociales que usted posee. Dicha información será de mucha importancia para determinar si existe relación entre dependencia al celular y habilidades sociales.

Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatorio llenar dichos cuestionarios si es que no desea. Si decide participar en este estudio, por favor respóndalos, así mismo, puede dejar de llenarlos en cualquier momento, si así lo decide.

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

Edad:.....

Sexo: Femenino.... Masculino....

Religión:.....

Procedencia:.....

INSTRUCCIONES:

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

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = Un poco en desacuerdo

3 = Neutral

4 = Un poco de acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

1	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por usar mucho el celular.	1	2	3	4	5
2	Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir.	1	2	3	4	5
3	He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico de mi celular/ Smartphone.	1	2	3	4	5
4	Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por el celular/Smartphone.	1	2	3	4	5

5	He enviado más de 5 mensajes o WhatsApp en un día.	1	2	3	4	5
6	Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el celular/ Smartphone.	1	2	3	4	5
7	Gasto más dinero con el celular en (llamadas, mensajes, redes sociales) del que me había previsto.	1	2	3	4	5
8	Cuando me aburro, utilizo el celular/ Smartphone	1	2	3	4	5
9	Utilizó el celular en (llamadas, mensajes/ WhatsApp) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.).	1	2	3	4	5
10	Mis padres o familiares me han llamado la atención por el gasto excesivo de mi celular/ Smartphone.	1	2	3	4	5
11	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siendo la necesidad de llamar a alguien o enviar un mensaje/ WhatsApp.	1	2	3	4	5
12	Desde que tengo celular/ Smartphone he aumentado el número de llamadas que hago.	1	2	3	4	5
13	Si se me estropeara el celular/ Smartphone durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal.	1	2	3	4	5
14	Cada vez necesito utilizar el celular/ Smartphone con más frecuencia.	1	2	3	4	5
15	Si no tengo el celular/ Smartphone me siento mal.	1	2	3	4	5
16	Cuando tengo el celular/ Smartphone entre mis manos no puedo dejar de utilizarlo.	1	2	3	4	5
17	Desde que tengo celular/ Smartphone he aumentado el número de mensajes / WhatsApp que mando.	1	2	3	4	5
18	Nada más que al levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un mensaje/WhatsApp.	1	2	3	4	5
19	Gasto más dinero en mi móvil ahora que cuando lo adquirí.	1	2	3	4	5
20	No creo que pudiera aguantar una semana sin móvil	1	2	3	4	5
21	Cuando me siento solo le timbro a alguien (o le llamo o le envié un mensaje/WhatsApp).	1	2	3	4	5
22	Ahora mismo cogería el celular y enviaría un mensaje o haría una llamada.	1	2	3	4	5

ENCUESTA DE CALIDAD DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
Cuestionario de Calidad de vida de la OMS versión corta, (WHOQOL-Bref)
adaptado por Teresa Angélica Evaristo Chiyong (2012)

INSTRUCCIONES: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud, y otras áreas de su vida. Por favor, conteste a todas las preguntas. Si no está seguro qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser su primera respuesta. Por favor lea cada pregunta con detenimiento y encierre con un círculo o marque con un "X" la alternativa que considere correcta. Los resultados de esta se mantendrán en estricta reserva y confidencialidad.

PARTE A

1. Facultad: _____ EAP: _____
2. Ciclo: _____
3. Edad: _____
4. Género: M () F ()
5. Estado civil: Soltero () Casado () Conviviente () Divorciado () Viudo ()
6. Grado de instrucción del jefe de familia: Superior Completa () Superior incompleta () Secundaria Completa () Secundaria Incompleta () Primaria completa () Primaria incompleta () Analfabeto ()
7. Vive con: Padres () Solo () En casa de un familiar () Con amigos () Con pareja () Otros. Especificar _____
8. Como mantiene sus estudios (puede marcar más de una): Padres () Beca () Trabaja durante el año () Trabaja durante las vacaciones () Otros () especificar _____
9. Que tan suficiente es el dinero que dispone para su mantenimiento: Totalmente suficiente () Suficiente () Poco Suficiente () Totalmente insuficiente ()

PARTE B

	Muy mala 1	Poco mala 2	Normal 3	Bastante Buena 4	Muy buena 5
1. Como puntuaría su calidad de vida	1	2	3	4	5
	Muy Insatisfecho 1	Poco Insatisfecho 2	Lo Normal 3	Bastante Satisfecho 4	Muy Satisfecho 5
2. ¿Cuán satisfecho está con su salud?	1	2	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia a cuánto ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.					
	Nada 1	Un poco 2	Lo normal 3	Bastante 4	Extremadamente 5
3.¿Hasta qué punto piensa que el dolor(físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4.¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5.¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6.¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
	Nada 1	Un poco 2	Lo norma 3	Bastante 4	Extremada ment 5
7. ¿Cuál es su capacidad de Concentración	1	2	3	4	5
8.¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9. ¿Cuán saludable es el ambiente físico de su alrededor?	1	2	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia a cuanto usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas.					
	Nada 1	Un poco 2	Moderado 3	Bastante 4	Totalmente 5
10. ¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	1	2	3	4	5
11.¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12.¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13.¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	1	2	3	4	5
14.¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5

	Nada 1	Un poco 2	Lo normal 3	Bastante 4	Extremada mente 1
15.¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia a “cuan satisfecho o bien” se ha sentido en varios aspectos de su vida en las dos últimas semanas.					
	Muy Insatisfe cho 1	Poco Satisfec ho 2	Lo Normal 3	Satisfecho 4	Muy Satisfecho 5
16¿Cuán satisfecho está con su sueño?	1	2	3	4	5
17 ¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19 ¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21 ¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22 ¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	1	2	3	4	5
23 ¿Cuán satisfecho está de las Condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios de salud?	1	2	3	4	5
25 ¿Cuán satisfecho está con su transporte?	1	2	3	4	5
La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.					
	1 Nunca	2 Raramen te	3 Mediana mente	4 Frecuent mente	5 Siempre
26 ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	1	2	3	4	5

Anexo 4: Validación de instrumentos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE CALIDAD DE VIDA

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		claridad ³		sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Salud física							
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor(físico) le impide hacer lo que necesita?	X		X		X		
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	X		X		X		
10	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	X		X		X		
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	X		X		X		
16	¿Cuán satisfecho está con su sueño?	X		X		X		
17	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	X		X		X		
18	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	X		X		X		
	Estado psicológico							
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	X		X		X		
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	X		X		X		
7	¿Cuál es su capacidad de Concentración?	X		X		X		
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	X		X		X		
19	¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	X		X		X		
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	X		X		X		
	Relaciones Sociales							
20	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	X		X		X		
21	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	X		X		X		

22	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	X		X		X		
	Medio ambiente	Si	No	Si	No	Si	No	
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	X		X		X		
9	¿Cuán saludable es el ambiente físico de su alrededor?	X		X		X		
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	X		X		X		
13	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	X		X		X		
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	X		X		X		
23	¿Cuán satisfecho está de las Condiciones del lugar donde vive?	X		X		X		
24	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios de salud?	X		X		X		
25	¿Cuán satisfecho está con su transporte?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ EVALUADOR: LLAJA ROJAS VICTORIA HERMILA DNI: 25625035

Especialidad del validador:DOCTOR EN PSICOLOGÍA- NEUROPSICÒLOGA

16 de Setiembre del 2020

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

¹ **Pertinencia:** Si el ítem pertenece al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE DEPENDENCIA A CELULARES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		claridad ³		sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Abstinencia							
13	Si se me estropeara el celular/ Smartphone durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal.	x		x		x		
15	Si no tengo el celular/ Smartphone me siento mal.		x		x		x	
20	No creo que pudiera tener paciencia una semana sin móvil.	x			x		x	
21	Cuando me siento solo le timbro a alguien (o le llamo o le envié un mensaje/WhatsApp).		x		x		x	
22	Ahora mismo cogería el celular y enviaría un mensaje o haría una llamada.	x	x		x		x	
	Abuso y dificultad en controlar el impulso	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por usar mucho el celular.	x		x		x		
4	Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por el celular/Smartphone.	x		x		x		
5	He enviado más de 5 mensajes o WhatsApp en un día.	x		x		x		
6	Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el celular/ Smartphone.	x		x		x		
8	Cuando me siento fastidiado, utilizo el celular/ Smartphone	x			x		X	
9	Utilizó el celular en (llamadas, mensajes/ WhatsApp) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.).	x		x		x		
11	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar un mensaje/ WhatsApp.		x		x		x	
16	Cuando tengo el celular/ Smartphone entre mis manos no puedo dejar de utilizarlo.	x		x		x		

18	Nada más que al levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un mensaje/WhatsApp.	x		x		x		
	Problemas ocasionados por el uso excesivo	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir.	x		x		x		
3	He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico de mi celular/ Smartphone.	x		x		x		
7	Gasto más dinero con el celular en (llamadas, mensajes, redes sociales) del que me había previsto.		x		x		X	
10	Mis padres o familiares me han llamado la atención por el gasto excesivo de mi celular/ Smartphone.		x		x		X	
	Tolerancia	Si	No	Si	No	Si	No	
12	Desde que tengo celular/ Smartphone he aumentado el número de llamadas que hago.	x		x		x		
14	Cada vez necesito utilizar el celular/ Smartphone con más frecuencia.	x		x		x		
17	Desde que tengo celular/ Smartphone he aumentado el número de mensajes / WhatsApp que mando.	x		x		x		
19	Gasto más dinero en mi móvil ahora que cuando lo adquirí.	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____HAY ALGUNAS CORRECCIONES. EL TIEMPO QUE LO UTILIZO Hay que considerar. Nunca lo apago etc._

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ EVALUADOR: VICTORIA HERMILA LLAJA ROJAS

DNI: 25625035. Especialidad del validador: DOCTOR EN PSICOLOGIA. NEUROPSICOLOGA

16 de Setiembre del 2020



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

¹ **Pertinencia:** Si el ítem pertenece al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE CALIDAD DE VIDA

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		claridad ³		sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Salud física							
3	Hasta qué punto piensa que el dolor(físico) le impide hacer lo que necesita?	X		X		X		
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	X		X		X		
10	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	X		X		X		
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	X		X		X		
16	¿Cuán satisfecho está con su sueño?	X		X		X		
17	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	X		X		X		
18	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?							
	Estado psicológico	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Cuánto disfruta de la vida?	X		X		X		
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	X		X		X		
7	¿Cuál es su capacidad de Concentración?	X		X		X		
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	X		X		X		
19	¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	X		X		X		
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?							
	Relaciones Sociales	Si	No	Si	No	Si	No	
20	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	X		X		X		


 Maribel Montoya
 Psicóloga - Psicoterapeuta
 C.P. 5607 - R.V.E. 02
 RENTINER

21	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?					
22	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?					
	Medio ambiente	Si	No	Si	No	Si
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	X		X		X
9	¿Cuán saludable es el ambiente físico de su alrededor?	X		X		X
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	X		X		X
13	¿Cué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	X		X		X
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	X		X		X
23	¿Cuán satisfecho está de las Condiciones del lugar donde vive?	X		X		X
24	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios de salud?	X		X		X
25	¿Cuán satisfecho está con su transporte?	X		X		X

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ EVALUADOR: Montez Montoya Maribel Claudia

DNI: 06843169 Especialidad del validador: Psicóloga - Psicoterapeuta Magister

18 de Septiembre del 2020

[Firma]

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

¹ **Pertinencia:** Si el ítem pertenece al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

[Firma]
Maribel C. Montez Montoya
 Psicóloga - Psicoterapeuta
 C.Ps.P 5607 - R.N.E 02
 AUTÓNOMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE DEPENDENCIA A CELULARES

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		claridad ³		sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Abstinencia							
13	Si se me estropeara el celular/ Smartphone durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal.	X		X		X		
15	Si no tengo el celular/ Smartphone me siento mal.	X		X		X		
20	No creo que pudiera aguantar una semana sin móvil.	X		X		X		
21	Cuando me siento solo le timbro a alguien (o le llamo o le envié un mensaje/WhatsApp).	X		X		X		
22	Ahora mismo cogería el celular y enviaría un mensaje o haría una llamada.	X		X		X		
	Abuso y dificultad en controlar el impulso	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por usar mucho el celular.	X		X		X		
4	Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por el celular/Smartphone.	X		X		X		
5	He enviado más de 5 mensajes o WhatsApp en un día.	X		X		X		
6	Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el celular/ Smartphone.	X		X		X		
8	Cuando me aburro, utilizo el celular/ Smartphone	X		X		X		


Maribel C. Montoya
 Psicóloga - Psicoterapeuta
 C.Ps P 5607 - R.N.E 027
 HAITIENER-LAS-VEGAS

9	Utilizó el celular en (llamadas, mensajes/ WhatsApp) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comienzo, mientras otras personas me hablan, etc.).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siendo la necesidad de llamar a alguien o enviar un mensaje/ WhatsApp.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Cuando tengo el celular/ Smartphone entre mis manos no puedo dejar de utilizarlo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Nada más que al levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un mensaje/WhatsApp.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Problemas ocasionados por el uso excesivo	Si	No	Si	No	Si	No
2	Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico de mi celular/ Smartphone.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Gasto más dinero con el celular en (llamadas, mensajes, redes sociales) del que me había previsto.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Mis padres o familiares me han llamado la atención por el gasto excesivo de mi celular/ Smartphone.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tolerancia	Si	No	Si	No	Si	No
12	Desde que tengo celular/ Smartphone he aumentado el número de llamadas que hago.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Cada vez necesito utilizar el celular/ Smartphone con más frecuencia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Desde que tengo celular/ Smartphone he aumentado el número de mensajes / WhatsApp que mando.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


 Maribel C. Marín Montoya
 Psicóloga - Psicoterapeuta
 C.Ps P 5607 - R.N.E. 02
 HAY-RINERU-LAS-ROSA

VALIDACIÓN DEL TEST CALIDAD DE VIDA POR JUICIO DE EXPERTOS

Juez 1 (Dra. Victoria Llaja Rojas)							
N° item	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Acuerdo
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	1		1		1		1
2	1		1		1		1
3	1		1		1		1
4	1		1		1		1
5	1		1		1		1
6	1		1		1		1
7	1		1		1		1
8	1		1		1		1
9	1		1		1		1
10	1		1		1		1
11	1		1		1		1
12	1		1		1		1
13	1		1		1		1
14	1		1		1		1
15	1		1		1		1
13	1		1		1		1
17	1		1		1		1
18	1		1		1		1
19	1		1		1		1
20	1		1		1		1

Juez 2 (Psi. Maribel Muñoz Montoya)							
N° item	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Acuerdo
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	1		1		1		1
2	1		1		1		1
3	1		1		1		1
4	1		1		1		1
5	1		1		1		1
6	1		1		1		1
7	1		1		1		1
8	1		1		1		1
9	1		1		1		1
10	1		1		1		1
11	1		1		1		1
12	1		1		1		1
13	1		1		1		1
14	1		1		1		1
15	1		1		1		1
13	1		1		1		1
17	1		1		1		1
18	1		1		1		1
19	1		1		1		1
20	1		1		1		1

21	1		1		1		1
22	1		1		1		1
23	1		1		1		1
24	1		1		1		1
Total							24
Índice de validez= total de acuerdos/Items		1					

21	1		1		1		1
22	1		1		1		1
23	1		1		1		1
24	1		1		1		1
Total							24
Índice de validez= total de acuerdos/Items		1					

Índice de validez total:	1
---------------------------------	----------

VALIDACIÓN DEL TEST DEPENDENCIA AL MÓVIL POR JUICIO DE EXPERTOS

N° item	Juez 1 (Dra. Victoria Llaja Rojas)						Acuerdo
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	1		1		1		1
2		0		0		0	0
3	1			0		0	0
4		0		0		0	0
5	1			0		0	0
6	1		1		1		1
7	1		1		1		1
8	1		1		1		1
9	1		1		1		1
10	1			0		0	0
11	1		1		1		1
12		0		0		0	0
13	1		1		1		1
14	1		1		1		1
15	1		1		1		1
13	1		1		1		1
17		0		0		0	0
18		0		0		0	0
19	1		1		1		1
20	1		1		1		1
21	1		1		1		1
22	1		1		1		1

N° item	Juez 2 (Psic. Maribel Muñoz Montoya)						Acuerdo
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	1		1		1		1
2	1		1		1		1
3	1		1		1		1
4	1		1		1		1
5	1		1		1		1
6	1		1		1		1
7	1		1		1		1
8	1		1		1		1
9	1		1		1		1
10	1		1		1		1
11	1		1		1		1
12	1		1		1		1
13	1		1		1		1
14	1		1		1		1
15	1		1		1		1
13	1		1		1		1
17	1		1		1		1
18	1		1		1		1
19	1		1		1		1
20	1		1		1		1
21	1		1		1		1
22	1		1		1		1

Total	14
-------	----

TOTAL	22
-------	----

Índice de validez= total de acuerdos/Items	0.64
--	------

Índice de validez= total de acuerdos/Items	1.00
--	------

Índice de validez total:	0.82
--------------------------	------

Anexo 5: Matriz de datos

salud física										Estado psicológico						Relaciones Sociales					Medio Ambiente												
Q 3	Q 4	Q 10	Q 15	Q 16	Q 17	Q 18	Suma total	Niv eles	Q 5	Q 6	Q 7	Q 11	Q 19	Q 26	Suma total	Niv eles	Q 20	Q 21	Q 22	Suma total	Niv eles	Q 8	Q 9	Q 12	Q 13	Q 14	Q 23	Q 24	Q 25	Su ma total	Niv eles	SUMA TOTAL	TOTAL NIVELES
3	3	4	4	5	5	4	28	3	3	4	4	5	5	2	25	3	5	3	4	12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	81	2
3	1	3	2	2	2	3	20	2	3	4	2	2	4	2	19	2	3	3	2	8	2	4	2	3	3	2	4	2	3	23	2	70	2
3	3	3	4	4	4	4	25	2	4	4	3	4	4	2	23	2	4	4	4	12	2	4	3	3	3	3	4	2	2	24	2	84	2
4	1	2	3	3	2	4	21	2	3	2	3	4	3	4	17	2	3	2	4	9	2	3	3	4	3	1	3	4	3	24	2	71	2
4	3	3	3	4	4	5	24	2	3	3	3	5	5	2	23	2	4	3	4	11	2	3	3	3	3	2	3	3	3	23	2	81	2
4	4	3	4	4	4	4	23	2	4	4	4	4	4	4	22	2	4	4	4	12	2	4	4	4	4	4	4	4	5	33	3	90	3
4	4	3	2	2	2	3	16	2	4	4	3	3	2	3	19	2	2	5	2	9	2	2	3	3	4	2	4	2	1	21	2	65	2
2	2	4	3	4	4	4	27	3	4	3	3	5	5	2	24	3	5	3	3	11	2	3	3	3	4	2	4	3	3	25	2	87	2
2	4	4	3	5	2	3	23	2	3	4	3	5	3	2	22	2	4	3	5	12	2	3	5	3	3	3	4	2	3	26	2	83	2
1	2	4	3	3	4	4	27	3	4	4	4	4	4	2	24	3	4	3	4	11	2	4	3	3	4	2	3	2	2	23	2	85	2
1	1	5	3	2	3	3	26	2	4	3	3	5	4	2	23	2	3	3	3	9	2	4	3	2	2	2	5	2	2	21	2	79	2
1	1	5	5	5	5	5	35	3	5	5	5	5	5	1	30	3	5	5	3	13	3	5	5	3	5	5	4	4	2	33	3	111	3
1	1	3	4	3	3	4	27	3	4	4	3	4	4	2	23	2	4	4	3	11	2	4	3	3	3	2	4	3	3	25	2	86	2
3	3	4	4	4	5	4	27	3	4	4	4	4	4	2	24	3	4	4	4	12	2	4	4	3	4	3	4	3	2	27	2	90	3
1	1	4	3	3	4	4	28	3	4	4	3	5	4	1	25	3	4	3	3	10	2	3	3	3	4	2	4	3	3	25	2	88	2
3	1	5	3	3	3	3	25	2	4	3	3	5	4	2	23	2	3	3	3	9	2	3	3	2	2	3	3	1	2	19	2	76	2
2	2	3	3	3	2	4	23	2	2	4	4	4	4	2	22	2	3	3	2	8	2	3	2	3	3	1	2	2	3	19	2	72	2
3	3	3	3	3	4	3	22	2	3	3	3	4	4	1	22	2	3	3	3	9	2	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	77	2
3	3	3	3	4	3	3	22	2	4	3	3	4	3	1	22	2	3	3	3	9	2	4	3	3	3	3	3	3	3	25	2	78	2
3	2	4	5	3	3	3	25	2	4	5	4	5	4	2	26	3	4	2	3	9	2	4	5	3	3	3	3	3	3	27	2	87	2
1	1	4	5	3	4	4	30	3	4	4	3	4	4	2	23	2	4	4	5	13	3	4	4	3	3	2	2	4	4	26	2	92	3
2	2	3	3	2	3	3	22	2	3	3	3	3	4	3	19	2	4	3	3	10	2	3	3	3	3	2	3	2	2	21	2	72	2
2	4	2	4	2	2	2	18	2	2	2	2	3	2	5	12	2	2	2	1	5	2	2	1	2	3	4	2	1	2	17	2	52	2
1	3	4	3	4	4	4	27	3	4	4	4	4	4	1	25	3	4	4	4	12	2	4	3	3	4	3	4	4	4	29	2	93	3
3	3	3	3	2	3	2	19	2	4	3	3	4	4	3	21	2	4	3	3	10	2	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	74	2
3	2	3	3	3	3	3	22	2	3	3	3	3	3	3	18	2	3	3	3	9	2	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	73	2
2	3	3	3	2	3	3	21	2	4	4	3	3	3	3	20	2	3	4	3	10	2	3	3	3	3	3	3	2	2	22	2	73	2
3	3	4	4	2	5	5	26	2	3	3	3	5	5	2	23	2	5	4	5	14	3	3	3	3	4	5	4	4	4	30	2	93	3
1	2	3	4	3	5	4	28	3	3	4	3	4	5	2	23	2	5	3	4	12	2	4	3	3	5	3	3	2	2	25	2	88	2
1	1	3	3	3	3	4	26	2	4	4	3	4	4	2	23	2	4	3	3	10	2	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	83	2
1	1	5	5	5	5	4	34	3	4	4	4	5	5	2	26	3	5	3	5	13	3	5	4	4	4	3	4	1	3	28	2	101	3
4	5	3	2	2	2	1	13	2	4	4	3	2	4	4	19	2	3	4	3	10	2	4	2	3	2	2	4	2	3	22	2	64	2

2	3	2	3	2	2	2	18	2	3	3	3	3	2	2	18	2	2	2	2	6	2	3	3	3	3	3	2	2	2	21	2	63	2
1	1	5	5	4	5	5	34	3	4	4	4	5	5	1	27	3	5	4	4	13	3	4	3	3	4	3	4	3	3	27	2	101	3
2	2	3	3	2	3	3	22	2	3	4	2	4	4	3	20	2	4	3	2	9	2	4	3	3	3	3	1	2	4	23	2	74	2
4	3	3	4	2	3	4	21	2	2	3	3	3	3	4	16	2	2	2	3	7	2	3	3	3	4	3	4	2	2	24	2	68	2
4	2	3	3	3	3	3	21	2	3	3	3	5	3	3	20	2	2	2	3	7	2	3	3	3	3	3	2	3	2	22	2	70	2
4	4	4	3	2	3	3	19	2	3	3	3	3	3	2	19	2	3	3	3	9	2	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	71	2
2	1	3	3	2	2	3	22	2	3	3	3	2	2	3	16	2	2	3	3	8	2	2	3	3	3	2	4	4	4	25	2	71	2
1	1	4	4	3	3	3	27	3	4	4	3	4	4	2	23	2	4	4	4	12	2	4	3	3	4	3	4	3	3	27	2	89	2
4	4	3	3	4	4	3	21	2	3	4	3	4	4	4	20	2	4	4	3	11	2	3	2	2	3	2	4	4	3	23	2	75	2
4	4	3	5	2	3	4	21	2	4	5	5	5	4	3	26	3	4	5	5	14	3	4	2	3	5	2	5	5	2	28	2	89	2
2	3	4	4	3	3	3	24	2	4	4	3	5	4	2	24	3	4	3	3	10	2	3	3	3	3	2	3	3	3	23	2	81	2
1	2	4	3	3	4	4	27	3	4	5	4	5	4	2	26	3	5	4	5	14	3	4	4	4	5	4	4	4	2	31	2	98	3
2	2	4	4	4	4	4	28	3	4	4	5	5	5	2	27	3	5	4	5	14	3	4	5	4	4	3	5	5	5	35	3	104	3
1	1	5	5	5	5	5	35	3	4	4	4	5	5	2	26	3	5	4	5	14	3	4	4	3	3	3	5	3	3	28	2	103	3
2	3	4	3	3	4	3	24	2	3	3	3	5	3	2	21	2	3	3	3	9	2	3	3	2	4	3	3	2	2	22	2	76	2
4	2	4	3	4	3	3	23	2	4	4	4	4	4	3	23	2	4	3	3	10	2	4	4	3	3	3	3	2	2	24	2	80	2
3	2	2	1	2	2	3	17	2	2	2	2	2	2	3	13	2	2	2	2	6	2	1	2	2	3	1	3	2	1	15	2	51	2
2	4	2	4	1	3	1	17	2	2	3	3	1	2	4	13	2	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	2	1	11	2	44	2
2	3	4	3	5	5	5	29	3	4	4	4	4	5	1	26	3	4	3	3	10	2	4	4	3	3	3	4	3	3	27	2	92	3
4	4	2	3	2	4	5	20	2	3	5	4	5	5	3	25	3	5	3	3	11	2	3	4	3	4	2	4	3	3	26	2	82	2
1	1	3	4	3	3	4	27	3	3	4	3	3	3	3	19	2	3	3	3	9	2	3	4	3	3	3	4	2	4	26	2	81	2
1	2	3	3	3	3	4	25	2	4	4	3	5	4	3	23	2	4	3	4	11	2	4	3	3	3	3	3	2	3	24	2	83	2
1	1	3	3	2	3	1	22	2	3	3	3	4	4	4	19	2	3	3	3	9	2	3	4	3	4	4	5	4	3	30	2	80	2
3	2	3	4	2	3	3	22	2	2	5	3	3	2	3	18	2	3	3	4	10	2	2	3	2	3	1	2	2	2	17	2	67	2
3	3	4	3	2	3	3	21	2	4	4	4	4	4	1	25	3	3	3	5	11	2	3	3	3	3	3	3	3	2	23	2	80	2
4	3	5	3	3	3	3	22	2	3	4	3	5	3	3	21	2	3	3	3	9	2	3	3	1	3	2	3	2	2	19	2	71	2
1	2	5	3	3	3	3	26	2	4	4	4	4	3	1	24	3	4	3	3	10	2	3	3	3	4	2	3	4	3	25	2	85	2
4	3	4	3	2	3	3	20	2	3	4	3	4	3	3	20	2	3	3	4	10	2	3	3	3	3	2	3	2	3	22	2	72	2
1	1	4	5	5	5	5	34	3	4	4	4	5	5	1	27	3	4	4	4	12	2	3	3	4	4	3	4	4	4	29	2	102	3
1	1	4	3	4	4	4	29	3	4	5	3	4	4	3	23	2	4	4	4	12	2	4	3	3	3	3	3	3	2	24	2	88	2
2	1	4	4	5	5	2	29	3	4	4	4	5	4	3	24	3	5	4	4	13	3	4	4	3	4	3	5	2	4	29	2	95	3
4	3	3	3	3	4	4	22	2	3	3	3	4	4	3	20	2	3	3	3	9	2	4	3	3	3	3	3	2	2	23	2	74	2
3	2	3	4	1	2	2	19	2	4	3	4	3	4	3	21	2	4	4	4	12	2	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	84	2
1	1	5	3	5	3	3	29	3	4	3	3	4	3	1	22	2	3	5	3	11	2	4	4	4	5	1	3	1	3	25	2	87	2
2	2	5	3	4	4	4	28	3	4	4	5	5	5	1	28	3	5	3	3	11	2	4	3	3	4	3	3	3	3	26	2	93	3
1	1	4	4	5	5	5	33	3	5	5	3	5	5	1	28	3	5	5	5	15	3	4	3	5	4	3	5	4	5	33	3	109	3
3	2	4	1	4	4	3	23	2	4	4	3	3	4	3	21	2	4	4	4	12	2	4	3	3	1	2	3	4	3	23	2	79	2
4	4	4	2	2	3	3	18	2	4	4	4	4	3	1	24	3	4	3	3	10	2	3	4	3	3	2	3	3	2	23	2	75	2
1	2	3	2	4	4	4	26	2	3	3	3	3	3	3	18	2	3	2	3	8	2	3	3	2	3	3	4	2	2	22	2	74	2
2	4	3	3	3	3	3	21	2	4	4	3	3	3	1	22	2	3	3	3	9	2	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	76	2

2	2	3	2	2	1	1	17	2	4	4	3	2	3	3	19	2	2	2	2	6	2	3	2	2	2	2	2	1	1	15	2	57	2
2	2	4	5	5	5	3	30	3	5	4	5	5	5	3	27	3	4	4	1	9	2	5	4	5	4	5	2	2	2	29	2	95	3
2	2	5	4	3	5	5	30	3	3	4	3	4	4	3	21	2	5	1	4	10	2	4	3	3	3	2	3	2	2	22	2	83	2
3	2	4	2	4	4	4	25	2	3	3	3	4	4	3	20	2	4	3	2	9	2	3	3	2	3	2	4	2	2	21	2	75	2
2	2	3	4	3	2	3	23	2	4	5	3	6	4	1	27	3	4	4	4	12	2	4	3	3	3	2	3	2	2	22	2	84	2
4	3	4	3	2	4	3	21	2	3	3	3	3	3	3	18	2	3	2	3	8	2	4	3	3	3	2	4	2	4	25	2	72	2
2	3	4	3	2	2	4	22	2	3	4	3	3	3	3	19	2	2	2	2	6	2	3	3	3	3	3	3	3	2	23	2	70	2
1	1	5	5	1	1	1	23	2	4	4	3	5	1	1	22	2	1	1	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	25	2	74	2
2	1	3	4	4	4	4	28	3	4	4	3	5	4	3	23	2	4	4	3	11	2	4	4	3	3	3	4	4	5	30	2	92	3
3	3	5	4	4	5	5	29	3	3	3	4	5	5	3	23	2	5	4	3	12	2	3	3	5	4	4	5	5	4	33	3	97	3
2	2	4	4	4	4	4	28	3	4	3	2	4	3	3	19	2	3	2	3	8	2	3	4	4	3	2	4	2	4	26	2	81	2
1	1	4	4	3	4	5	30	3	3	4	3	4	5	1	24	3	5	3	4	12	2	4	4	3	3	3	4	4	4	29	2	95	3
1	1	4	3	4	4	4	29	3	4	4	3	4	4	3	22	2	4	4	4	12	2	3	3	3	3	3	4	3	3	25	2	88	2
2	2	3	4	4	3	3	25	2	3	3	3	4	4	3	20	2	3	3	3	9	2	3	3	3	3	3	4	3	4	26	2	80	2
4	2	3	3	2	2	3	19	2	4	4	3	4	3	3	21	2	2	2	3	7	2	3	3	3	3	2	3	2	2	21	2	68	2
3	3	4	3	2	3	3	21	2	4	4	3	3	4	3	21	2	4	3	4	11	2	4	4	3	3	3	4	4	2	27	2	80	2
5	4	2	2	2	2	4	15	2	2	2	2	4	3	3	16	2	1	1	3	5	2	3	2	3	2	2	1	1	1	15	2	51	2
4	2	3	3	2	1	5	20	2	4	3	3	4	5	3	22	2	5	5	3	13	3	4	3	3	4	3	3	2	5	27	2	82	2
3	2	3	3	3	3	3	22	2	3	4	3	4	4	3	21	2	4	4	3	11	2	3	3	2	3	3	3	3	3	23	2	77	2
2	2	3	3	3	3	4	24	2	1	3	3	4	5	1	21	2	3	3	3	9	2	4	3	3	3	2	4	2	2	23	2	77	2
2	2	3	5	1	3	5	25	2	5	4	4	4	5	1	27	3	5	3	3	11	2	4	5	1	3	2	3	1	1	20	2	83	2
1	1	4	3	2	2	3	24	2	4	4	3	5	4	3	23	2	3	5	1	9	2	3	2	3	4	3	2	1	1	19	2	75	2
3	3	4	3	3	3	4	23	2	2	3	3	2	3	1	18	2	3	3	5	11	2	2	3	2	3	2	5	1	3	21	2	73	2
3	3	4	4	2	3	3	22	2	2	5	4	5	4	1	25	3	4	4	4	12	2	4	4	3	4	2	3	3	2	25	2	84	2
4	4	3	3	3	3	4	20	2	4	4	3	3	3	3	20	2	3	3	2	8	2	3	2	2	2	3	3	3	3	21	2	69	2
2	2	4	3	4	4	4	27	3	4	4	4	5	4	3	24	3	4	4	4	12	2	4	4	3	4	3	3	3	2	26	2	89	2
1	1	4	5	4	5	4	32	3	4	4	4	5	4	3	24	3	4	4	3	11	2	3	4	3	5	3	2	3	2	25	2	92	3
2	2	4	5	3	4	4	28	3	2	4	4	4	4	3	21	2	3	3	3	9	2	4	3	3	4	3	3	2	1	23	2	81	2
2	2	4	2	3	3	3	23	2	3	4	4	4	4	1	24	3	3	3	3	9	2	4	3	3	4	4	3	5	5	31	2	87	2
2	2	3	3	3	3	3	23	2	3	5	4	5	4	4	23	2	4	3	3	10	2	4	4	3	4	3	3	3	3	27	2	83	2
2	3	3	3	3	4	4	24	2	3	4	3	4	4	3	21	2	3	3	3	9	2	3	3	3	3	2	4	3	3	24	2	78	2
1	1	4	4	4	5	4	31	3	4	3	3	5	5	1	25	3	4	4	3	11	2	4	4	2	3	1	5	1	2	22	2	89	2
2	2	3	2	4	3	3	23	2	3	2	4	4	4	3	20	2	2	3	4	9	2	3	3	2	3	1	4	1	2	19	2	71	2
2	2	3	2	2	3	3	21	2	2	3	3	2	4	4	16	2	2	2	2	6	2	3	3	1	2	2	2	2	2	17	2	60	2
1	2	3	2	2	3	3	22	2	3	5	3	4	4	3	22	2	3	2	4	9	2	2	3	3	2	2	4	1	1	18	2	71	2
2	1	3	3	2	2	3	22	2	4	4	3	3	3	3	20	2	3	3	3	9	2	3	2	3	3	2	3	2	4	22	2	73	2
2	2	3	3	3	3	3	23	2	3	3	3	3	3	1	20	2	3	3	3	9	2	3	3	2	3	3	3	3	3	23	2	75	2
1	2	4	2	5	4	4	28	3	4	5	3	4	4	3	23	2	3	1	2	6	2	4	4	3	4	3	4	4	2	28	2	85	2
2	1	3	4	4	5	3	28	3	3	3	3	3	4	3	19	2	4	3	3	10	2	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	81	2
3	4	3	3	2	3	4	20	2	3	4	4	3	4	3	21	2	4	3	3	10	2	3	4	2	3	3	4	3	2	24	2	75	2

3	3	4	3	4	4	5	26	2	3	5	3	4	5	3	23	2	5	5	3	13	3	4	4	4	4	3	3	3	3	28	2	90	3
2	3	5	3	5	5	5	30	3	3	4	5	5	5	3	25	3	5	5	3	13	3	4	4	3	3	2	5	2	4	27	2	95	3
2	2	3	4	2	3	3	23	2	4	4	4	5	4	3	24	3	4	4	4	12	2	4	3	3	3	2	3	2	3	23	2	82	2
4	3	4	5	4	4	4	26	2	4	4	3	4	4	3	22	2	4	3	4	11	2	3	3	3	4	3	4	3	2	25	2	84	2
1	1	4	4	3	4	3	28	3	4	4	4	5	4	3	24	3	4	3	4	11	2	3	4	3	4	3	4	3	3	27	2	90	3
2	3	3	3	3	3	4	23	2	4	4	3	4	4	3	22	2	4	4	3	11	2	4	3	3	4	3	3	3	3	26	2	82	2
4	2	2	3	3	3	3	20	2	2	3	2	3	3	4	15	2	3	3	3	9	2	2	3	2	2	2	3	3	2	19	2	63	2
4	2	1	2	2	1	2	14	2	2	2	2	3	2	5	12	2	2	3	2	7	2	2	2	1	2	2	2	1	1	13	2	46	2
2	4	3	3	2	2	2	18	2	3	3	2	3	2	5	14	2	3	2	2	7	2	3	3	3	4	3	2	2	3	23	2	62	2
2	3	2	2	1	2	2	16	2	1	2	2	2	2	5	10	2	1	1	1	3	1	2	3	2	3	1	1	1	1	14	2	43	2
4	2	3	1	2	4	2	18	2	4	5	3	2	4	3	21	2	4	3	2	9	2	3	4	2	3	3	4	2	3	24	2	72	2
3	2	5	5	4	5	5	31	3	5	5	4	5	5	3	27	3	4	4	5	13	3	4	5	4	4	5	5	4	4	35	3	106	3
3	1	5	3	3	4	4	27	3	3	4	3	5	5	3	23	2	3	3	3	9	2	3	3	3	4	3	4	4	3	27	2	86	2
3	4	3	2	4	3	3	20	2	4	5	3	3	4	3	22	2	3	2	3	8	2	3	3	3	3	3	4	1	2	22	2	72	2
5	4	3	2	2	2	2	14	2	2	3	2	4	3	4	16	2	3	1	1	5	2	4	3	2	3	2	1	1	3	19	2	54	2
1	3	4	4	3	3	3	25	2	4	4	3	4	3	3	21	2	3	3	1	7	2	3	2	3	3	2	2	2	2	19	2	72	2
2	2	3	3	4	5	5	28	3	4	4	3	4	5	3	23	2	5	2	4	11	2	3	3	3	4	3	4	2	2	24	2	86	2
4	4	3	4	5	4	4	24	2	3	4	3	4	4	3	21	2	4	2	5	11	2	2	3	3	2	2	5	4	4	25	2	81	2
4	1	4	3	4	4	4	26	2	4	4	3	4	4	3	22	2	4	5	4	13	3	4	3	3	3	3	3	3	3	25	2	86	2
1	3	3	3	3	3	3	23	2	3	4	4	4	4	3	22	2	3	3	3	9	2	4	4	3	3	3	4	2	2	25	2	79	2
1	1	2	4	3	4	4	27	3	4	3	3	5	5	3	23	2	5	5	5	15	3	3	3	5	4	4	4	4	4	31	2	96	3
1	1	5	5	5	5	5	35	3	5	5	3	5	5	3	26	3	5	5	4	14	3	5	5	5	5	3	5	5	5	38	3	113	3
2	1	4	4	3	3	3	26	2	4	4	4	3	4	3	22	2	4	3	4	11	2	4	4	3	4	2	3	3	3	26	2	85	2
3	2	3	3	2	3	3	21	2	2	3	3	3	4	3	18	2	3	3	4	10	2	3	3	3	3	2	2	3	3	22	2	71	2
4	2	2	3	2	2	3	18	2	3	3	3	3	3	3	18	2	2	3	3	8	2	3	3	3	3	3	3	2	2	22	2	66	2
3	2	3	3	3	3	3	22	2	3	3	3	5	4	3	21	2	4	3	3	10	2	3	3	3	3	3	3	2	3	23	2	76	2
3	2	4	3	2	3	3	22	2	5	5	4	4	4	3	25	3	4	4	4	12	2	4	3	2	3	2	4	1	1	20	2	79	2
3	3	4	3	4	4	4	25	2	4	5	3	3	4	3	22	2	4	4	4	12	2	3	4	3	4	4	4	4	2	28	2	87	2
3	1	3	4	3	2	3	23	2	2	4	3	4	4	3	20	2	4	2	3	9	2	3	3	3	3	2	4	2	2	22	2	74	2
3	1	5	5	2	4	5	29	3	4	4	3	4	4	3	22	2	5	5	4	14	3	4	4	3	4	3	5	5	4	32	3	97	3
2	2	4	3	4	4	4	27	3	4	4	4	4	4	3	23	2	4	3	4	11	2	4	4	3	4	3	4	4	3	29	2	90	3
3	5	5	3	5	5	4	26	2	3	4	4	3	3	5	18	2	5	3	5	13	3	4	3	2	5	5	5	3	2	29	2	86	2
2	2	3	3	2	3	2	21	2	3	4	3	5	4	1	24	3	3	3	3	9	2	4	3	3	4	2	4	3	4	27	2	81	2
2	1	3	3	3	3	2	23	2	3	3	3	3	3	3	18	2	2	4	3	9	2	2	3	3	3	2	3	2	3	21	2	71	2
3	3	3	3	3	3	3	21	2	3	3	3	3	3	3	18	2	3	3	3	9	2	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	72	2
3	2	5	3	2	3	3	23	2	4	5	3	3	5	3	23	2	4	3	2	9	2	4	4	2	3	3	2	2	5	25	2	80	2
1	1	4	4	4	4	4	30	3	4	4	4	4	4	1	25	3	4	4	4	12	2	4	4	3	4	1	4	4	4	28	2	95	3
2	2	4	3	3	3	3	24	2	3	4	3	3	3	3	19	2	2	2	3	7	2	3	3	3	4	3	2	3	3	24	2	74	2
4	4	3	2	2	3	3	17	2	3	4	3	2	3	3	18	2	3	3	4	10	2	3	3	3	3	2	3	2	2	21	2	66	2
1	3	5	5	4	5	5	32	3	4	5	4	5	5	1	28	3	5	5	5	15	3	5	4	5	5	3	5	5	5	37	3	112	3

4	2	3	4	3	3	3	22	2	3	3	4	3	3	3	19	2	4	3	4	11	2	4	3	3	2	2	3	2	3	22	2	74	2
2	1	5	3	3	4	4	28	3	4	4	4	5	5	3	25	3	4	3	3	10	2	4	4	3	4	3	4	1	2	25	2	88	2
4	2	3	4	3	3	4	23	2	4	5	4	4	4	3	24	3	4	4	3	11	2	4	3	2	5	4	2	2	3	25	2	83	2
1	2	5	2	4	3	3	26	2	3	4	3	5	3	3	21	2	3	3	3	9	2	4	4	3	3	3	2	2	5	26	2	82	2
3	1	3	3	4	3	3	24	2	4	4	3	4	4	3	22	2	4	3	3	10	2	4	3	3	3	3	4	3	3	26	2	82	2
5	1	4	4	4	4	4	26	2	4	4	4	5	5	3	25	3	5	5	5	15	3	4	3	4	5	3	5	3	3	30	2	96	3
3	1	2	3	1	2	4	20	2	3	2	4	5	3	4	19	2	2	4	4	10	2	3	3	3	5	3	4	2	4	27	2	76	2
2	4	3	3	2	4	4	22	2	4	4	4	4	4	3	23	2	3	3	4	10	2	3	4	3	4	2	2	2	2	22	2	77	2
3	3	3	3	3	4	4	23	2	4	4	3	4	4	3	22	2	4	4	4	12	2	3	3	3	3	2	3	3	3	23	2	80	2
1	3	5	4	4	5	4	30	3	4	4	3	5	5	1	26	3	4	4	3	11	2	4	3	2	5	2	5	5	3	29	2	96	3
2	3	4	3	3	3	3	23	2	4	4	4	4	4	3	23	2	4	4	4	12	2	4	4	3	3	3	4	2	2	25	2	83	2
1	1	4	4	4	4	4	30	3	4	4	4	4	4	1	25	3	4	4	4	12	2	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	99	3
3	3	3	2	3	3	2	19	2	4	4	2	2	3	3	18	2	3	4	3	10	2	3	3	2	3	2	3	2	2	20	2	67	2
1	3	3	2	2	2	3	20	2	2	3	3	2	3	3	16	2	2	2	1	5	2	2	2	2	4	2	1	2	2	17	2	58	2
3	1	3	2	2	3	3	21	2	4	3	3	4	2	1	21	2	2	3	3	8	2	3	3	2	3	2	3	2	2	20	2	70	2
1	1	4	4	2	3	4	27	3	4	4	3	5	4	3	23	2	5	3	3	11	2	3	4	3	2	3	2	2	1	20	2	81	2
3	2	3	4	3	3	3	23	2	3	4	3	3	3	3	19	2	3	3	4	10	2	3	4	3	3	3	3	3	4	26	2	78	2
3	3	4	5	3	4	4	26	2	4	5	4	4	5	3	25	3	4	3	3	10	2	4	4	3	4	3	4	3	3	28	2	89	2
2	2	2	3	2	3	3	21	2	3	3	2	2	2	4	14	2	3	3	3	9	2	2	4	2	4	4	3	2	4	25	2	69	2
2	2	4	4	4	5	5	30	3	4	4	3	5	5	3	24	3	5	5	4	14	3	3	2	2	3	2	4	2	2	20	2	88	2
1	1	4	4	3	4	4	29	3	4	4	5	4	4	1	26	3	4	1	4	9	2	4	4	4	4	3	4	4	4	31	2	95	3
2	3	3	3	3	4	3	23	2	4	3	2	4	4	3	20	2	3	3	4	10	2	3	3	3	3	2	4	2	2	22	2	75	2
4	2	4	2	3	4	4	23	2	4	4	4	4	5	1	26	3	4	4	4	12	2	2	4	3	4	3	4	4	2	26	2	87	2
3	3	3	3	4	4	4	24	2	4	3	3	5	5	3	23	2	4	3	3	10	2	3	3	3	3	3	4	2	2	23	2	80	2
1	1	3	3	3	3	4	26	2	3	3	4	4	4	3	21	2	3	3	4	10	2	4	3	3	3	3	3	3	4	26	2	83	2
1	1	4	3	5	5	5	32	3	4	4	4	4	5	3	24	3	5	5	5	15	3	4	4	3	4	3	5	5	5	33	3	104	3
3	3	3	3	2	3	3	20	2	4	4	3	1	5	3	20	2	4	2	5	11	2	4	3	3	3	3	2	2	2	22	2	73	2
2	2	3	4	1	4	4	24	2	4	4	3	2	4	3	20	2	3	3	3	9	2	4	3	3	4	3	3	3	3	26	2	79	2
2	2	2	4	2	2	3	21	2	2	3	2	5	3	4	17	2	3	3	2	8	2	3	3	3	2	3	4	2	3	23	2	69	2
2	2	2	4	2	2	3	21	2	2	3	2	5	3	4	17	2	3	3	2	8	2	3	3	3	2	2	4	2	3	22	2	68	2
1	1	3	4	3	3	3	26	2	4	4	3	3	3	1	22	2	3	5	3	11	2	3	3	3	4	3	3	2	3	24	2	83	2
2	2	3	4	3	3	4	25	2	4	4	3	3	5	1	24	3	4	4	3	11	2	4	4	3	3	3	4	5	3	29	2	89	2
2	3	4	4	3	4	4	26	2	4	4	4	4	4	1	25	3	4	3	3	10	2	4	4	3	4	3	3	2	2	25	2	86	2
2	2	3	3	3	3	3	23	2	3	4	3	3	4	3	20	2	4	4	4	12	2	3	3	3	3	3	4	3	3	25	2	80	2
4	1	3	5	5	5	5	30	3	4	3	3	5	5	3	23	2	4	4	4	12	2	3	3	3	4	3	4	2	3	25	2	90	3
2	1	5	3	2	3	2	24	2	3	4	4	3	3	3	20	2	3	3	1	7	2	3	3	2	3	2	3	1	3	20	2	71	2
3	1	4	4	2	4	2	24	2	3	3	4	2	3	3	18	2	4	3	3	10	2	3	3	1	1	2	2	2	2	16	2	68	2
3	1	4	3	3	4	3	25	2	4	4	3	4	5	3	23	2	4	5	3	12	2	4	3	2	2	2	4	3	3	23	2	83	2
2	2	5	5	3	4	4	29	3	5	5	3	5	5	1	28	3	5	5	5	15	3	4	4	3	3	4	5	3	4	30	2	102	3
4	3	3	2	2	3	2	17	2	4	5	3	3	3	3	21	2	4	4	2	10	2	3	3	3	3	2	4	4	3	25	2	73	2

3	1	3	2	4	3	4	24	2	4	4	3	4	4	3	22	2	4	4	3	11	2	4	3	3	5	3	3	2	4	27	2	84	2
1	1	4	3	4	3	3	27	3	4	4	3	4	5	3	23	2	5	3	4	12	2	3	4	2	3	2	4	3	3	24	2	86	2
2	1	5	5	4	4	4	31	3	4	5	4	5	5	1	28	3	4	5	3	12	2	4	4	3	4	3	4	3	28	2	99	3	
2	2	3	1	3	3	2	20	2	1	3	3	4	4	3	18	2	4	2	2	8	2	2	2	4	3	2	5	2	4	24	2	70	2
2	3	4	3	3	4	3	24	2	4	4	4	4	4	3	23	2	3	4	3	10	2	4	3	3	4	3	4	2	3	26	2	83	2
3	3	3	2	2	3	3	19	2	4	4	3	4	4	3	22	2	4	3	3	10	2	3	3	3	3	2	3	2	2	21	2	72	2
3	2	4	4	4	4	4	27	3	4	4	3	5	4	3	23	2	3	3	4	10	2	4	3	3	3	2	5	2	2	24	2	84	2
5	5	1	1	1	1	1	7	1	5	5	3	4	3	1	25	3	1	1	1	3	1	4	2	1	1	1	1	1	1	12	2	47	2
1	1	4	3	2	4	4	27	3	4	4	3	4	5	3	23	2	5	4	4	13	3	3	4	3	3	2	2	2	2	21	2	84	2
3	3	4	3	3	3	1	20	2	4	4	3	4	1	3	19	2	1	3	3	7	2	3	3	3	3	3	1	2	2	20	2	66	2
1	1	5	5	2	4	4	30	3	3	4	3	4	4	3	21	2	3	1	3	7	2	4	4	2	3	2	3	3	5	26	2	84	2
2	2	4	3	3	2	2	22	2	5	5	3	4	2	3	22	2	3	4	3	10	2	3	3	3	3	2	3	2	2	21	2	75	2
1	2	5	4	5	5	4	32	3	4	4	4	4	5	3	24	3	4	3	4	11	2	3	4	5	5	4	5	4	4	34	3	101	3
2	2	4	3	3	3	3	24	2	3	5	4	4	3	3	22	2	3	3	3	9	2	4	3	3	2	3	3	3	2	23	2	78	2
2	1	3	3	4	3	4	26	2	3	4	4	5	4	1	25	3	5	4	4	13	3	3	4	3	3	2	4	3	3	25	2	89	2
2	2	3	3	4	3	3	24	2	4	3	3	3	3	3	19	2	3	2	2	7	2	3	3	3	4	3	2	2	3	23	2	73	2
2	2	5	2	4	4	5	28	3	4	5	3	5	5	1	27	3	4	4	5	13	3	3	4	4	4	3	4	3	4	29	2	97	3
3	1	3	2	3	3	3	22	2	3	3	3	5	3	3	20	2	3	3	3	9	2	3	3	3	3	2	3	2	3	22	2	73	2
1	1	3	5	4	4	4	30	3	3	4	4	3	3	3	20	2	4	3	4	11	2	3	4	3	3	2	4	2	2	23	2	84	2
2	2	4	3	3	3	3	24	2	3	4	3	2	4	3	19	2	4	4	4	12	2	3	3	3	3	3	4	3	2	24	2	79	2
2	3	4	3	2	3	3	22	2	3	4	3	3	4	3	20	2	3	3	3	9	2	4	4	3	3	3	4	3	3	27	2	78	2
4	2	3	3	2	2	2	18	2	3	3	3	2	2	3	16	2	3	4	3	10	2	3	3	3	3	2	4	2	3	23	2	67	2
3	1	4	4	5	1	5	27	3	4	4	4	5	5	1	27	3	3	5	4	12	2	4	3	3	4	3	5	4	5	31	2	97	3
3	2	4	3	2	3	3	22	2	5	4	4	5	3	3	24	3	5	4	4	13	3	4	3	3	4	4	5	4	4	31	2	90	3

BASE DE DATOS DEPENDENCIA A CELULARES

Abstinencia						Control de impulso										Problema de uso excesivo						Tolerancia									
13	15	20	21	22		1	4	5	6	8	9	11	16	18	SUMA	NIVELES	2	3	7	10	SUMA	NIVELES	12	14	17	19	SUMA	NIVELES	TOTAL SUMA	TOTAL NIVELES	
2	2	2	1	1	8	2	1	2	4	2	2	1	1	1	15	1	1	1	1	1	4	2	3	3	3	3	12	3	39	2	
2	4	3	2	1	12	2	1	2	4	1	3	2	3	4	22	2	1	1	1	1	4	2	3	4	5	3	15	3	53	2	
2	1	2	3	3	11	2	2	1	3	2	2	1	2	2	17	1	2	1	1	1	5	2	2	1	2	3	8	2	41	2	
4	1	1	2	1	9	2	1	1	3	1	3	1	2	1	15	1	1	1	1	1	4	2	4	2	2	3	11	2	39	2	
1	1	1	4	1	8	2	2	1	5	3	5	2	1	3	23	2	2	1	1	1	5	2	1	1	1	3	6	1	42	2	
5	2	3	4	4	18	3	2	1	5	5	5	5	3	5	36	3	1	4	1	2	8	2	1	4	2	3	10	2	72	3	
4	5	5	1	2	17	3	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	8	2	51	2	
3	1	1	1	1	7	2	1	1	1	3	3	2	1	1	16	1	1	1	1	1	4	2	4	4	4	5	17	3	44	2	
3	3	3	3	3	15	3	4	4	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	8	2	53	2	
2	1	2	2	1	8	2	1	2	3	2	2	2	1	2	16	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2	2	8	2	36	2	
4	3	3	3	3	16	3	1	2	3	3	3	2	3	3	23	2	2	1	1	1	5	2	3	4	4	3	14	3	58	2	
1	1	5	3	1	11	2	3	2	4	2	3	2	1	1	20	2	2	1	2	1	6	2	1	1	4	1	7	2	44	2	
4	2	2	4	4	16	3	4	3	3	3	4	4	2	4	32	3	1	1	1	1	4	2	4	5	4	1	14	3	66	3	
3	5	3	4	3	18	3	1	1	1	4	4	4	3	5	25	2	2	1	4	2	9	3	1	2	4	4	11	2	63	3	
3	3	3	3	3	15	3	5	1	2	2	2	1	3	3	20	2	2	5	2	2	11	3	3	3	3	3	12	3	58	2	
2	2	2	3	1	10	2	1	2	5	2	2	1	1	1	17	1	1	1	1	1	4	2	1	2	2	1	6	1	37	2	
2	2	5	1	3	13	2	1	1	2	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	34	2	
1	1	3	1	1	7	2	3	3	5	3	3	1	1	2	3	24	2	3	1	1	1	6	2	3	1	1	1	6	1	43	2
2	1	4	4	4	15	3	2	1	3	2	2	2	3	2	19	2	3	1	1	1	6	2	3	1	3	1	8	2	48	2	
1	1	1	1	1	5	1	2	2	2	2	2	1	1	1	15	1	2	2	2	2	8	2	1	1	1	1	4	1	32	1	
2	2	2	2	1	9	2	2	2	4	2	2	2	2	2	20	2	2	2	3	2	9	3	2	2	2	2	8	2	46	2	
3	4	2	3	3	15	3	2	2	2	3	2	4	4	4	25	2	4	1	2	2	9	3	3	3	3	2	11	2	60	2	
1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	1	2	1	1	1	14	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	27	1	
3	2	3	3	3	14	2	3	1	3	2	2	2	2	2	20	2	3	1	1	1	6	2	2	3	3	1	9	2	49	2	
3	2	2	2	2	11	2	3	1	4	3	3	1	4	2	23	2	2	1	1	1	5	2	3	3	2	1	9	2	48	2	
2	2	1	4	2	11	2	1	2	4	2	3	2	4	2	21	2	1	1	2	1	5	2	4	2	4	1	11	2	48	2	
2	2	2	2	1	9	2	1	2	2	2	2	1	1	1	14	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	2	5	1	32	1	
4	4	4	1	1	14	2	2	3	3	4	3	3	3	4	29	3	3	2	2	1	8	2	4	4	4	2	14	3	65	3	
3	3	3	4	4	17	3	1	5	5	2	2	2	3	3	27	3	1	2	2	1	6	2	3	3	3	3	12	3	62	3	
5	5	5	5	5	25	3	5	4	5	5	5	5	5	5	44	3	5	4	4	3	16	3	5	5	5	5	20	3	105	3	
2	2	2	1	2	9	2	3	1	5	3	4	2	3	1	26	3	2	1	2	1	6	2	4	4	3	1	12	3	53	2	
2	3	3	2	3	13	2	3	2	3	2	3	2	3	1	22	2	2	1	2	1	6	2	3	3	3	3	12	3	53	2	
3	3	3	3	3	15	3	3	3	2	3	2	2	2	3	23	2	3	1	1	1	6	2	2	3	3	3	11	2	55	2	
1	1	1	1	1	5	1	2	3	4	1	3	2	1	3	20	2	2	1	1	1	5	2	1	1	1	1	4	1	34	2	
5	4	5	1	2	17	3	2	1	5	4	3	2	4	1	23	2	2	1	3	2	8	2	3	5	3	3	14	3	62	3	
5	5	5	5	3	23	3	3	3	5	5	5	5	1	4	35	3	3	1	2	3	9	3	5	4	5	4	18	3	85	3	

3	1	2	2	2	10	2	3	1	4	3	3	1	4	2	2	23	2	2	1	1	1	5	2	3	3	2	1	9	2	47	2
2	2	1	4	2	11	2	1	2	4	2	3	2	4	2	1	21	2	1	1	2	1	5	2	4	2	4	1	11	2	48	2
2	2	2	2	1	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	8	2	43	2
4	4	4	1	1	14	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	29	3	3	2	2	1	8	2	4	4	4	2	14	3	65	3
3	3	3	4	4	17	3	1	5	5	2	2	2	3	3	4	27	3	1	2	2	1	6	2	3	3	3	3	12	3	62	3
5	5	5	5	5	25	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	44	3	5	4	4	3	16	3	5	5	5	5	20	3	105	3
4	2	2	1	2	11	2	3	1	5	3	4	2	3	1	4	26	3	2	1	2	1	6	2	4	4	3	1	12	3	55	2
4	3	3	2	3	15	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	22	2	2	1	2	1	6	2	3	3	3	3	12	3	55	2
3	3	3	3	3	15	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	23	2	3	1	1	1	6	2	2	3	3	3	11	2	55	2
1	1	1	1	1	5	1	2	3	4	1	3	2	1	3	1	20	2	2	1	1	1	5	2	1	1	1	1	4	1	34	2
5	4	5	1	2	17	3	2	1	5	4	3	2	4	1	1	23	2	2	1	3	2	8	2	3	5	3	3	14	3	62	3
5	5	5	5	3	23	3	2	3	5	5	5	5	1	4	4	34	3	3	1	2	3	9	3	5	4	5	4	18	3	84	3
4	4	5	5	5	23	3	5	3	5	5	5	5	1	5	5	39	3	1	2	1	2	6	2	5	1	5	1	12	3	80	3
5	5	5	5	5	25	3	5	5	4	5	4	5	5	5	5	43	3	4	3	4	5	16	3	4	5	5	5	19	3	103	3
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	22	1
5	5	5	3	3	21	3	3	4	5	4	3	2	3	3	5	32	3	1	1	3	1	6	2	4	5	5	4	18	3	77	3
3	2	2	4	2	13	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	21	2	2	2	1	2	7	2	3	3	3	3	12	3	53	2
1	1	1	2	1	6	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	4	2	1	1	4	1	7	2	27	1
5	4	5	4	5	23	3	5	4	5	5	5	5	1	5	5	40	3	4	4	5	4	17	3	5	5	5	5	20	3	100	3
4	5	5	3	3	20	3	4	3	5	5	3	4	4	4	5	37	3	2	1	1	1	5	2	4	5	5	1	15	3	77	3
3	2	3	2	3	13	2	1	1	2	2	3	3	1	2	3	18	2	1	1	1	1	4	2	3	2	2	3	10	2	45	2
2	1	1	2	1	7	2	1	1	2	1	2	2	1	1	3	14	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2	2	8	2	33	1
3	2	2	4	4	15	3	5	3	2	3	3	2	4	4	1	27	3	3	1	3	1	8	2	4	2	4	2	12	3	62	3
2	3	1	1	1	8	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	12	1	2	1	1	1	5	2	2	3	2	1	8	2	33	1
1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	1	2	1	1	1	3	14	1	1	1	1	1	4	2	1	1	4	2	8	2	31	1
5	4	1	3	1	14	2	3	4	5	3	4	3	4	1	4	31	3	2	1	2	1	6	2	4	4	4	1	13	3	64	3
2	2	2	2	2	10	2	1	2	5	3	4	2	2	2	5	26	3	2	1	2	1	6	2	2	4	4	2	12	3	54	2
4	4	4	3	1	16	3	3	2	5	4	5	1	2	2	2	26	3	4	3	3	2	12	3	3	3	2	2	10	2	64	3
5	5	5	5	5	25	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	44	3	4	4	4	4	16	3	5	5	5	5	20	3	105	3
3	3	3	3	3	15	3	2	1	3	2	4	2	1	3	3	21	2	1	1	1	1	4	2	3	3	3	3	12	3	52	2
1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	25	1
1	3	2	2	2	10	2	1	4	5	2	2	2	3	2	2	23	2	1	1	1	1	4	2	2	3	2	2	9	2	46	2
1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	11	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	24	1
1	1	1	1	1	5	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	26	1
3	3	2	1	2	11	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	23	2	3	1	1	1	6	2	3	3	3	2	11	2	51	2
2	3	3	1	3	12	2	1	2	3	2	3	2	3	3	4	23	2	2	1	2	3	8	2	2	3	3	1	9	2	52	2
3	2	2	2	2	11	2	1	2	4	2	3	2	1	3	3	21	2	1	2	1	2	6	2	1	2	2	1	6	1	44	2
1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	14	1	1	1	1	1	4	2	1	1	2	1	5	1	28	1
3	1	1	3	3	11	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	12	1	1	1	1	1	4	2	3	3	2	1	9	2	36	2
3	1	1	1	1	7	2	2	2	3	1	3	3	3	1	1	19	2	1	1	3	1	6	2	3	3	3	3	12	3	44	2

4	2	1	1	1	9	2	3	4	5	3	3	3	2	2	4	29	3	2	1	1	1	5	2	2	2	4	2	10	2	53	2
4	2	1	1	1	9	2	1	4	4	3	1	4	2	2	2	23	2	1	2	4	4	11	3	4	1	2	1	8	2	51	2
4	4	4	4	4	20	3	3	4	5	5	5	4	4	4	5	39	3	3	3	3	3	12	3	5	4	4	4	17	3	88	3
1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	1	3	3	2	1	2	17	1	3	1	1	1	6	2	2	1	1	2	6	1	34	2
3	3	3	1	1	11	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	19	2	1	1	1	1	4	2	3	3	3	1	10	2	44	2
1	3	3	1	1	9	2	1	3	4	2	2	1	3	3	3	22	2	1	1	1	1	4	2	3	3	3	3	12	3	47	2
5	4	5	4	4	22	3	3	3	5	2	4	3	4	4	5	33	3	2	1	2	2	7	2	3	4	4	3	14	3	76	3
5	3	1	3	1	13	2	3	1	4	1	2	1	3	1	4	20	2	1	1	1	1	4	2	1	3	1	1	6	1	43	2
3	4	3	3	3	16	3	3	3	5	2	3	3	4	4	5	32	3	3	1	2	1	7	2	5	3	4	3	15	3	70	3
4	1	1	1	4	11	2	1	1	3	2	3	2	2	1	4	19	2	1	1	1	1	4	2	2	2	1	1	6	1	40	2
2	1	1	3	2	9	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	26	3	3	1	2	1	7	2	3	2	2	1	8	2	50	2
1	1	1	1	1	5	1	3	1	3	1	3	2	2	1	1	17	1	2	1	1	1	5	2	1	1	2	1	5	1	32	1
5	5	4	5	5	24	3	1	2	5	5	5	3	5	5	5	36	3	5	3	3	2	13	3	3	5	5	3	16	3	89	3
3	3	3	2	2	13	2	3	2	5	2	3	2	1	2	3	23	2	2	1	2	3	8	2	3	2	2	3	10	2	54	2
1	1	1	2	1	6	1	2	4	4	3	3	2	3	1	3	25	2	1	1	2	1	5	2	3	1	2	1	7	2	43	2
4	3	2	4	2	15	3	2	3	3	2	3	2	2	4	4	25	2	3	1	1	1	6	2	2	3	2	2	9	2	55	2
1	1	1	1	1	5	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	14	1	1	1	2	1	5	2	1	1	1	1	4	1	28	1
2	1	3	1	1	8	2	2	3	2	2	2	2	1	1	3	18	2	1	1	1	1	4	2	3	1	3	3	10	2	40	2
3	3	1	1	1	9	2	3	1	3	1	2	2	1	1	3	17	1	1	1	1	1	4	2	3	3	1	1	8	2	38	2
2	1	4	1	2	10	2	2	1	2	4	3	3	1	4	4	24	2	1	1	2	2	6	2	1	1	1	2	5	1	45	2
1	1	1	1	1	5	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1	15	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	28	1
3	2	1	3	3	12	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	19	2	2	1	1	1	5	2	4	4	4	2	14	3	50	2
4	2	4	1	1	12	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	24	2	4	1	1	1	7	2	2	2	2	1	7	2	50	2
2	1	2	1	1	7	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	4	2	1	1	2	1	5	1	28	1
1	2	2	1	2	8	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	15	1	1	1	2	1	5	2	1	1	1	1	4	1	32	1
1	2	2	1	1	7	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	17	1	1	1	2	1	5	2	1	2	1	1	5	1	34	2
3	3	3	3	3	15	3	1	2	3	1	3	2	3	3	3	21	2	3	1	1	1	6	2	3	3	3	3	12	3	54	2
2	2	1	1	1	7	2	1	1	2	2	3	2	1	1	4	17	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	32	1
4	2	2	4	1	13	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	21	2	1	1	1	1	4	2	3	2	2	2	9	2	47	2
2	2	2	4	4	14	2	2	3	5	5	3	4	4	3	4	33	3	3	2	2	2	9	3	4	3	4	4	15	3	71	3
4	1	4	3	2	14	2	2	5	2	3	2	3	2	5	26	3	1	1	1	1	4	2	3	5	4	3	15	3	59	2	
1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	14	1	5	1	1	1	8	2	2	1	1	1	5	1	32	1
2	4	3	3	4	16	3	2	4	4	2	3	3	2	4	3	27	3	2	1	1	1	5	2	1	3	3	2	9	2	57	2
2	2	4	3	3	14	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	30	3	4	1	3	1	9	3	2	2	3	4	11	2	64	3
3	2	2	1	4	12	2	1	1	4	3	1	2	4	4	2	22	2	1	1	1	1	4	2	4	3	2	2	11	2	49	2
1	3	2	3	1	10	2	3	1	2	3	3	1	2	1	2	18	2	2	1	1	1	5	2	2	2	2	1	7	2	40	2
1	1	1	1	1	5	1	3	2	5	2	4	2	2	2	2	24	2	3	1	1	1	6	2	1	2	4	1	8	2	43	2
1	1	2	1	1	6	1	1	1	3	2	1	2	2	1	3	16	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	30	1
3	3	2	3	2	13	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	26	3	1	1	2	1	5	2	4	3	4	2	13	3	57	2
3	3	2	1	1	10	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	23	2	1	1	1	1	4	2	3	2	3	3	11	2	48	2

1	1	1	2	2	7	2	2	1	3	3	3	2	3	1	3	21	2	2	1	1	1	5	2	3	1	2	1	7	2	40	2
1	1	1	1	1	5	1	2	1	4	2	2	2	1	1	1	16	1	1	1	1	1	4	2	1	1	2	1	5	1	30	1
3	3	3	3	3	15	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	29	3	3	3	3	1	10	3	3	3	3	3	12	3	66	3
4	1	4	4	2	15	3	2	2	5	2	3	2	1	1	3	21	2	1	1	2	1	5	2	4	3	3	3	13	3	54	2
4	3	3	3	3	16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	1	2	1	7	2	3	3	3	3	12	3	62	3
2	3	2	3	1	11	2	1	1	2	3	2	3	1	3	1	17	1	1	1	2	1	5	2	1	3	2	1	7	2	40	2
4	4	5	3	4	20	3	3	1	2	3	2	3	4	4	5	27	3	2	3	4	1	10	3	5	3	1	4	13	3	70	3
1	1	1	1	1	5	1	2	1	5	4	3	1	3	1	5	25	2	1	1	1	1	4	2	3	3	4	1	11	2	45	2
1	1	4	1	1	8	2	1	2	3	3	3	1	3	4	3	23	2	1	1	2	1	5	2	4	1	5	1	11	2	47	2
4	1	1	1	1	8	2	1	1	3	1	3	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	4	2	1	3	1	1	6	1	31	1
3	1	5	2	5	16	3	2	3	4	2	2	5	3	2	4	27	3	3	4	4	4	15	3	4	2	5	5	16	3	74	3
4	4	4	4	4	20	3	2	2	2	3	3	3	3	5	5	28	3	2	2	3	2	9	3	1	4	3	2	10	2	67	3
4	2	4	3	1	14	2	2	1	3	2	4	2	1	1	4	20	2	2	1	1	1	5	2	1	1	2	1	5	1	44	2
1	1	2	1	1	6	1	3	3	5	1	3	1	3	1	1	21	2	1	3	1	1	6	2	1	1	1	1	4	1	37	2
1	3	1	1	1	7	2	1	1	2	2	2	1	1	1	3	14	1	1	1	1	1	4	2	1	5	3	1	10	2	35	2
1	4	2	2	1	10	2	1	3	5	3	2	2	1	1	1	19	2	1	1	1	1	4	2	3	2	1	1	7	2	40	2
3	3	1	3	3	13	2	1	1	2	2	1	2	3	3	4	19	2	1	1	1	1	4	2	3	3	3	3	12	3	48	2
1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	25	1
1	1	3	1	1	7	2	1	1	4	2	2	2	1	1	5	19	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	34	2
1	1	1	1	1	5	1	3	2	4	2	3	2	3	1	2	22	2	2	1	2	1	6	2	4	1	1	1	7	2	40	2
2	2	2	2	2	10	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	28	3	3	1	3	3	10	3	3	3	3	1	10	2	58	2
2	1	2	1	1	7	2	2	2	4	2	2	2	4	2	1	21	2	2	2	2	1	7	2	4	2	2	2	10	2	45	2
1	1	1	1	1	5	1	2	2	3	2	3	2	2	1	1	18	2	1	1	1	1	4	2	1	5	1	1	8	2	35	2
2	2	4	1	1	10	2	3	3	4	2	3	2	2	2	4	25	2	1	1	1	1	4	2	4	4	2	1	11	2	50	2
2	3	2	3	2	12	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	21	2	2	1	3	2	8	2	2	2	3	3	10	2	51	2
4	5	5	5	5	24	3	1	2	5	5	4	4	5	4	2	32	3	1	1	3	1	6	2	5	5	5	2	17	3	79	3
3	4	1	3	3	14	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	22	2	2	1	2	1	6	2	2	3	3	1	9	2	51	2
3	3	5	5	3	19	3	5	3	2	1	3	1	5	5	3	28	3	4	1	1	2	8	2	3	3	3	3	12	3	67	3
2	1	2	4	2	11	2	3	2	4	2	5	2	1	2	2	23	2	3	2	2	2	9	3	1	3	5	1	10	2	53	2
2	3	2	2	3	12	2	2	1	4	2	4	2	3	3	3	24	2	3	1	2	1	7	2	1	3	2	3	9	2	52	2
4	4	4	3	3	18	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	28	3	3	2	2	2	9	3	3	3	3	3	12	3	67	3
2	4	2	3	2	13	2	3	2	3	2	4	2	3	4	3	26	3	2	2	2	1	7	2	4	3	3	4	14	3	60	2
3	3	3	3	3	15	3	1	1	1	1	2	1	3	3	3	16	1	1	1	1	1	4	2	3	3	3	3	12	3	47	2
4	1	2	2	3	12	2	2	3	3	2	2	2	2	1	4	21	2	1	1	1	1	4	2	3	3	4	3	13	3	50	2
5	4	4	1	1	15	3	2	3	2	3	5	2	2	4	4	27	3	1	1	2	1	5	2	1	4	1	1	7	2	54	2
4	2	4	4	4	18	3	1	3	3	3	2	2	1	2	5	22	2	1	1	1	1	4	2	4	4	5	2	15	3	59	2
4	3	4	4	1	16	3	3	2	2	4	2	1	4	3	1	22	2	4	2	3	3	12	3	3	4	3	3	13	3	63	3
2	1	1	1	1	6	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	12	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	26	1
1	1	1	1	1	5	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	12	1	2	2	1	1	6	2	1	1	1	1	4	1	27	1
3	4	4	3	3	17	3	2	2	4	4	5	1	1	4	4	27	3	3	1	2	2	8	2	1	3	5	3	12	3	64	3

2	3	2	1	1	9	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	21	2	1	1	1	1	4	2	3	3	2	3	11	2	45	2
1	1	1	1	1	5	1	1	2	3	2	2	3	1	1	1	16	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	29	1
2	2	4	2	1	11	2	2	2	5	4	5	3	4	1	5	31	3	2	1	1	1	5	2	2	2	5	1	10	2	57	2
3	1	2	1	5	12	2	3	4	4	4	2	3	5	3	5	33	3	3	3	4	3	13	3	5	3	5	5	18	3	76	3
2	1	1	4	4	12	2	2	2	4	2	2	2	4	2	1	21	2	2	2	1	1	6	2	4	2	2	1	9	2	48	2
3	3	4	2	2	14	2	1	1	5	1	1	1	3	3	3	19	2	1	1	1	1	4	2	3	3	3	3	12	3	49	2
2	2	3	2	2	11	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	24	2	3	3	1	3	10	3	3	3	3	2	11	2	56	2
3	3	3	3	3	15	3	1	1	2	1	3	1	1	3	3	16	1	1	1	1	1	4	2	1	1	3	3	8	2	43	2
3	2	3	3	3	14	2	3	2	3	4	3	3	2	3	5	28	3	3	1	2	2	8	2	2	3	3	2	10	2	60	2
5	5	5	4	4	23	3	5	4	4	5	4	4	4	5	5	40	3	4	3	3	3	13	3	4	5	5	4	18	3	94	3
3	3	3	3	2	14	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	24	2	4	1	2	1	8	2	2	3	2	2	9	2	55	2
2	2	5	4	1	14	2	3	1	4	4	4	3	1	1	1	22	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	44	2
4	4	3	1	1	13	2	3	3	5	5	3	3	3	4	3	32	3	2	3	1	1	7	2	3	3	3	2	11	2	63	3
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	3	6	1	25	1
1	4	4	5	5	19	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	27	3	3	1	2	1	7	2	4	4	3	4	15	3	68	3
2	4	3	3	3	15	3	1	1	1	1	1	1	4	4	4	18	2	1	1	1	1	4	2	3	4	4	3	14	3	51	2
2	3	3	1	3	12	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	26	3	2	1	1	1	5	2	3	2	3	2	10	2	53	2
3	3	3	3	3	15	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	22	2	2	1	1	1	5	2	3	2	3	3	11	2	53	2
1	1	2	1	1	6	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	14	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	28	1
1	1	1	1	1	5	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	25	1
1	2	2	3	2	10	2	3	1	5	3	4	3	2	1	2	24	2	1	1	2	1	5	2	3	4	5	3	15	3	54	2
2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	1	1	1	2	3	2	17	1	1	1	1	1	4	2	2	1	4	3	10	2	45	2
3	3	3	3	3	15	3	2	2	5	3	3	2	2	3	3	25	2	1	1	1	1	4	2	3	3	3	3	12	3	56	2
4	3	3	2	2	14	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	28	3	2	3	2	3	10	3	4	3	4	4	15	3	67	3
2	3	1	1	1	8	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	13	1	3	1	1	1	6	2	1	1	4	1	7	2	34	2
2	3	1	1	1	8	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	14	1	3	1	1	1	6	2	1	1	4	1	7	2	35	2
1	2	2	1	1	7	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	21	2	3	1	1	1	6	2	1	2	2	1	6	1	40	2
1	1	1	1	1	5	1	1	2	3	1	1	2	1	3	1	15	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	28	1
3	1	2	2	2	10	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	23	2	1	1	2	1	5	2	2	2	2	1	7	2	45	2
4	3	1	1	1	10	2	1	1	2	2	3	3	2	2	1	17	1	1	1	1	1	4	2	1	3	3	1	8	2	39	2
2	2	2	2	2	10	2	2	1	5	3	4	2	2	1	2	22	2	2	1	2	1	6	2	2	4	2	2	10	2	48	2
5	3	5	4	3	20	3	1	2	5	4	5	2	1	3	3	26	3	2	1	1	1	5	2	3	5	3	1	12	3	63	3
1	1	2	2	2	8	2	1	2	4	3	3	3	4	2	2	24	2	2	1	3	1	7	2	5	1	3	1	10	2	49	2
4	5	5	5	5	24	3	3	3	3	3	4	2	4	2	4	28	3	4	1	3	4	12	3	1	2	1	1	5	1	69	3
2	1	2	2	1	8	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	20	2	2	1	1	1	5	2	3	1	2	1	7	2	40	2
3	1	5	1	1	11	2	1	2	4	4	4	1	3	1	3	23	2	2	1	1	1	5	2	4	3	3	3	13	3	52	2
1	4	5	5	5	20	3	3	4	5	5	5	5	1	3	5	36	3	1	1	4	1	7	2	5	1	5	5	16	3	79	3
4	1	1	1	1	8	2	1	1	4	2	4	3	1	1	4	21	2	1	1	1	1	4	2	1	4	1	1	7	2	40	2
1	1	1	1	1	5	1	2	1	4	2	1	1	1	4	2	18	2	1	1	1	1	4	2	3	3	3	1	10	2	37	2
2	1	2	3	3	11	2	1	2	3	2	1	1	3	1	5	19	2	2	3	1	1	7	2	1	3	1	1	6	1	43	2

3	3	3	4	3	16	3	3	3	5	3	4	3	3	1	4	29	3	3	1	3	3	10	3	3	3	4	3	13	3	68	3
3	3	1	1	1	9	2	2	2	1	2	2	2	3	5	1	20	2	2	1	1	1	5	2	3	3	3	1	10	2	44	2
1	1	1	3	2	8	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	27	3	3	1	3	3	10	3	3	1	2	1	7	2	52	2
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	12	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	25	1
1	1	1	1	1	5	1	3	2	1	2	3	2	1	4	1	19	2	3	1	1	1	6	2	1	1	1	1	4	1	34	2
1	1	2	2	2	8	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	20	2	1	1	1	1	4	2	2	3	2	2	9	2	41	2
2	4	1	3	1	11	2	1	2	3	5	3	2	4	3	3	26	3	1	1	3	1	6	2	4	4	3	3	14	3	57	2
3	3	3	2	3	14	2	2	2	3	2	3	2	3	5	3	25	2	3	2	3	1	9	3	3	1	3	3	10	2	58	2
1	1	1	1	2	6	1	1	1	3	2	3	2	1	3	2	18	2	2	1	1	1	5	2	1	2	1	2	6	1	35	2
2	3	3	4	3	15	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	24	2	2	1	2	2	7	2	4	4	3	2	13	3	59	2
1	1	1	1	1	5	1	2	1	2	2	1	1	1	4	1	15	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	28	1
2	2	4	4	3	15	3	2	2	5	3	4	2	1	4	5	28	3	2	1	2	2	7	2	2	2	4	4	12	3	62	3
1	1	1	1	1	5	1	2	1	1	1	3	2	1	4	1	16	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	29	1
1	1	1	1	1	5	1	2	1	2	2	2	2	3	3	1	18	2	1	1	1	1	4	2	2	1	1	1	5	1	32	1
3	5	1	4	2	15	3	1	1	4	2	2	2	5	3	1	21	2	1	1	2	1	5	2	2	1	5	5	13	3	54	2
2	4	4	4	3	17	3	2	2	3	3	2	1	1	2	18	2	3	1	1	1	6	2	2	4	2	3	11	2	52	2	
4	2	3	3	3	15	3	1	1	3	2	4	2	3	3	1	20	2	2	1	1	1	5	2	3	3	3	3	12	3	52	2
4	4	4	3	4	19	3	3	3	5	4	4	3	3	3	5	33	3	3	2	3	2	10	3	3	4	5	3	15	3	77	3
1	1	1	1	3	7	2	2	1	4	3	5	2	1	2	2	22	2	2	1	2	1	6	2	3	1	2	2	8	2	43	2
4	4	3	3	3	17	3	3	3	4	5	5	2	3	3	3	31	3	3	3	3	3	12	3	2	2	4	2	10	2	70	3

Anexo 6: Propuesta de valor

Propuesta de valor para aumentar la calidad de vida y reducir la dependencia a celulares

Introducción

En nuestro contexto la calidad de vida, la salud está ligada a las oportunidades de acceder a la educación al mundo laboral para elevar la productividad y como consecuencia nuestros bienes integralmente. Por otro lado la utilización masiva del teléfono móvil en el presente trabajo no reporta resultados alarmantes de dependencia, pero sí de tiempo de uso que va en aumento de manera significativa.

Que, es de necesidad potenciar el rol de la familia y de la universidad para dotar a los universitarios de herramientas que les permitan la realización del uso adecuado del teléfono móvil.

Siendo los talleres psico educativos un elemento valioso en la psicología, pues se imparte y comparte información científica, técnica, por los profesionales acerca del tema a tratar, en este caso se hará de forma individual y grupal.

Esta intervención incidirá a generar en la capacidad de afrontar con eficacia las manifestaciones de uso excesivo de celulares, controlar impulsos y no repetir actitudes de dependencia al celular, o a algún dispositivo tecnológico, para evitar el uso excesivo.

Para lograrlo no solo se dará a conocer las características de las mismas, su evolución, el pronóstico, sino se abordará un sin número de habilidades así, como la identificación de las manifestaciones y de los factores relacionados con el uso inadecuado del móvil, además se dará a conocer formas de acción eficaces para hacer frente a estas conductas.

Objetivo general

Implementar talleres en el departamento psicológico de la Universidad Privada Telesup para reducir la dependencia de uso de los celulares en los estudiantes.

Objetivos específicos

1. Aplicar el cuestionario de calidad de vida y dependencia a celulares, para medir la dependencia con su rendimiento académico.
2. Promover actividades integrativas que contribuyan a su desarrollo personal, evitando el uso excesivo de celulares.
3. Realizar tutoriales que incentiven a controlar los impulsos, tomando conciencia el riesgo de dependencia a otro aparato tecnológico.
4. Fomentar el desarrollo personal y mejora de sus relaciones sociales a través de sus habilidades sociales.
5. Incentivar la práctica de no uso del celular en clase una vez por semana para incrementar su tolerancia.

Plan de abordaje

Actividades	Objetivos	Meses					
		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Administración del cuestionario de calidad de vida y dependencia a celulares, en el momento de la matrícula	Aplicar el cuestionario de calidad de vida y dependencia a celulares, para medir la dependencia con su rendimiento académico.	x			x		
Dinámicas de cinco minutos breves antes de cada seminarios	Promover actividades integrativas que contribuyan a su desarrollo personal, evitando el uso excesivo de celulares	x	x	x	x	x	x
Colgar en la plataforma virtual "El dilema de las redes sociales" y que los estudiantes envíen un comentario de manera obligatoria.	Realizar tutoriales que incentiven a controlar los impulsos, tomando conciencia el riesgo de dependencia a otro aparato tecnológico	x	x	x	x	x	x
Diversificar las actividades recreativas y culturales de la universidad	Fomentar el desarrollo personal y mejora de sus relaciones sociales a través de sus habilidades sociales	x				x	x
Designar los días viernes como día de no uso del celular "Viernes NO celulares"	Incentivar la práctica de no uso del celular en clase una vez por semana para incrementar su tolerancia	x	x	x	x	x	x
Evaluación	Retroalimentar sostenidamente el programa	x	x	x	x	x	x