

ARTÍCULO ORIGINAL

## Uso de internet y medición de la felicidad en personas que residen en Paraguay, período 2018

### Internet use and happiness measurement in people residing in Paraguay, period 2018

\* Britos, M.<sup>1</sup>, Estigarribia, R.<sup>2</sup>, Ferreira, J.<sup>2</sup>, Valenzuela, J.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad del Cono Sur de las Américas. Paraguay

<sup>2</sup>Jerovia Centro Psicológico. Paraguay

#### RESUMEN

La temática del estudio se centra en la Psicología de las Nuevas Tecnologías y la Psicología Positiva con el interés de determinar el uso de internet y la medición de la felicidad en internautas que residen en Paraguay, es decir, la conducta de los internautas y su relación con la felicidad. El diseño escogido fue no experimental descriptivo correlacional, de enfoque cuantitativo, de corte transversal. Se aplicaron los instrumentos Test de Adicción a Internet IAT, versión española de Puerta-Cortés, Carbonell y Chamorro (2012) ( $\alpha$  de Cronbach = .846) y la Escala de Felicidad de Alarcón (2006) ( $\alpha$  de Cronbach = .948), Debido al objetivo principal del estudio la población elegida fue la de internautas adultos que residen en diferentes ciudades del Paraguay. Se alcanzó una muestra de 321 sujetos: 100 hombres y 221 mujeres. En cuanto a los rangos de edad 124 personas contaban con 18 a 24 años, 158 personas contaban con 26 a 39 años y 39 personas contaban con 40 años en adelante. En cuanto al nivel académico 16 personas se ubicaron en el nivel secundario y 305 personas en el nivel terciario. Los datos se recogieron durante un período de 2 meses (mayo / junio 2018). Por medio de la aplicación on-line se utilizó un muestreo no probabilístico tipo bola de nieve. Mediante el consentimiento informado se garantizó la confidencialidad al no revelar la identidad de los participantes. El enlace fue enviado vía redes sociales. Se utilizó el programa estadístico SPSS versión 20 (fase prueba). Se encontró que los niveles de felicidad fueron: muy bajo 46 personas (14,3%) bajo 29 personas (9%), los niveles predominantes fueron: medio 101 personas (31,5%), alto 71 personas (22,1%) y muy alto 74 personas (23,1%) en una muestra de 321 internautas. El 89% de los participantes demostraron control en el uso de internet. En cuanto a la relación de las variables principales uso de internet y felicidad se halló una asociación inversa, débil y significativa  $p = -0,26$  sig = 0,01, el resultado indicaría que a menor uso de internet mayor felicidad y viceversa. Haciendo referencia a la comparación del uso de internet según el sexo, se obtuvo una mayor puntuación del rango promedio del uso de internet en hombres en comparación a las mujeres  $U = 9232$  sig = 0.01. En cuanto a la comparación de la felicidad según el sexo, las mujeres presentaron mayor puntuación del rango promedio de felicidad en comparación a los hombres  $U = 9496$  sig = 0.04.

**Palabras clave:** internautas paraguayos; uso de internet; felicidad.

---

\***Autor Correspondiente:** Britos, Mónica, Universidad del Cono Sur de las Américas. Paraguay.

Email: monicabritos@gmail.com

Fecha de recepción: setiembre 2018; Fecha de aceptación: noviembre 2018

**ABSTRACT**

The subject of the study focuses on the Psychology of New Technologies and Positive Psychology with the interest of determining the use of internet and the measurement of happiness in Internet users residing in Paraguay, that is, the behavior of Internet users and their relationship with happiness. The chosen design was non-experimental, descriptive, correlational, with a quantitative, cross-sectional approach. The Internet Addiction Test (IAT), Spanish version of Puerta-Cortés, Carbonell and Chamarro (2012) (Cronbach's alpha = .846) and the Alarcón's Happiness Scale (2006) (Cronbach's alpha = .948) were applied. Due to the main objective of the study, the chosen population was that of adult Internet users residing in different cities of Paraguay. A sample of 321 subjects was reached: 100 men and 221 women. Regarding the age ranges, 124 people were between 18 and 24 years old, 158 people were between 26 and 39 years old and 39 people were 40 or older. Regarding the academic level, 16 people were located in the secondary level and 305 people in the tertiary level. The data was collected during a period of 2 months (May / June 2018). Through the on-line application a non-probabilistic type snowball sampling was used. Through informed consent confidentiality was guaranteed by not disclosing the identity of the participants. The link was sent via social networks. The statistical program SPSS version 20 (test phase) was used. It was found that the levels of happiness were: very low 46 people (14.3%) under 29 people (9%), the predominant levels were: average 101 people (31.5%), high 71 people (22.1%) and very high 74 people (23.1%) in a sample of 321 Internet users. 89% of the participants demonstrated control in the use of the internet. Regarding the relationship of the main variables, internet use and happiness, an inverse, weak and significant association was found  $p = -0.26$  sig = 0.01, the result would indicate that the lower the use of the internet, the greater happiness and vice versa. Referring to the comparison of Internet use according to sex, a higher score of the average range of internet use in men was obtained in comparison to women  $U = 9232$  sig = 0.01. Regarding the comparison of happiness according to sex, women had a higher score of the average happiness range compared to men  $U = 9496$  sig = 0.04.

**Keywords:** paraguayan Internet users; internet use; happiness.

**INTRODUCCIÓN**

La temática del estudio se centra en la Psicología de las Nuevas Tecnologías debido al interés de abordar la conducta de los internautas paraguayos, en el proceso de conexión a la red de internet, así como el abordaje de la Psicología Positiva haciendo alusión a la felicidad como un tipo de emoción positiva presente en experiencias a favor de la calidad de vida humana, desde el enfoque cognitivo conductual (Matute, Vadillo, 2012) (Contreras, Esguerra, 2006).

Internet es una red informática de ordenadores y móviles, comparte datos y recursos, posee herramientas y aplicaciones. La conexión de las plataformas de información poseen alcance mundial, las personas pueden comunicarse entre sí de manera simultánea y en cualquier lugar del mundo (Madrid, 2000).

La implementación de las tecnologías de la información y la comunicación facilita el acceso a conocimientos, y favorece la adquisición de experiencias en diversas áreas del desarrollo social e individual. Dependiendo del uso, las Tics pueden simplificar o bien complicar el estilo de vida de las personas, a través de aparatos tales como computadoras o celulares, accediendo a recursos virtuales: redes sociales, sitios y buscadores de información. El tipo de acceso y el tiempo

dedicado podrían desarrollar hábitos extremos de conducta (Echeburúa, Requesens, 2012).

Young (2004) es la pionera del abordaje de la conducta adictiva asociada a la conexión a internet, son los adolescentes los más proclives a generar una conducta adictiva a partir de la interacción de factores como la facilidad de acceso, disponibilidad de tiempo, anonimato, libertad de acción, contacto online, popularidad y evasión de presión social, en tanto los adultos tienden a desarrollar conductas de autocontrol, citado por Labrador y Villadangos (2009), Puerta-Cortés, Carbonell (2013).

Young (1996) definió la adicción a Internet como "el pensamiento obsesivo sobre el uso de la web, tolerancia, disminución en el control de impulsos, inhabilidad para controlar el deseo de uso y otros efectos negativos, cuando la persona intenta suspender su uso", citado por Varela, s.f. (p.12), las consecuencias conductuales desfavorables son la distorsión de las metas personales, familiares y profesionales, según García del Castillo (2013).

El análisis de la felicidad en la Psicología inicia en el año 1961 hasta la actualidad. Se la vincula con diferentes variables psicológicas, sociales, culturales, y demográficas. Los principales exponentes son Seligman y Csíkszentmihályi (2000), quienes plantearon un nuevo modelo denominado Psicología Positiva, cuyo principal interés es el estudio de conductas positivas (Alarcón, 2007).

Para Alarcón (2006) la felicidad es "un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado" (p. 101). La felicidad se refiere a una satisfacción subjetiva, cada persona la experimenta de forma diferente, esta emoción o sentimiento dependiendo de su duración e intensidad puede ser modificado con el tiempo; la felicidad está asociada con el hecho de tener un bien deseado o un estado óptimo de bienestar. Consta de 4 factores: Sentido positivo de la vida, que hace referencia a la ausencia de sufrimiento. Satisfacción con la vida, se refiere al grado de satisfacción que experimenta la persona con el logro de sus metas. Realización personal, es considerada como la orientación de la persona hacia sus metas pero manteniendo la tranquilidad emocional. Y la alegría de vivir, se refiere a un sentimiento general de estar bien.

Britos y Estigarribia (2010) buscaron establecer una asociación entre el Bienestar Psicológico de estudiantes universitarios en relación al Tiempo del Uso de las Tics, aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez y Cánovas (1998), la encuesta de Uso de Internet y la Escala de Autoeficacia en Internet (EAEI) de Eastin y La Rose (2000), además de la Escala de Autoeficacia en computación (EAE) de Torres (2001b). Hallaron una relación positiva baja entre el bienestar psicológico subjetivo y el uso semanal de internet, el uso de las Tics no se asoció con el bienestar psicológico percibido por los participantes, el tiempo dedicado al uso de las Tics fue escaso.

Fernández, Llorca, Delgado, Jiménez, Ayán, Molina, Bueno, Cancela, Martín (2011), analizaron la influencia de internet en una muestra de universitarios españoles de diversos cursos y titulación de las Universidades de Granada, León y Vigo, mediante el cuestionario online de adicción a internet de Young. Aplicaron 769 encuestas, siendo el 28,7% hombres y el 71,3% mujeres, el promedio de edad fue 22 años. La prevalencia de usuarios problemáticos fue del 3,8%, mientras que en un 0,7% se detectó una adicción a Internet.

Puerta Cortés y Carbonell (2013) evaluaron el uso de internet en una muestra de 595 estudiantes de la Universidad de Ibagué, de 16 a 34 años, aplicaron el test IAT de Young (1998a). Concluyeron que un grupo reportaba

uso controlado de internet (88%) mientras que otro grupo presentaba uso problemático (12%). Un caso mostró uso adictivo. El uso problemático se asoció con las horas dedicadas a las redes sociales, chat, páginas de contenido para adultos y películas, ocasionando interferencia en las actividades cotidianas. Los autores determinaron que la versión en lengua española IAT presentó una alta fiabilidad, por lo que se lo considera hasta la actualidad un instrumento adecuado para evaluar el impacto del uso de internet en las interacciones sociales y la vida diaria.

Cáceres y Harder (2015), estudiaron la relación de las habilidades sociales respecto al uso de internet, en 195 estudiantes universitarios paraguayos, de 17 a 38 años, utilizaron el test adicción al Internet de Young, y la escala multidimensional de expresión social, parte motora de Caballo. Encontraron que las habilidades sociales no correlacionan con el uso problemático del Internet. Y que un 7,7% de la muestra presentaba ocasionales problemas para controlar su tiempo en línea.

Brítez y Britos (2015) implementaron un estudio descriptivo, analizaron el nivel de acceso y uso de Internet, móvil y redes sociales virtuales (facebook, twitter) en 90 estudiantes universitarios paraguayos, aplicaron los cuestionarios CERI (Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el uso de Internet) y CERM (Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil) de Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell Sánchez (2009). La mayor cantidad de estudiantes puntuó por debajo de la media en la puntuación total de experiencias relacionadas con Internet, y por encima de la media en la puntuación total Experiencias Relacionadas con Móvil.

Britos (2016) describió el uso de internet y ansiedad en una muestra 592 adolescentes escolarizados, de una Institución Educativa Estatal ubicada en la capital de Paraguay, utilizó el test de Adicción a Internet IAT, versión española de Puerta-Cortés, Carbonell y Chamarro (2012) y el inventario de Ansiedad Estado - Rasgo IDARE de Spielberger y Díaz-Guerrero (2002), encontró que la prevalencia de problemas frecuentes a causa de internet en la muestra fue del 32,6%, la mayor cantidad de casos experimentó un nivel medio de ansiedad estado - rasgo.

El reporte de resultados principales de la Encuesta Permanente de Hogares en Paraguay (datos octubre / diciembre, 2016) establece que:

“En Paraguay habitan aproximadamente 6.775.786 personas, de las cuales cerca de 5.399.034 tienen 10 o más años de edad, el 61,2% reside en áreas urbanas y el 38,8% en áreas rurales, el 58,2% de la población tiene menos de 30 años de edad, mientras que el grupo de adultos mayores de 65 y más años de edad conforma el 6% del total de la población. La distribución a nivel nacional muestra similar proporción entre hombres y mujeres 50,4% hombres 49,6% mujeres” (p.3-4).

Con relación al uso de internet divulgado por la EPH (2016) del total de sujetos encuestados el 53% utiliza internet y el 47% no utiliza. Según los rangos de edad la EPH indica que utilizan internet: 10 a 14 años 29%, 15 a 19 años 71%, 20 a 24 años 79%, 25 a 29 años 76%, 30 a 34 años 71%, 35 años en adelante 37%, en similar proporción lo usan hombres y mujeres. El principal medio a través del cual realizan la conexión a internet es el celular en un 95%. En lo que refiere al nivel de instrucción y uso de internet, los datos arrojados son: de 1 a 6 años de instrucción, utiliza el 23,32% de la población; mientras que de 7 a 12 años de instrucción, el 68,91%.

A la vez, la Encuesta de Indicadores Múltiples por Conglomerados, en el año 2016, dirigida a 7.311 mujeres paraguayas de 15 a 49 años, arrojó los

siguientes los resultados: el porcentaje de mujeres entre 15 y 24 años que usaron internet durante los últimos 12 meses es del 85,4%. Respecto a la variable Bienestar subjetivo, en el componente satisfacción con la vida en mujeres entre 15 y 24 años el 94,3% están algo o muy satisfechas con sus vidas en general, por su parte en el componente felicidad en mujeres entre 15 y 24 años el 92,6% reportan ser algo o muy felices, y en el componente percepción de una vida mejor en mujeres entre 15 y 24 años el 61,3% considera que sus vidas mejoraron durante el último año, y esperan que sus vidas mejoren en un año (MSPBS/DGEEC/UNICEF. Encuesta MICS Paraguay, junio – septiembre, 2016).

Alarcón (2000) llevó a cabo un estudio sobre las variables psicológicas asociadas con la felicidad, la muestra estuvo compuesta por 100 estudiantes de universidades privadas de Lima. Aplicó una escala de satisfacción con la vida, concluyendo que las variables afectos positivos y satisfacción con la vida tienen una correlación positiva y alta con la felicidad ( $p < .01$ ). En el año 2006 Alarcón desarrolló y validó una escala factorial para medir este constructo, el test posee 27 ítems con 5 alternativas de respuestas tipo Likert, tiene 4 subescalas; la primera, sentido positivo de la vida con 11 ítems, presentó una alta confiabilidad alfa de Cronbach = .88., la segunda, satisfacción con la vida con 6 ítems también presentó alta confiabilidad alfa de Cronbach = .79., la tercera escala realización personal con 6 ítems y con una confiabilidad alfa de Cronbach = .76; y la última subescala alegría de vivir con una confiabilidad alfa = .72. Se aplicó a una muestra total de 709 universitarios de la ciudad de Lima, Perú. El test presentó una correlación altamente significativa para todos los reactivos ( $p < .001$ ).

Caycho (2010) estudió las variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros peri-urbanos y urbanos marginales de Lima. Aplicó el Inventario de Felicidad de Lima, Escala de Afectos Positivos y Negativos y la Escala de extraversión, individualismo y colectivismo. Los resultados indicaron una correlación negativa significativa con el individualismo, sin embargo con las escalas afectos positivos, colectivismo y extraversión la correlación fue positiva y significativa.

Así también, Vera, Celis, y Córdova (2010), realizaron dos estudios acerca de las propiedades psicométricas de la Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper (1999), del primer estudio participaron 300 personas de la ciudad de Santiago de Chile de 13 a 75 años, encontraron una confiabilidad alfa de Cronbach 0.78. El segundo estudio contó con la participación de 779 participantes, de los cuales 190 fueron adolescentes, 92 universitarios y 517 adultos, los resultados indicaron una confiabilidad entre .73 y .87 para las muestras estudiadas.

Caycho y Castañeda (2015) realizaron un estudio descriptivo correlacional sobre felicidad y optimismo en adolescentes y jóvenes peruanos y paraguayos. La muestra estuvo compuesta por 147 participantes, se aplicó la escala de Felicidad de Alarcón (2006). Los resultados demostraron que no existen diferencias estadísticamente significativas entre personas de ambas nacionalidades ( $\text{sig.} > 0.05$ ). Se halló una relación positiva y estadísticamente significativa entre las 4 subescalas de Felicidad, ausencia de sufrimiento profundo, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

Por otra parte, Arias, Caycho, Ventura, Maquera, Ramírez y Tamayo (2016), realizaron un análisis psicométrico de la Escala de Felicidad de Alarcón (2006). La muestra estuvo compuesta por 322 universitarios de Arequipa, y hallaron coeficientes de correlación de entre .33 y .64.

Pardo (2017) llevó a cabo una investigación acerca de las propiedades psicométricas de la Escala de Felicidad de Alarcón (2006). La muestra estuvo compuesta por 414 estudiantes de secundaria de la ciudad de Trujillo. Los resultados indicaron un coeficiente alfa de Cronbach de las subescalas aceptables: sentido positivo de la vida ( $\alpha = .84$ ), satisfacción con la vida ( $\alpha = .81$ ), realización personal ( $\alpha = .74$ ) y alegría por vivir ( $\alpha = .78$ ).

Otra investigación acerca de la fiabilidad y validez de la escala de Felicidad de Lima de Alarcón (2006) fue realizada por Moreno e Ibarra (2017), la muestra estuvo compuesta por 295 trabajadores de empresas de servicios, encontraron que la confiabilidad del test oscila entre un intervalo de 0.74 y 0.87.

Leon e Hidalgo (2017) realizaron una investigación correlacional acerca de la gratitud y felicidad en 404 estudiantes de una universidad privada de Lima. Aplicaron la Escala de Gratitud de Alarcón (2014) y la Escala de Felicidad de Alarcón (2006), hallaron que la gratitud se relaciona significativamente con felicidad ( $\rho = .32$ ;  $p < 0.01$ ).

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Se optó por un estudio cuyo diseño corresponde al tipo descriptivo - correlacional, de corte transversal, de análisis cuantitativo.

## **PARTICIPANTES**

Debido al objetivo principal del estudio la población elegida fue la de internautas adultos que residen en diferentes ciudades del Paraguay, entre ellas: Asunción, Areguá, Benjamín Aceval, Caacupé, Caaguazú, Capiatá, Ciudad del Este, Concepción, Coronel José Félix Bogado, Encarnación, Fernando de la Mora, Hohenau, Itá, Itauguá, J. Augusto Saldívar, Lambaré, Limpio, Luque, Mariano Roque Alonso, Nembu, General Francisco Caballero Álvarez, San Antonio, San Ignacio Guazú (Misiones), San Lorenzo, Simón Bolívar, Villarrica, Villa Elisa, Ypacarái, Ypané. Se alcanzó una muestra de 321 sujetos: 100 hombres y 221 mujeres. En cuanto a los rangos de edad 124 personas contaban con 18 a 24 años, 158 personas contaban con 26 a 39 años y 39 personas contaban con 40 años en adelante. En cuanto al nivel académico 16 personas se ubicaron en el nivel secundario y 305 personas en el nivel terciario. Los datos se recogieron durante un período de 2 meses (mayo / junio 2018). Por medio de la aplicación on-line se utilizó un muestreo no probabilístico tipo bola de nieve. Mediante el consentimiento informado se garantizó la confidencialidad al no revelar la identidad de los participantes.

## **Instrumentos**

El estudio implicó la aplicación de 3 instrumentos:

El Cuestionario de datos socio demográficos: Lugar de residencia en Paraguay (ciudad), sexo, nivel académico, rango de edad, tiempo de uso de internet (cantidad de horas por día).

Carbonell (2012) describe diversos instrumentos de evaluación del uso patológico de Internet, entre ellos el Test de Adicción a Internet (IAT) creado por Young (1996), quien describió la adicción a Internet como un trastorno de control de impulsos. El IAT es uno de los cuestionarios más utilizados para la detección y la evaluación del grado de los problemas asociados con la adicción a Internet. Puerta-Cortés, et al (2013) realizaron una investigación instrumental estableciendo la versión española del test, los resultados se agrupan en tres áreas: las consecuencias por el uso de Internet, la dimensión cognitiva-emocional del usuario de Internet y el control del tiempo online.

El test está conformado por 20 preguntas valoradas en una escala likert de cinco puntos con la siguiente escala: 1= rara vez; 2 = ocasionalmente, 3 = frecuentemente; 4 = muy a menudo y 5 = siempre. A partir de la puntuación lograda se establecen 3 categorías: 20 a 49 puntos = usuario promedio que controla el uso de Internet, 50 a 79 puntos = experimenta problemas frecuentes a causa de Internet, 80 a 100 puntos = el uso de Internet causa problemas importantes en su vida.

#### Dimensiones IAT

Consecuencias por el uso de Internet. Preguntas 2, 4, 5, 6, 7, 8 y 14.

De 0 a 11 puntos = El uso de Internet no interfiere en sus actividades diarias.

De 12 a 23 puntos = El uso de Internet interfiere en algunas actividades diarias (académica, familiar o laboral). Es adecuado prestar atención para minimizar las consecuencias.

De 24 a 35 puntos = El uso de Internet interfiere significativamente en su vida. Descuida las actividades de la casa, sustituye las relaciones cara a cara con nuevas relaciones online y el rendimiento académico o laboral no es el óptimo debido a las actividades que desarrolla en la red.

Dimensión cognitiva-emocional. Preguntas 3, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 18, 19, 20.

De 0 a 16 puntos = Los pensamientos y emociones no se encuentran afectados por el uso de Internet.

De 17 a 33 puntos = En ocasiones usa Internet para evitar emociones displacenteras, a veces se enoja cuando otros intentan averiguar que hace en Internet o le sugieren reducir el tiempo de conexión. Se recomienda prestar atención al uso que hace de la red.

De 34 a 50 puntos = Internet le permite escapar de los problemas cotidianos, su vida sin conexión sería vacía o triste, porque en la red encuentra todo lo que necesita para sentirse bien.

Control del tiempo online. Preguntas 1, 16 y 17

De 0 a 5 puntos = Tiene total control del tiempo que destina a las actividades en Internet.

De 6 a 10 puntos = Algunas veces no controla el tiempo que destina a las actividades que desarrolla en la red, es necesario evaluar la situación para evitar problemas mayores.

De 11 a 15 puntos = No puede controlar el tiempo que destina a las actividades que desarrolla en la red (Puerta-Cortés, et al, 2013).

La Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Alarcón (2006) está compuesta por 27 ítems de tipo Likert, cuenta con cinco alternativas: totalmente de acuerdo 5, de acuerdo 4, ni de acuerdo ni en desacuerdo 3, en desacuerdo 2 y totalmente en desacuerdo 1. El extremo positivo tiene un valor de cinco puntos y el extremo negativo un punto. Presenta ítems invertidos: 2, 7, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23 y 26. Los puntajes altos indican reacciones positivas hacia la felicidad y los puntajes bajos, baja felicidad. El puntaje total se divide en cinco niveles de felicidad: de 27-87: muy baja felicidad; de 88-95: baja; de 96-110: media; de 111-118: alta; de 119-135: muy alta. Alarcón (2006) cita 4 factores de la felicidad: Factor 1. Sentido positivo de la vida: los ítems de este factor denotan depresión, fracaso, intranquilidad, pesimismo y vacío existencial. A su vez las respuestas de rechazo a lo que afirman las oraciones, indican grados de felicidad, que reflejan actitudes y experiencias positivas hacia la vida. Así la felicidad significa estar libre de estados depresivos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida. El factor 1 se compone de 11 ítems (2, 7, 11, 14,

17, 18, 19, 20, 22, 23, 26). Factor 2. Satisfacción con la vida: expresa satisfacción por lo que se logra alcanzar y la persona cree que está donde debe de estar, o que se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. Se compone de seis ítems (1, 3, 4, 5, 6, 10). Factor 3. Realización personal: los reactivos expresan lo que se podría llamar felicidad plena, y no estados temporales del estar feliz, demuestran autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez; todas son condiciones para conseguir el estado de felicidad completa. El concepto de realización personal presenta congruencia con la definición de felicidad que presume la orientación hacia metas que se consideran valiosas para la vida. Se compone de seis ítems (8, 9, 21, 24, 25, 27). Factor 4. Alegría de vivir: los ítems señalan lo maravilloso que es vivir, hacen referencia a experiencias positivas de la vida y a sentirse generalmente bien. Tiene cuatro ítems (12, 13, 15, 16).

### **Procedimientos**

El enlace del estudio (cuyo contenido se caracterizó por una breve explicación y presentación del objetivo del estudio, especificación de los criterios de inclusión, declaración del consentimiento informado), fue enviado a los internautas vía redes sociales (Correo electrónico, Facebook, WhatsApp, Messenger) por medio de un muestreo denominado bola de nieve (por contacto sucesivo), con el manejo de la confidencialidad de la información sin revelar la identidad de los participantes. Los datos se recogieron durante un período de 2 meses (mayo / junio 2018). Los casos recabados que no reunían los requisitos de llenado fueron eliminados.

## **RESULTADOS**

### **1. Confiabilidad de los instrumentos**

**Tabla 1.** Estadísticos de fiabilidad instrumentos

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Escala de Internet	,84	20
Escala de Felicidad	,94	27

En el Test de Adicción a Internet (IAT), versión española de Puerta-Cortés, Carbonell y Chamarro (2012) en base a 20 elementos se obtiene un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,84, mientras que la Escala de Felicidad (EFA) de Alarcón (2006) en base a 27 elementos se obtiene un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,94. De acuerdo a lo expuesto por Kerlinger y Lee (2002) "... diversos investigadores han establecido ,70 como el límite entre confiabilidades aceptables y no aceptables" (p. 600), considerando los instrumentos como confiables para la muestra estudiada.

## 2. Datos sociodemográficos

**Tabla 2.** Sexo

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	221	68,8
Masculino	100	31,2
Total	321	100,0

La muestra está integrada por 321 personas siendo el 68,8% femenino y el 31,2% del sexo masculino.

**Tabla 3.** Nivel Académico

	Frecuencia	Porcentaje
Secundaria	16	5,0
Terciaria	305	95,0
Total	321	100,0

Respecto al nivel académico el 95% de la muestra cuenta con un nivel terciario mientras que el 5% cuenta con un nivel secundario.

**Tabla 4.** Edad

	Frecuencia	Porcentaje
18 a 25 años	124	38,6
26 a 39 años	158	49,2
40 años o más	39	12,1
Total	321	100,0

Respecto al rango de edad la mayor parte de la muestra, es decir, el 49,2% (158 sujetos) tienen entre 26 a 39 años, el 38,6% (124 sujetos) tienen entre 18 a 25 años y el 12,1% (39 sujetos) tienen entre 40 años o más.

**Tabla 5.** Descripción de los Niveles Felicidad según Sexo y Rango de Edad respectivamente

		Niveles de Felicidad					Total
		Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Sexo	Femenino	30	16	62	53	60	221
		13,6%	7,2%	28,1%	24,0%	27,1%	100,0%
	Masculino	16	13	39	18	14	100
		16,0%	13,0%	39,0%	18,0%	14,0%	100,0%
Total		46	29	101	71	74	321
		14,3%	9,0%	31,5%	22,1%	23,1%	100,0%

		Niveles de Felicidad					Total
		Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Edad	18 a 25 años	24	10	39	30	21	124
		19,4%	8,1%	31,5%	24,2%	16,9%	100,0%
	26 a 39 años	18	17	48	29	46	158
		11,4%	10,8%	30,4%	18,4%	29,1%	100,0%
	40 años o más	4	2	14	12	7	39
		10,3%	5,1%	35,9%	30,8%	17,9%	100,0%
Total		46	29	101	71	74	321
		14,3%	9,0%	31,5%	22,1%	23,1%	100,0%

De acuerdo a la descripción del nivel de felicidad Se encontró que los niveles de felicidad fueron: muy bajo 46 personas (14,3%) bajo 29 personas (9%), los niveles predominantes fueron: medio 101 personas (31,5%), alto 71 personas (22,1%) y muy alto 74 personas (23,1%) en una muestra de 321 internautas.

**Tabla 6.** Descripción de uso de internet según el sexo

		Internet		Total
		Control de uso	Ocasionales o frecuentes problemas en el tiempo invertido en el uso de internet	
Sexo	Femenino	202	19	221
		91,4%	8,6%	100,0%
	Masculino	85	15	100
		85,0%	15,0%	100,0%
Total		287	34	321
		89,4%	10,6%	100,0%

Según el sexo, el 91,4% del sexo femenino tiene control del uso de internet y el 8,6% cuenta con ocasionales o frecuentes problemas en el tiempo invertido del uso de internet, es decir que, experimenta problemas frecuentes a causa de Internet, mientras que el sexo masculino el 85% cuenta con control del uso de

internet y el 15% experimenta problemas frecuentes a causa del uso de internet.

**Tabla 7.** Descripción del uso de internet según el rango de edad

		Internet		Total
		Control de uso	Ocasionales o frecuentes problemas en el tiempo invertido en el uso de internet	
Edad	18 a 25 años	104 83,9%	20 16,1%	124 100,0%
	26 a 39 años	147 93,0%	11 7,0%	158 100,0%
	40 años o más	36 92,3%	3 7,7%	39 100,0%
Total		287 89,4%	34 10,6%	321 100,0%

### 3. Relación entre variables

**Tabla 8.** Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Internet	Felicidad
N		321	321
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	36,47	105,64
	Desviación típica	9,798	16,902
Diferencias más extremas	Absoluta	,114	,080
	Positiva	,114	,047
	Negativa	-,073	-,080
Z de Kolmogorov-Smirnov		2,048	1,426
Sig. asintót. (bilateral)		,000	,034

a. La distribución de contraste es la Normal.

b. Se han calculado a partir de los datos.

Para la verificación de distribución normal se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, en Internet obtuvo que la Z de K-S= 2.04 con un p-valor de 0,00 y en Felicidad alcanzó un valor de Z de K-S=1,42 con un p-valor de 0,03, siendo el p-valor menor a 0,05 se concluye que en ambas variables no cuentan con distribución normal. Debido a ello se aplicó la prueba no paramétrica de correlación de Rho de Spearman.

**Tabla 9.** Correlación de Rho de Spearman de las variables de estudio

			Internet	Felicidad
Rho de Spearman	Internet	Coefficiente de correlación	1,000	-,261**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	321	321

\*\*-. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

La correlación entre Internet y Felicidad alcanzó un coeficiente de rho de -,26 con un p-valor de 0,00 teniendo en cuenta que el p-valor es menor a 0,00 se concluye que se obtiene una correlación inversa débil significativa entre el uso de internet y la felicidad a un nivel de significancia de 0,01 es decir a menor uso de internet mayor felicidad y viceversa.

**Tabla 10.** Comparación del Uso de Internet y Felicidad según el sexo

		Rangos			Estadísticos de contraste <sup>a</sup>	
	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos		
Internet	Femenino	221	153,97	34027,00	U de Mann-Whitney	9496,000
	Masculino	100	176,54	17654,00	Z	-2,020
	Total	321			Sig. asintót. (bilateral)	,043
Felicidad	Femenino	221	169,23	37399,00	U de Mann-Whitney	9232,000
	Masculino	100	142,82	14282,00	Z	-2,361
	Total	321			Sig. asintót. (bilateral)	,018

a. Variable de agrupación: Sexo

Teniendo en cuenta la comparación de la variable felicidad según sexo se obtuvo un p-valor de 0,01, por lo que se concluye que existen diferencias significativas.

En la comparación del uso de internet según sexo se obtuvo un p-valor = 0,04 por lo que concluye que existen diferencias significativas.

De acuerdo a la comparación según sexo se obtuvo diferencias significativas en la dimensión consecuencias por el uso de internet a un nivel de significancia de 0,01.

**Tabla 11.** Comparación de las dimensiones de Uso de Internet según el sexo

		Rangos			Estadísticos de contraste <sup>a</sup>	
	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos		
Consecuencias por el uso de Internet	Femenino	221	151,79	33545,00	U de Mann-Whitney	9014,000
	Masculino	100	181,36	18136,00	Z	-2,655
	Total	321			Sig. asintót. (bilateral)	,008
Cognitiva – Emocional	Femenino	221	156,90	34674,00	U de Mann-Whitney	10143,000
	Masculino	100	170,07	17007,00	Z	-1,181
	Total	321			Sig.	,237

					asintót. (bilateral)	
Control del Tiempo Online	Femenino	221	156,71	34632, 50	U de Mann- Whitney	1010 1,500
	Masculino	100	170,49	17048, 50	Z	- 1,242
	Total	321			Sig. asintót. (bilateral)	,214

**Tabla 12.** Comparación de las dimensiones de Felicidad según el sexo

Rangos						
	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos	Estadísticos de contraste <sup>a</sup>	
Realización Personal	Femenino	221	170,13	37598,00	U de Mann- Whitney	9033,000
	Masculino	100	140,83	14083,00	Z	-2,626
	Total	321			Sig. asintót. (bilateral)	,009
Sentido Positivo de Vida	Femenino	221	167,59	37038,00	U de Mann- Whitney	9593,000
	Masculino	100	146,43	14643,00	Z	-1,894
	Total	321			Sig. asintót. (bilateral)	,058
Satisfacción de Vida	Femenino	221	166,66	36831,00	U de Mann- Whitney	9800,000
	Masculino	100	148,50	14850,00	Z	-1,628
	Total	321			Sig. asintót. (bilateral)	,103
Alegría de Vivir	Femenino	221	164,07	36259,00	U de Mann- Whitney	10372,000
	Masculino	100	154,22	15422,00	Z	-,892
	Total	321			Sig. asintót. (bilateral)	,372

Respecto a la dimensiones de la variable felicidad, se obtuvieron diferencias significativas según sexo en la dimensión realización personal y sentido positivo de Vida, respectivamente, a un nivel de significancia de 0,01.

## DISCUSIÓN

Internet es una herramienta que posee diversos usos, por ello las personas acceden a las redes de forma masiva, es fundamental conocer su uso en la población adulta paraguaya. Los resultados de la Encuesta Permanente de Hogares (2016) indican que el uso de internet es del 53%.

Tanto el test de adicción a internet como la escala de felicidad aplicados arrojan niveles aceptables de confiabilidad en la muestra conformada por

internautas paraguayos, 321 personas usuarias de internet dieron respuesta a la propuesta planteada. En mayor cantidad la muestra corresponde a 221 mujeres (69%), y 100 hombres (31%). Puerta-Cortés, Carbonell y Chamorro (2013) mencionan que las aplicaciones en línea dan lugar a muestras conformadas en mayor medida por mujeres, siendo el nivel académico terciario de 305 participantes (95%) al que pertenecen en mayor medida, este hecho favorece la adquisición de conocimientos técnicos sobre los diversos usos de internet, visualizando las consecuencias favorables o negativas.

Al respecto Echeburúa y Requesens (2012) establecen que...

"Las personas aspiran a encontrar un nivel de bienestar emocional estable. Lo habitual es que la sensación de bienestar resulte de un determinado tipo de vida en donde la persona obtenga satisfacciones del estudio o trabajo, familia, amigos, relaciones de pareja o las aficiones a las que se dedique en su tiempo libre" (p.50).

La edad de los participantes se ubica en mayor cantidad en el rango que va de los 18 a 39 años, 282 personas (88%). El uso de las tecnologías puede crear hábitos que en casos extremos podrían alterar el comportamiento, sobre todo en aquellas personas susceptibles a las adicciones. No obstante, el objetivo central de su uso es facilitar la vida humana a través del acceso a la información, siendo los adultos quienes desarrollan en mayor medida habilidades de autocontrol del tiempo en línea tomándolo como un medio para llegar al fin, por ende, de acuerdo a las etapas evolutivas, la adultez constituye la etapa de menor riesgo y vulnerabilidad en comparación a la niñez y adolescencia (Echeburúa, Requesens, 2012).

Así también, las redes sociales no son ni buenas ni malas en sí mismas, están sujetas a las motivaciones de las personas que acceden a ellas según sus intereses, en tanto "una adicción se caracteriza por la pérdida de control y la dependencia, consistente en el pensamiento obsesivo de acceso a la web y ante la imposibilidad de generar malestar, síndrome denominado abstinencia, restringiendo la libertad, autonomía e independencia de los usuarios afectados, interfiriendo en sus vidas a nivel familiar, escolar, social o de salud" (p.50). "Lo que define a la adicción a las redes sociales no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que el sujeto establece con ella" (Echeburúa, Requesens, 2012, p. 55).

Según el sexo, el 91,4% del sexo femenino tiene control en el uso de internet y el 8,6% cuenta con ocasionales o frecuentes problemas en el tiempo invertido en el uso de internet, es decir que experimenta problemas frecuentes a causa de Internet, mientras que el sexo masculino el 85% cuenta con control del uso de internet y el 15% experimenta problemas frecuentes a causa del uso de internet. En los diversos rangos de edad que van desde los 18 años en adelante, se encontró que el 89% de los participantes posee un control del uso de internet y en menor medida presenta ocasionales problemas en el tiempo que invierten al utilizar internet, 11%. Estos datos describen de manera útil aquellos indicadores que caracterizan a los usuarios de internet, y permiten identificar la aparición de problemas desde la transición de una afición a una adicción, conocida actualmente como adicción sin sustancias, en función a variables como el sexo y la edad, sugiriendo medidas de seguridad, entre ellas manejo de los aspectos legales del uso de internet así como el entrenamiento en técnicas psicológicas tales como la prevención basada en la Psico educación, estrategias de auto control, uso de auto registros, reducción de la activación fisiológica como la respiración y relajación, control de estímulos, auto regulación de emociones, enfriamiento emocional, distracción, pensamientos de

afrontamiento y auto instrucciones, visualización de las consecuencias positivas y negativas, habilidades sociales, resolución de problemas, actitud crítica, demora forzada, toma de decisiones, pautas de uso responsable de las redes, plan de contingencias basado en la prevención de recaídas, promoción de hábitos placenteros y adaptativos, además del control y la programación de actividades: establecimiento de metas, sentido de seguridad y auto eficacia (Echeburúa, Requesens, 2012) (Chóliz, Marco, 2012).

A su vez los niveles de felicidad hallados fueron: muy bajo 46 personas (14,3%) bajo 29 personas (9%), los niveles predominantes fueron: medio 101 personas (31,5%), alto 71 personas (22,1%) y muy alto 74 personas (23,1%).

Es importante recalcar que el constructo felicidad está determinado por diversos factores culturales, y se encuentra asociado a otros factores como el bienestar psicológico (físico, económico y social), la satisfacción vital y calidad de vida entre otros indicadores vinculados al equilibrio, autodominio y actualización personal. Por lo tanto es un estado afectivo de duración variable, donde se experimentan sentimientos de satisfacción plena que se generan cuando se obtiene algún bien deseado ya sea material, ético, estético, biológico, psicológico, religioso, ideal y social (Alarcón, 2000) (Alarcón, 2006).

Debido a que las variables uso de internet y felicidad no cuentan con distribución normal se aplicó la prueba no paramétrica correlación de Rho de Spearman. Se halló una correlación inversa débil significativa entre el uso de internet y la felicidad, es decir a menor uso de internet mayor felicidad y viceversa. Cabe señalar que a partir de la débil asociación se consideran múltiples variables que interactúan con las variables de estudio en la muestra evaluada, por lo que es pertinente la realización de futuras investigaciones para determinar dicha relación.

Por otra parte, entre los beneficios del uso controlado de internet se resaltan el acceso instantáneo y simultáneo en tiempo real, en personas que habitan distintos lugares del mundo. Es una inagotable fuente de información, posee almacenamiento ilimitado, fomenta las relaciones sociales, estimula el desarrollo de actividades profesionales y/o personales como realizar gestiones administrativas, comerciales, entretenimiento, escuchar música, leer libros, noticias, etc. Además optimiza el tiempo invertido en post de las mejoras de la calidad de vida, a decir de Chóliz y Marco (2012) citados por Puerta-Cortés y Carbonell (2013).

En el análisis de la comparación del uso de internet según sexo se obtuvo un  $p$ -valor = 0,04 por lo que se concluye que existen diferencias significativas, donde los hombres presentan una mayor puntuación en el rango promedio de uso de internet en comparación a las mujeres.

Al relacionar el género y el uso de Internet, se encontró similitud en los resultados establecidos por Puerta-Cortés y Carbonell (2013) donde mujeres y hombres controlaban el uso que hacían de Internet, y en menor cantidad tenían problemas ocasionales o frecuentes por el uso de la red, sin embargo los autores no hallaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres. De la misma manera la EPH (2016) encontró que hombres y mujeres lo usan en similar proporción.

Considerando el análisis de las dimensiones de Uso de Internet según sexo, no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a la dimensión Cognitiva -Emocional, la cual hace alusión a que los pensamientos y emociones se encuentran afectados por el uso de internet, y la dimensión Control del Tiempo Online entendida como la capacidad de control del tiempo que se destina a las actividades en internet. No obstante, existen diferencias

significativas en la dimensión consecuencias por el uso de internet a un nivel de significancia de 0,01 donde los hombres presentan una mayor puntuación en el rango promedio en comparación a las mujeres, esta dimensión describe la interferencia del uso en internet en ciertas actividades diarias como la académica, familiar o laboral, donde se sugiere considerar las posibles consecuencias que puede traer consigo el uso de internet (Puerta-Cortés, Carbonell y Chamarro, 2012).

Teniendo en cuenta la medición de la felicidad según sexo, se obtuvo un p-valor de 0,01, por lo que se concluye que existen diferencias significativas, donde las mujeres presentan una mayor puntuación en el rango promedio de felicidad en comparación a los hombres.

Respecto a las dimensiones de felicidad, según sexo, no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en las dimensiones satisfacción con la vida (entendida como "la satisfacción experimentada al alcanzar un ideal anhelado", p. 104) y alegría de vivir (entendida como "experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien", p. 104). Por otra parte existen diferencias significativas en las dimensiones realización personal (entendida como "la felicidad plena en función al cumplimiento de metas fundamentales en la vida: autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez", p.104) y sentido positivo de la vida a un nivel de significancia de 0,01 (entendida como "estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida" p. 104), donde las mujeres presentan una mayor puntuación en el rango promedio en comparación a los hombres.

Alarcón (2000) menciona a Roíste (1996) quien sostiene que en Irlanda las fuentes que producen felicidad son la familia, los amigos y la vida social, halló diferencias según género, edad y estado marital. Alarcón encontró que según el género y la edad: "salud, Dios y familia son bienes considerados altamente valiosos para lograr la felicidad" (p. 193).

Por tanto, la vivencia de la felicidad es un estado de interpretación subjetiva, de auto percepción de sentimientos de satisfacción cuando se obtiene un bien que se desea alcanzar (Alarcón, 2000).

Se concluye que los internautas paraguayos adultos de ambos sexos controlan el uso de internet. Reportan un nivel medio, alto y muy alto de felicidad. Los hombres utilizan internet en mayor medida, y las mujeres presentan una mayor puntuación de la variable felicidad. Los resultados dejan precedentes de la aplicación en línea de los instrumentos citados en el Paraguay impulsando estudios para caracterizar a la población respecto al uso de las nuevas tecnologías, y la experiencia vital de la felicidad, a modo de proponer líneas de intervención. Entre las limitaciones se distinguen el sistema de selección de la muestra no probabilística, se sugiere establecer estrategias de reclutamiento dirigida a hombres a modo de conseguir muestras equitativas según sexo, y la obtención de muestras aleatorias. Además se sugiere el análisis de constructos psicológicos asociados a la temática.

### **Conflictos de intereses**

Los autores declaran no poseer conflictos de intereses

Financiación propia del Centro Psicológico Jerovia. Personería jurídica N° 93.

**REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. Persona: Revista de la Facultad de Psicología. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2883664>
- Alarcón, R. (2000). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? Revista de Psicología de la PUCP. Vol. XX, 2. Universidad Ricardo Palma. Disponible en <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3710/3692>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. Revista Interamericana de Psicología, 40 (1), 99-106. Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/284/28440110.pdf>
- Arias, W., Caycho, T., Ventura, J., Maquera, C., Ramírez, M., Tamayo, X. (2016). Análisis exploratorio de la escala de felicidad de Lima en universitarios de Arequipa (Perú). *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 13-24. Disponible en <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v10n1/v10n1a02.pdf>
- Beranuy M., C. A. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. (Psicothema, Ed.) Disponible en <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3658>
- Berdén, L. (2013) Adicciones sin sustancias "Uso de nuevas tecnologías y riesgo de tecnofilia en adolescentes de tres colegios de asunción" Tesis Doctoral. Psicología. Universidad Nacional de Asunción.
- Brogan, Ch. (2014) Human Media. Las personas en la era de Internet. Editorial Zumaque, S.L. España. Pp. 304.
- Brítez, R.; Britos, M. (2015) Nuevas Tecnologías y Juventud: Uso y Acceso a Internet, Móvil y Redes Sociales, en universitarios de ambos sexos, de una Carrera de Humanidades (Psicología), de una Universidad Privada. UCSA. Paraguay. Disponible en [http://ucsa.edu.py/yeah/wp-content/uploads/2016/06/9.-AO.-Britos-E-M.-Nuevas-Tecnolog%C3%ADas-y-Juventud-Uso-y-Acceso-a-Internet\\_63-74-1.pdf](http://ucsa.edu.py/yeah/wp-content/uploads/2016/06/9.-AO.-Britos-E-M.-Nuevas-Tecnolog%C3%ADas-y-Juventud-Uso-y-Acceso-a-Internet_63-74-1.pdf)
- Britos, M.; Estigarribia, R. (2010) Bienestar Psicológico de Estudiantes universitarios en relación al Tiempo de Uso de las TICs. Universidad Nacional de Asunción. Paraguay. Publicado en *Eureka* 7(1). pp. 129-143, 2010 ISSN 2218-0559; E-ISSN 2220-9026. Disponible en <http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/publicaciones/eureka-7-1-10.pdf>
- Britos M. (2016) Uso de Internet y Ansiedad en Adolescentes Escolarizados de una Institución Educativa Gubernamental, año 2016. *Rev. cient. UCSA [online]* vol.4, n.3, pp.34-47. ISSN 2409-8752. Disponible en [http://dx.doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2017.004\(03\)034-047](http://dx.doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2017.004(03)034-047).
- Calderón de la Jara, V. Propiedades psicométricas de la escala de felicidad de lima en estudiantes de secundaria. Revista de investigación de estudiantes de Psico biología. Disponible en <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/JANG/article/view/880/687>
- Carbonell, X.; Fúster, H.; Chamarro, A.; Oberst, U. (2012) Adicción a Internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. (U. R.-U. Barcelona, Ed.) *Papeles del Psicólogo*, 33 (2), pp. 82-89. Disponible en <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2096.pdf>
- Carbonell, X. (2015) Adicciones tecnológicas: qué son y cómo tratarlas. Editorial Síntesis. España. Pp. 180
- Caycho, T.; Castañeda, M. (2015) Felicidad y optimismo en adolescentes y jóvenes peruanos y paraguayos: un estudio predictivo. *Salud & Sociedad*. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439744554005>
- Caycho, T., (2010). Variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros peri-urbanos y urbanos marginales de Lima. UCV - Scientia. Disponible en: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/scientia/v2\\_n1/pdf/a07v2n1.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/scientia/v2_n1/pdf/a07v2n1.pdf)
- Chóliz M. y Marco C. (2012) Adicción a Internet y redes sociales. Tratamiento psicológico. Editorial Psicología Alianza. España. Pp. 217.
- Cía, A. (2013) Las adicciones no relacionadas a sustancias: un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista Neuropsiquiátrica*. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>

- Contreras, F.; Esguerra, G. (2006) Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. Revista Diversitas – Perspectivas en Psicología ISSN: 1794-9998 / Vol. 2 / No. 2 / pp. 311 – 319. Disponible en <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/diver/v2n2/v2n2a11.pdf>
- Echeburúa, E., y Labrador, F. (2009) Adicción a las nuevas tecnologías. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E., Requesens A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores. Ediciones Pirámide. Adicción a las nuevas tecnologías. Madrid: Pirámide. Pp. 187.
- EPH - Encuesta Permanente de Hogares (2016) Dirección General de Estadística, Encuestas y Censos. Incluye Boquerón y Alto Paraguay y toda la población indígena. Disponible en: [http://www.dgeec.gov.py/Publicaciones/Biblioteca/EPH2016/Boletin\\_Empleo\\_2016.pdf](http://www.dgeec.gov.py/Publicaciones/Biblioteca/EPH2016/Boletin_Empleo_2016.pdf)
- Fernández T.; Llorca J.; Delgado M.; Jiménez E.; Ayán C.; Molina A.J.; Bueno A.; Cancela J.M. y Martín V. (2011) Uso o abuso de Internet en estudiantes universitarios, estudio multicéntrico. Proyecto Financiado por el Plan Nacional Sobre Drogas (PNSD). UXXI. Disponible en [http://www.reunionanualsee.org/2012/pdf\\_posters/385.pdf](http://www.reunionanualsee.org/2012/pdf_posters/385.pdf).
- Fernández Sánchez, N. (2013) Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. Salud Mental. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252013000600010](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010)
- García del Castillo, J. (2013) Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. Salud y drogas. Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/839/83928046001.pdf>
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). Investigación del Comportamiento. Métodos de Investigación en Ciencias Sociales. (4ta ed.). México: McGraw Hill/Interamericana.
- Labrador, F.J. y Villadangos, S. (2009) Adicciones a nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. En Echeburúa, E., Labrador F.J., Y Becoña E. (coords.) adicciones a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. Editorial Pirámide. España.
- Leon, S. & Hidalgo, E. (2017). Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016. (Tesis para licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima. Disponible en: [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/424/Susana\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/424/Susana_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- López, A. L. (2004) Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. Revista profesional española de terapia cognitivo conductual. Disponible en <http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>
- Matute H., Vadillo M. (2012). Psicología de las Nuevas Tecnologías. De la adicción a internet a la convivencia con robots. Editorial Síntesis. España.
- MICS (2016) Encuesta de indicadores Múltiples por conglomerados. Paraguay. Disponible en: <http://www.dgeec.gov.py/Publicaciones/Biblioteca/mics2016/Resultados%20Principales%20MICS%20Paraguay%202016.pdf>
- Moreno, Z. & Ibarra, L. (2017). Fiabilidad y validez de la escala de felicidad de lima en trabajadores de empresas de servicios. Desarrollo Gerencial, Revista de la Facultad de Ciencias Económicas Administrativas y Contables. Disponible en: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/desarrollogerencial/article/view/2723/3670>
- Muñoz-Rivas, M. J. (2003) Patrones de uso de Internet en población universitaria española. Adicciones, 15, pp. 137-144.
- Pardo, S. (2017) Propiedades Psicométricas de la Escala de Felicidad de Lima en Estudiantes de nivel secundario en colegios adventistas de Trujillo (Tesis de grado). Universidad Cesar Vallejo. Trujillo, Peru. Disponible en: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/308/pardo\\_ts.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/308/pardo_ts.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Puerta-Cortés DX, Carbonell X, Chamorro, A. (2013). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test. Elsevier España. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-analisis-las-propiedades-psicometricas-version-S1575097312700521>

- Puerta-Cortés, D. X. y Carbonell, X. (2013) Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana*. Disponible en [www.scielo.org.co/pdf/apl/v31n3/v31n3a12.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v31n3/v31n3a12.pdf)
- Rodríguez-Hernández, G., Domínguez-Zacarías, G., & Escoto Ponce de León, J. (2017). Evaluación psicométrica de la escala de felicidad de Lima en una muestra mexicana. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-10. Disponible en <https://doi.org/10.11114/Javeriana.upsy16-4>, epef.
- Sánchez-Carbonell, X.; Beranuy, M. y Castellana, M. C. (2008) La adicción a Internet y al móvil, ¿moda o trastorno? *Adicciones*. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/2891/289122057007/>
- Soto, A. (2013) *Las nuevas adicciones ¿Qué son? ¿Cómo afrontarlas?* Mestas ediciones S.L. España. Pp. 189.
- Toribio Pérez, L., & González Arratia López Fuentes, N., & Valdez Medina, J., & González Escobar, S., & Van Barneveld, H. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20 (1), 71-79. Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133924623008.pdf>
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 1-2. Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/778/77827101.pdf>
- Vera, P., Celis, K., Córdova, N. (2010). Evaluación de la Felicidad: Análisis Psicométrico de la Escala de Felicidad Subjetiva en Población Chilena. *Terapia psicológica*. Disponible en [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082011000100013](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082011000100013)
- Vuyk, M. (2013). "Esperanza y satisfacción con la vida en estudiantes de psicología en Paraguay". *Eureka (Asunción) en Línea*, 10(1), 16-27. Disponible en [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2220-90262013000100004&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262013000100004&lng=pt&tlng=es).