

ANÁLISIS DE LA SALUD MENTAL Y USO PROBLEMÁTICO DEL MÓVIL EN UNIVERSITARIOS ESPAÑOLES

María del Rocío Zahínos Gordillo
Universidad de Extremadura
rociozago11@gmail.com

Received: 12 marzo 2024
Revised: 13 marzo 2024
Evaluator 1 report: 17 abril 2024
Evaluator 2 report: 28 abril 2024
Accepted: 03 mayo 2024
Published: junio 2024

RESUMEN

El avance de la telefonía móvil se ha convertido en el verdadero protagonista a nivel mundial en la sociedad, influyendo tanto positiva como negativamente en las personas. Para el análisis estadístico se formularon los siguientes objetivos: (1) Conocer la influencia del curso universitario (de primero a cuarto) en el uso problemático del móvil y en la salud mental (ansiedad y depresión) y (2) Detectar variables que influyen en el uso problemático del móvil en función de sexo, curso y salud mental. La muestra estuvo constituida por 1216 adolescentes universitarios, 68.24 % mujeres y 31.76% hombres, de la Universidad de Extremadura (España) con edades comprendidas entre los 18 y los 24 años ($M=21.46$; $DT=3.83$). Los resultados mostraron que las mujeres son más proclives a sufrir un uso problemático del móvil, siendo en los primeros cursos donde más se acentúa. Además, se obtiene que el aumento de la ansiedad y depresión está estrechamente relacionado con el uso problemático del móvil. Para concluir se aconseja implantar programas para prevenir y detectar situaciones de uso problemático del móvil recomendando actuar en los primeros años de universidad enfocando los riesgos de salud mental y uso de móviles en las mujeres.

Palabras clave: uso problemático del móvil; ansiedad; depresión; estudiantes universitarios; sexo

ABSTRACT

Analysis of mental health and problematic mobile phone use in spanish university students.

The advancement of mobile telephony has become the real global player in society, influencing people both positively and negatively. For the statistical analysis, the following objectives were formulated: (1) To find out the influence of university course (from first to fourth year) on Problematic Mobile Phone Use and Mental Health (anxiety and depression) and (2) To detect variables that influence problematic mobile phone use according to sex, course, and mental health. The sample consisted of 1216 university adolescents, 68.24% female and 31.76% male, from the University of Extremadura (Spain) aged between 18 and 24 years ($M=21.46$; $SD=3.83$). The results showed that women are more likely to suffer from problematic mobile phone use, being in the first years where it is more accentuated. In addition, it was found that the increase in anxiety and depression is closely related to problematic mobile phone use. In conclusion, it is advisable to implement programmes to prevent and detect situations of problematic mobile phone use, recommending action in the first years of university, focusing on mental

health and mobile phone use in women.

Keywords: problematic mobile phone use; anxiety; depression; university students; sex

INTRODUCCIÓN

Tras el gran desarrollo que ha tenido el uso de Internet y las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los últimos años, las actividades cotidianas se han transportado al mundo virtual (Redondo et al., 2017). Se puede decir que la electrónica y la informática se han convertido en los verdaderos protagonistas, hoy, en la sociedad (Del Barrio y Van Vaerenbergh, 2023). Actualmente estamos más adaptados a los dispositivos electrónicos que al medio físico (Redondo et al., 2017), ya que éstos traen consigo muchos elementos positivos tales como el aprendizaje y la socialización (Lukavská et al., 2020). Debido a los contenidos a los que da acceso la conexión a Internet, la telefonía móvil se ha establecido con mucho éxito entre los jóvenes, gracias a su rápida y constante evolución (Hinojo et al., 2018). Esta nueva situación, brindada por el avance de la telefonía móvil, se ha instalado de tal manera en la sociedad, que hoy en día no imaginamos nuestra vida sin los buscadores, el correo electrónico, WhatsApp, o las redes sociales (Del Barrio y Ruíz 2014; Del Barrio y Van Vaerenbergh, 2023). Este avance del teléfono móvil ha determinado que la manera de abordar el estudio sobre la utilización y el uso excesivo de las tecnologías haya sufrido un cambio. Tanto el uso problemático de Internet como el del móvil, en algunos estudios, ya han comenzado a realizar los análisis en conjunto (Lee et al., 2018; Haro et al., 2022).

Por otro lado, respecto al uso problemático del teléfono móvil (UPM), se concentra no solo en los conflictos intrapersonales (como la preocupación) e interpersonales (como las relaciones sociales) que pueda provocar, sino también en las dificultades que pueden producirse en el uso comunicacional y emocional. De este modo, el UPM podría generar un mayor nivel de dependencia que el uso de internet a través de otros dispositivos (Sánchez-Carbonell, et al, 2008; Larco Avendaño, 2018).

El teléfono móvil es la herramienta principal del acercamiento de los jóvenes para navegar y comunicarse a través de internet. En España, está presente en el 99,5% de los hogares, donde al menos uno de los miembros que habita en el hogar, de 16 a 74 años, posee uno (INE, 2023). De todos los jóvenes que poseen teléfono móvil, el porcentaje del uso de internet es de un 95%. Es por ello por lo que los jóvenes, al ser los mayores consumidores activos, son los más vulnerables a las dificultades vinculadas a un Uso Problemático de Internet y de las nuevas tecnologías (Rojo-Ramos et al., 2022).

En los últimos años, las cifras de uso de Internet han ido incrementando. Según el Instituto Nacional de Estadística (2023) en el 2023 se obtuvieron cifras de uso ligeramente más altas con respecto al 2022. A pesar de ello, las cifras tienden a decaer a medida que avanza la edad (Méndez Sánchez et al., 2023) ya que comienzan a hacer un uso más responsable del teléfono móvil (Méndez Sánchez et al., 2023). En un metaanálisis llevado a cabo por Sohn et al. (2019), se afirmaba que la prevalencia del UPM, a nivel internacional de niños y jóvenes, se situaba entre el 14.0% y el 31.2%. En otro estudio llevado a cabo por Haro et al. (2022) se encontró que un 8% de la muestra, comprendida por jóvenes con una edad media de 18.8 años, presentaba problemas con el UPM. Otros estudios de jóvenes españoles muestran cifras que comprendían entre un 2.4% y un 20% (Haro et al., 2022; García-Oliva et al., 2017; Jenaro et al., 2007; López-Fernández et al., 2012; Muñoz-Miralles et al., 2016). Dada la amplia oscilación de porcentajes, cabe la necesidad de llevar a cabo estudios más precisos con instrumentos validados y semejantes que posibiliten conocer la prevalencia de esta problemática en la población perjudicada (Pedrero et al., 2012; Haro et al., 2022).

En cuanto al sexo, las mujeres presentan porcentajes, un poco superiores (95.6%), aunque sin mucha diferencia, al de los hombres (95.3%) con respecto al uso de Internet (INE, 2023). Según el INE (2023) el consumo de internet en las mujeres aumentó ligeramente en el año 2023 con respecto al 2022 en el uso diario y en las compras en la red. Además, hay evidencias de que las chicas tienen mayor UPM que los chicos (Haro et al., 2022; Marín Díaz et al., 2018) utilizándolo como medida de afrontamiento de estados de desánimo (Carbonell et al., 2012). Sin embargo, autores como Villanueva Blasco et al. (2019) y Méndez Sánchez et al. (2023) en sus estudios afirmaban no encontrar diferencias en cuanto al sexo.

Por otro lado, existen autores que afirman que la sintomatología que produce el UPM es similar a la del consumo del tabaco o el alcohol (Sánchez-Martínez y Otero, 2009; Carbonell et al., 2012). Su abstinencia puede provocar problemas de sueño, deterioro en las relaciones familiares, depresión y ansiedad (Haro et al., 2022). Sin embargo, dada la significación que en la vida de los jóvenes tiene la existencia de los teléfonos móviles, es necesario establecer si ocasiona conductas de uso problemático (Marín Díaz et al., 2018). Especialmente si el actual DSM-V no clarifica ni valora que el uso problemático de los recursos digitales, como los teléfonos móviles, sea un elemento que cause adicciones (Marín Díaz et al., 2018).

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente estudio se plantean como objetivos Conocer la influencia del curso universitario (de primero a cuarto) en el UPM y en la Salud Mental (ansiedad y depresión), así como Detectar variables que influyen en el UPM en función de sexo, curso, y salud mental de una muestra de estudiantes universitarios españoles.

MUESTRA Y/O PARTICIPANTES

La muestra estuvo constituida por un total de 1216 alumnos (68.24 % mujeres y 31.76% hombres) de la Universidad de Extremadura (UEX) (España). Las edades estaban comprendidas entre los 17 y 24 años con una edad media de 21.46 años ($DT=3.83$). La muestra se obtuvo mediante un muestreo estadístico estratificado. El tamaño de la muestra se calculó de manera que fuera representativa de la UEX.

METODOLOGÍA Y/O INSTRUMENTOS UTILIZADOS

El Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM) es un instrumento de autoinforme de 10 ítems que se centra en los síntomas asociados con la adicción al teléfono móvil (Beranuy et al., 2009). La escala está en formato Likert del 1 al 4 y sus ítems se dividen en dos factores: conflictos y uso de la comunicación y las emociones. En el estudio actual, el CERM mostró una consistencia interna adecuada ($\alpha = 0.72$).

El Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) es un instrumento de autoinforme centrado en la evaluación de aspectos asociados a los síntomas de depresión. Actualmente se encuentra en su segunda versión, y se utiliza habitualmente en el ámbito clínico y en la investigación (Gomes-Oliveira et al., 2012; Wang y Gorenstein, 2013). Está compuesto por 21 ítems que presentan síntomas y actitudes asociados a cambios conductuales, cognitivos y somáticos presentes en los cuadros depresivos. Cada categoría tiene una escala Likert de 0 a 3 puntos como formato de puntuación, donde cero indica ausencia del síntoma y 3 la presencia de síntomas con mayor intensidad. El instrumento mostró una consistencia interna adecuada ($\alpha = 0.90$). Además, presenta evidencias de validez en estudios llevados a cabo en España (Vega-Dienstmaier et al., 2014).

El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) (Magán et al., 2008), es un instrumento de autoinforme que cuenta con 21 ítems, que tiene como objetivo localizar la gravedad de la presencia de síntomas de ansiedad. Estos ítems están categorizados en función de la intensidad de la presencia o ausencia del síntoma, utilizando una escala Likert de 0 a 3 puntos. La puntuación final puede oscilar entre 0 y 63. En el presente estudio, el instrumento mostró una adecuada consistencia interna ($\alpha = 0.90$). Este instrumento presenta evidencias de validez en estudios en España.

PROCEDIMIENTO

Los estudiantes universitarios participaron en la encuesta de manera presencial y anónima, con el propósito de confeccionar una muestra representativa de la UEX. A los participantes se les informó sobre el objetivo de la investigación a través de la exposición y lectura de un Formulario de Consentimiento Informado (FICF). Todas las preguntas sobre el estudio fueron contestadas por el equipo de investigación, que también se ocupó de trasladar los datos recolectados a las plataformas digitales de manera segura. Todas las encuestas se efectuaron bajo el consentimiento del comité ético de la Universidad de Extremadura.

DISEÑO

Para la obtención de los resultados se realizaron pruebas paramétricas de acuerdo con los siguientes criterios: las variables de estudio son cuantitativas, continuas, cumplen los supuestos de normalidad (*Kolmogórov-Smirnov* >.05), y homogeneidad de la varianza (*Levene* >.05). A su vez, se cumple con el teorema central del límite (TCL), que recomienda hacer pruebas paramétricas cuando la muestra es de gran tamaño, en este caso 1216 alumnos (Pek et al., 2018) Para comprobar la hipótesis de las diferencias en las escalas utilizadas en función del curso universitario del participante se realizó un modelo de análisis de varianza de una vía (ANOVA de un factor), sobre tres variables dependientes correspondiente a las escalas *CERM*, *BAI*, *BDI*. Se utilizó la prueba post-hoc de Tukey para determinar las diferencias en cada curso y controlar el error de tipo 1 para las comparaciones múltiples. Además, se realizó un modelo de regresión lineal para verificar los principales predictores relacionados con los resultados de la escala del UPM. Las variables utilizadas para componer el modelo fueron el sexo (hombres y mujeres), curso (1-4), y las escalas de ansiedad (BAI) y depresión (BDI). Para todos los análisis estadísticos, se utilizó el paquete estadístico SPSS 25.0 asumiendo un nivel de confianza del 95% ($\alpha = .05$).

RESULTADOS ALCANZADOS

De acuerdo con el primer objetivo, “Conocer la influencia del curso universitario (de primero a cuarto) en el UPM y en la Salud Mental (ansiedad y depresión)”, los resultados mostraron que los estudiantes de los diferentes cursos universitarios no muestran diferencias significativas en la variable UPM ($F=2.528$; $p>.05$) (ver Tabla 1)

Tabla 1. Comparaciones basadas en las medias estimadas por ANOVA de un factor del UPM en función del curso universitario

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Comparación</i>	<i>MD</i>	<i>p</i>	<i>IC 95%</i>
<i>Curso 1</i>	16.14	3.47	<i>C1-C2</i>	-.37	.577	[-1.11, 0.37]
<i>Curso 2</i>	16.51	3.96	<i>C1-C3</i>	.324	.680	[-0.42,1.07]
<i>Curso 3</i>	15.81	3.38	<i>C1-C4</i>	.344	.586	[-0.35, 1.04]
<i>Curso 4</i>	15.79	3.31	<i>C2-C3</i>	.694	.110	[-0.98, 1.48]
			<i>C2-C4</i>	.714	.067	[-0.03, 1.46]
			<i>C3-C4</i>	.020	1.000	[-0.73, 0.77]

*Nota: C1= Curso 1, C2= Curso 2, C3= Curso 3, C4= Curso 4, M= Media SD= Desviación Típica, MD=Diferencia de medias, p=p-valor ajustado con Tukey. *p<.05*

Del mismo modo, los resultados mostraron que los estudiantes de los diferentes cursos universitarios no muestran diferencias significativas en la variable ansiedad ($F= .280$; $p>.05$) (ver Tabla 2).

Tabla 2. Comparaciones basadas en las medias estimadas por ANOVA de un factor del BAI en función del curso universitario

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Comparación</i>	<i>MD</i>	<i>p</i>	<i>IC 95%</i>
<i>Curso 1</i>	8.43	7.50	<i>C1-C2</i>	-.471	.895	[-2.19, 1.24]
<i>Curso 2</i>	8.90	7.75	<i>C1-C3</i>	.001	1.000	[-1.71, 1.72]
<i>Curso 3</i>	8.43	8.48	<i>C1-C4</i>	.106	.998	[-1.51, 1.72]
<i>Curso 4</i>	8.32	8.54	<i>C2-C3</i>	.473	.910	[-1.35, 2.29]
			<i>C2-C4</i>	.577	.826	[-1.15, 2.30]
			<i>C3-C4</i>	.104	.999	[-1.62, 1.83]

Nota: C1= Curso 1, C2= Curso 2, C3= Curso 3, C4= Curso 4, M= Media SD= Desviación Típica, MD=Diferencia de medias, p=p-valor ajustado con Tukey. *p<.05

Además, los resultados mostraron que los estudiantes de los diferentes cursos universitarios no muestran diferencias significativas en la variable depresión ($F= .476$; $p>.05$) (ver Tabla 3).

Tabla 3. Comparaciones basadas en las medias estimadas por ANOVA de un factor del BDI en función del curso universitario

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Comparación</i>	<i>MD</i>	<i>p</i>	<i>IC 95%</i>
<i>Curso 1</i>	9.07	7.53	<i>C1-C2</i>	-.159	.994	[-1.74, 1.42]
<i>Curso 2</i>	9.23	6.97	<i>C1-C3</i>	.408	.913	[-1.19, 2.01]
<i>Curso 3</i>	8.66	7.24	<i>C1-C4</i>	.464	.857	[-1.04, 1.96]
<i>Curso 4</i>	8.61	8.22	<i>C2-C3</i>	.568	.825	[-1.13, 2.26]
			<i>C2-C4</i>	.624	.750	[-.98, 2.23]
			<i>C3-C4</i>	.055	1.000	[-1.56, 1.67]

Nota: C1= Curso 1, C2= Curso 2, C3= Curso 3, C4= Curso 4, M= Media SD= Desviación Típica, MD=Diferencia de medias, p=p-valor ajustado con Tukey. *p<.05

En relación con el segundo objetivo “Detectar variables que influyen en el UPM en función de sexo, curso, y salud mental”, se realizó un análisis de regresión lineal utilizando las escalas de ansiedad y depresión, el curso universitario y el sexo como variables predictoras del UPM, variable criterio. Se halló un coeficiente de determinación (R-cuadrado) del .137. Este coeficiente de determinación muestra que el 13.7% de la varianza de la escala CERM se explica por el conjunto de variables predictoras. El modelo es significativo ($F= 44.921$; $p<.05$). Como se puede observar, tanto el sexo, como el curso, la ansiedad y depresión, muestran influencia en el UPM (Tabla 4). Por un lado, ser mujer supondrá un incremento del UPM. Por otro lado, a medida que avanzamos de curso disminuirá el UPM, pudiéndose utilizar como medida preventiva. Por último, en referencia a la salud mental (BAI y BDI), el tener ansiedad o depresión aumenta el UPM.

Tabla 4. Análisis de regresión lineal de la variable UPM en función del sexo, curso, BAI y BDI.

Modelo	B	Desv. Error	Beta	t	Sig.
(Constante)	13.936	.421		33.137	.000*
sexo	.626	.214	.082	2.925	.004*
curso	-.180	.084	-.060	-2.159	.031*
BAI TOTAL	.103	.016	.234	6.641	.000*
BDI TOTAL	.072	.017	.149	4.269	.000*

Nota: VD: UPM, Predictores: Sexo, curso, BAI y BDI; *p<.05

DISCUSIÓN

De acuerdo con el primer objetivo, “Conocer la influencia del curso universitario (de primero a cuarto) en el UPM y en la Salud Mental (ansiedad y depresión)”, los resultados mostraron que entre los estudiantes de los diferentes cursos universitarios no existían diferencias significativas en la variable UPM. Resultados que van en consonancia con el estudio de Rial et al., (2015). Por otra parte, González y Estévez (2017) señalan en su estudio que, en los inicios de la etapa de la juventud, edad que coincide con la independencia del estudiante, no se muestran diferencias de UPM con respecto al alumnado que tiene mayor edad.

Además, se obtuvo que los estudiantes de los diferentes cursos universitarios no muestran diferencias significativas ni en la variable ansiedad ni depresión. Vinaccia Alpi y Ortega Bechara (2021) en su estudio comentan que, una posible explicación a estos fenómenos es que puede estar relacionado con el hecho de que, al principio de la universidad, están sometidos a un periodo de transición entre la adolescencia y adultez joven. Esto incluye también cambios en el estilo de vida, alejamiento familiar en algunos casos, condiciones de vida no adecuadas (como los malos hábitos de alimentación), problemas emocionales. Sin embargo, a medida que van pasando de curso también se sienten ansiosos y depresivos por el hecho de tener éxito o la perspectiva de un futuro incierto tras ponerle fin a los estudios (Vinaccia Alpi y Ortega Bechara, 2021).

En cuanto al segundo objetivo “Detectar variables que influyen en el UPM en función de sexo, curso, y salud mental”, tanto el sexo, como el curso, la ansiedad y la depresión, muestra influencia en el UPM. Por un lado, ser mujer supondrá un incremento del UPM, resultados que van en consonancia con los de Chóliz y Villanueva, (2011); Arandas et al., (2017); Gutiérrez-Rentería, et al. (2017); Polo et al. (2017); Marín Díaz (2018); Haro et al. (2022). Méndez Sánchez et al. (2023) en su estudio señalan que la incidencia entre hombres y mujeres es distinta, ya que la mujer presenta mayor vulnerabilidad al UPM debido a su naturaleza más prosocial en contraste con los hombres (Méndez Sánchez et al., 2023; Díaz-López et al., 2020; Meza-Cueto et al., 2020; Moral-Jiménez y Fernández-Domínguez, 2019). En un estudio llevado a cabo por Piqueras-Rodríguez et al. (2019) se extrae que las mujeres suelen invertir más tiempo en el móvil dado que lo utiliza para invertir en relaciones sociales utilizando las redes sociales (Facebook, Instagram...) y también en buscar información en motores de búsqueda tipo Google. Esta última actividad destaca también en los hombres (Piqueras-Rodríguez et al. 2019).

Por otro lado, el análisis de regresión, al tratarse de un instrumento más válido para contrastar las variables de manera conjunta, mostró como a medida que avanzamos de curso, el UPM disminuye. Esto concuerda con los resultados de los estudios de Moral y Suárez (2016), Marín Díaz (2018) y Méndez Sánchez et al. (2023) que concluyen que a medida que los usuarios suman años y maduran, crecen en responsabilidad del UPM. Por tanto, como medida preventiva del UPM, se recomendaría atender a los primeros cursos universitarios.

Por último, en referencia a la salud mental, en el análisis de regresión, el tener más puntuaciones en ansiedad o depresión aumentaría el UPM. Autores como Elhai et al., (2019); Winkler et al., (2020); Yang et al., (2020); Arrivillaga et al., (2020); Augner et al., (2021); Arrivillaga et al., (2023) afirman que la ansiedad está asociada al UPM. Esto puede deberse a la preocupación por encajar con los demás, la falta de contacto y con ello la idea de imaginarse marginado (Cuesta Cambra et al., 2020; Méndez Sánchez et al., 2023). De manera similar, existen estudios que señalan que ocurre lo mismo con la depresión (Elhai et al., 2017; Wang et al., 2019; Winkler et al., 2020; Yang et al., 2020; Arrivillaga et al., 2020). Algunos autores aportan que esto ocurre debido a que frecuentemente se utiliza el teléfono móvil para aliviar estados el malestar emocional (Álvarez-Menéndez y Moral-Jiménez, 2020; Méndez Sánchez et al., 2023).

Los resultados de este estudio tienen varias limitaciones. Este estudio incluyó mediciones tomadas en un solo momento en el tiempo, lo que imposibilita establecer relaciones causales entre las variables de estudio. Además, cuando se utilizan instrumentos de autoinforme, puede haber un sesgo de deseabilidad social y aquiescencia. Sin embargo, el autoinforme se considera un método común en encuestas a gran escala y su uso se recomienda tradicionalmente a nivel internacional. Otra limitación por considerar es el uso únicamente de métodos cuantitativos, que podrían complementarse con entrevistas a los propios estudiantes.

CONCLUSIÓN

A modo de conclusión, la literatura científica parece afirmar la asociación entre el UPM y las variables sexo, curso del estudiante y salud mental. La prevalencia del UPM sigue siendo amplia a nivel nacional e internacional, aunque las diferencias en cuanto al sexo difieren según algunos estudios. Con respecto a los cursos universitarios, la población más joven, perteneciente a los primeros cursos, sigue siendo la más relevante en cuanto al UPM. En lo referente a la salud mental, está presente tanto la ansiedad como la depresión en esta problemática, siendo esta un factor influyente, dada la preocupación que ocasiona el no estar en contacto con los demás y la sensación de sentirse apartado.

Con estos resultados se aconseja implantar programas para prevenir y detectar situaciones de UPM, además de implementar un plan para el uso responsable del móvil. Considerando lo mencionado, se recomienda actuar en los primeros años de universidad enfocando la salud mental y uso de móviles en mujeres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arrivillaga, C., Rey-Peña, L., Extremera-Pacheco, N., y Elhai, J. (9-11 de marzo de 2023). Sobreviviendo a la adicción al smartphone en la adolescencia: estrategias clave para regular la ansiedad. En N. Extremera y L. Rey (Moderador) *Avances y nuevos retos en el estudio de los recursos personales positivos en contextos aplicados*. Universidad de Málaga, España. <https://hdl.handle.net/10630/26305>
- Arrivillaga, C., Rey, L., y Extremera Pacheco, N. (2020). Uso Problemático del Smartphone Y Ajuste Psicológico en Adolescentes: El papel clave de la inteligencia emocional. *Know and Share Psychology*, 1(4). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4258>
- Augner, C., Vlasak, T., Aichhorn, W., y Barth, A. (2021). The association between problematic smartphone use and symptoms of anxiety and depression- a meta-analysis. *Journal of Public Health*, 1-9. <https://doi.org/10.1093/pubmed/ftab350>
- Banco Mundial, Indicadores de Desarrollo Mundial (2022). *Personas que usan Internet (% de la población)* [febrero de 2022]. <https://datos.bancomundial.org/indicador/IT.NET.USER.ZS>
- Del Barrio Fernández, Á., y Van Vaerenbergh, S. (2023). Redes sociales virtuales e internet, y su uso por los mayores. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 51-58. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2478/2115>
- Elhai, J.D., Levine, J.C., y Hall, B.J. (2019). The relationship between anxiety symptom severity and problematic smartphone use: A review of the literature and conceptual frameworks. *Journal of Anxiety Disorders*, 62, 45-52. DOI: 10.1016/j.janxdis.2018.11.005
- González, N. y Estévez, A. (2017). El apoyo social percibido moderador entre el uso problemático de Internet y la sintomatología depresiva en jóvenes adultos. *Health and Addictions*, 17, (1), 53-62. Recuperado de <http://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/280>
- Haro, B., Beranuy, M., Vega, M. A., Calvo, F., y Carbonell, X. (2022). Uso problemático del móvil y diferencias de género en formación profesional. *Educación XX1*, 25(2), 271-290. Doi: 10.5944/EDUCXX1.31492
- Hinojo, F.J., Aznar, I. y Romero, J.M. (2018). Dispositivos móviles para el aprendizaje: análisis de la investigación doctoral sobre mobile learning en España. *Texto Livre: Linguagem e Tecnologia*, 11(3), 154-175.
- Instituto Nacional de Estadística (2021). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Productos y salud. España: *Instituto Nacional de Estadística*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=46292>
- Instituto Nacional de Estadística (2023). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares año 2023. Productos y salud. España: *Instituto Nacional de Estadística*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176741&idp=1254735576692
- Larco Avendaño, L. L. (2018). *Propiedades psicométricas del CERI y CERM en estudiantes universitarios de Lima* (Tesis doctoral, Pontificia Universidad Católica del Perú). <http://hdl.handle.net/20.500.12404/13161>

- Lukavská, K., Vacek, J. y Gabhelík, R. (2020). Los efectos del control parental y la calidez en el uso problemático de Internet en adolescentes: un estudio de cohorte prospectivo. *Revista de adicciones conductuales*, 9 (3), 664-675.
- Marín Díaz, V., Vega Gea, E., y Sampedro Requena, B. E. (2018). Uso problemático del smartphone en estudiantes universitarios. *Rev. esp. drogodepend.*, 62-76. https://www.aesed.com/upload/files/v43n1_orig4.pdf
- Méndez Sánchez, M., Díaz López, A. y Sabariego García, J. A. (2023). Problematic use of smartphone in vocational training. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 25, 75-92. <https://doi.org/10.51302/tce.2023.5935>
- Moral, M. V. y Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7, (2), 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.riips.2016.03.001>
- Pedrero, E. J., Rodríguez, M. T., y Ruiz, J. M. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139. <https://doi.org/10.20882/adicciones.107>
- Pek, J., Wong, O., y Wong, A. C. M. (2018). How to address non-normality: A taxonomy of approaches, reviewed, and illustrated. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02104>
- Redondo, J., Luzardo-Briceño, M., García-Lizarazo, K. L. e Inglés, C. J. (2017). Impacto psicológico del ciberbullying en estudiantes universitarios: un estudio exploratorio. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 8(2), 458-478. DOI: <http://dx.doi.org/10.21501/22161201.2061>
- Rial, A.; Golpe, S.; Gómez, P. y Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de Internet entre adolescentes. *Health and Addictions*, 15, (1), 25- 38. Recuperado de <http://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/223/238>
- Rojo Ramos, J., Ferrera Granados, C., Mañanas Iglesias, C. , y Guevara Pérez, J. C. (2022). Estudio descriptivo de Cibervictimización en una muestra de estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(1), 117–130. <https://doi.org/10.6018/reifop.508151>
- Sohn, S., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., y Carter, B. (2019). Correction to: Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, metaanalysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2393-z>
- Winkler, A., Jeromin, F., Doering, B.K. y Barke, A. (2020). Problematic smartphone use has detrimental effects on mental health and somatic symptoms in a heterogeneous sample of German adults. *Computers in Human Behavior*, 113, 106500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106500>
- Yang, J., Fu, X., Liao, X. y Li, Y. (2020). Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 284. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112686>
- Magán, I., Sanz, J., & García-Vera, M. P. (2008). Psychometric properties of a Spanish version of the Beck anxiety inventory (BAI) in general population. *Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 626–640. <https://doi.org/10.1017/s1138741600004637>
- Piqueras-Rodríguez, José Antonio, García-Oliva, Carlos, & Marzo, Juan Carlos. (2019). Uso problemático de Internet en adolescentes: relación con sexo, edad, nivel socioeconómico y frecuencia de uso de Internet. *Acción Psicológica*, 16(2), 129-141. Epub 25 de julio de 2022. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.16.2.22382>
- Vinaccia Alpi, S., & Ortega Bechara, A. (2021). Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 19. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.vaad>