



**UNIVERSIDAD DE MURCIA**

**ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO**

**Uso Problemático de Internet e Impacto  
Negativo de WhatsApp en Población  
Universitaria**

**D<sup>a</sup>. Cristina Bernal Ruiz**

**2017**





# UNIVERSIDAD DE MURCIA

## ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO

*Uso problemático de Internet e impacto  
negativo de WhatsApp en población  
universitaria*

Doctoranda:  
**Cristina Bernal Ruiz**

Directora:  
Dra. Ana Isabel Rosa Alcázar

2017





## AGRADECIMIENTOS

Como todo en esta vida, toda etapa está compuesta de buenos y no tan buenos momentos. A lo largo de este camino han aparecido dificultades que han sido fáciles de superar gracias al cariño y apoyo de muchas personas. Esta Tesis va dedicada a cada una de ellas.

A mi directora la Dra. Ana Isabel Rosa Alcázar, por ser un pilar esencial en esta Tesis. No hay palabras suficientes para agradecer todo lo que me has transmitido y enseñado a lo largo de estos años. Ha sido un lujo y un privilegio poder aprender y trabajar a tu lado. Gracias por todo el esfuerzo y la dedicación, por estar siempre disponible, por ser como eres, siempre tan dulce y cercana, por tu paciencia y las palabras de aliento, apoyo y calma cuando más las necesitaba. Gracias por creer en mí desde el primer momento y acompañarme en este camino.

Al Dr. José Antonio López Pina, trabajar junto a ti en el proceso de validación de un instrumento ha sido una gran oportunidad para poder aprender una parte esencial de la investigación científica y te estoy muy agradecida por ello. Tu asesoramiento y supervisión han permitido que esta ardua y laboriosa tarea haya sido más sencilla y llevadera.

Probablemente una de las mayores dificultades que aparecen cuando se está haciendo una Tesis es poder recabar muestra suficiente para poder llevar a cabo el estudio. Por ello quiero dar las gracias a todos los docentes que, al permitirnos acceder a sus alumnos, han colaborado en esta Tesis.

A mis padres, Javier y Santi, por darme la vida. Por haber estado siempre a mi lado, en los buenos y los malos momentos, pero sobre todo en los malos. Por darme todo sin esperar nada a cambio. Por alentarme a luchar cada día para alcanzar mis metas y sueños. Gracias por ser un ejemplo de superación, de fuerza, de generosidad, de amor, de unión, por enseñarme el sentido de la responsabilidad, del trabajo duro, el esfuerzo y la perseverancia. Gracias por todos los valores que me habéis transmitido y que hacen que hoy día sea quien soy. Sois mi modelo a seguir.

A mi hermana Ana, por ser tal y como es, con sus virtudes y defectos. Si pudiera elegir una de entre todas las hermanas del mundo sin duda te escogería a ti. Contar contigo como hermana es una de las fortunas más grandes que tengo

y no te cambiaría por nada ni por nadie en el mundo. Gracias por sacarme una sonrisa en los momentos de bajón, por aportar un toque de locura en mi vida, por haber compartido tantísimos momentos conmigo y por estar ahí siempre que te he necesitado aun siendo “mi pequeña”, por ser “mi guapa y reina”.

A mis tíos Joaquín y Paqui y mi primo Joaquín. Gracias por estar ahí día tras día, por ser mi segunda familia. Por aguantarme en los malos momentos, por estar ahí siempre, por ser un apoyo incondicional y por todo el cariño que me dais.

A mis abuelos. En especial a mi abuela Carmen, el ángel que me cuida desde el cielo. La persona más luchadora, trabajadora y con el corazón más puro que he conocido en la vida. Estoy segura que allá donde estés te sientes muy orgullosa de mi y sigues cuidándome y dándome fuerzas para seguir adelante. No hay día que no piense en ti, princesa. Jamás podré agradecerte todo lo que hiciste por mí.

A mi familia política, Loli, Antonio, Noelia, Ismael, M<sup>a</sup> José, Javi, Miguel, Alba, Lidia y José por permitirme formar parte de vuestra familia, hacer que me sienta una más y por el apoyo que me habéis dado durante estos años.

Por último, pero no por ello menos importante, a mi marido Víctor. El amor de mi vida, mi compañero de viaje. Tú mejor que nadie sabes el esfuerzo y dedicación que requiere realizar una Tesis. Eres mi modelo a seguir profesional y personalmente. Sin ti todo esto no hubiera sido posible. Gracias por tu enorme paciencia, por aguantar los agobios, las malas caras, por ayudarme en todo lo que has podido, por ser el hombro donde apoyarme. Por estar ahí cuando he querido tirar la toalla, ayudarme a recuperar la fe en mi misma y mostrarme que puedo conseguir todo lo que me proponga. Gracias por hacerme reír, por tu bondad, por tener ese corazón enorme que no te cabe en el pecho, por estar a mi lado cada día. Gracias por aparecer en mi vida aquel 25, eres el mejor regalo que me ha hecho la vida. Faltaría espacio, tiempo y palabras para poder expresar todo mi agradecimiento y lo que siento por ti. Así pues, por todo esto y un millón de cosas más, GRACIAS.



# INDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>7</b>
<b>Capítulo 1. Uso problemático de Internet</b> .....	<b>13</b>
1.1. Concepto y criterios diagnósticos.....	14
1.2. Modelos explicativos .....	21
1.2.1 Modelo de inicio y mantenimiento de la adicción psicológica .....	21
1.2.2 Modelo cognitivo-conductual de Davis.....	23
1.2.3 La autorregulación deficiente en la adicción a Internet .....	26
1.2.4 Las habilidades sociales en el uso problemático de Internet. ....	27
1.2.5. Modelo del uso compensatorio de Internet .....	29
1.2.6. Perspectiva psicosocial de la adicción a Internet.....	30
1.3. Factores de riesgo.....	31
1.3.1. Factores personales.....	33
1.3.2. Factores familiares.....	36
1.3.3 Factores sociales .....	38
1.3.4. Factores relacionados con Internet.....	40
1.4. Tipos de uso problemático de internet .....	41
<b>Capítulo 2. Uso problemático de Internet y personalidad</b> .....	<b>45</b>
2.1. Uso problemático de internet y los cinco grandes factores de la personalidad .....	47
2.1.1. Uso problemático de Internet y extroversión.....	49
2.1.2. Uso problemático de Internet y neuroticismo .....	51
2.1.3. Uso problemático de Internet y apertura a la experiencia.....	54
2.1.4. Uso problemático de Internet y afabilidad .....	56
2.1.5. Uso problemático de Internet y responsabilidad .....	57
<b>Capítulo 3. Impacto negativo de whatsapp</b> .....	<b>60</b>
3.1. Ventajas e inconvenientes del uso de mensajería instantánea.....	62
3.2. La mensajería instantánea en distintos ámbitos de la vida cotidiana.....	67
3.2.1 Mensajería instantánea y ámbito escolar.....	67
3.2.2 Mensajería instantánea en el lugar de trabajo .....	68

3.2.3 Mensajería instantánea y relaciones interpersonales .....	69
3.2.4 Mensajería instantánea en el ámbito familiar .....	71
<b>Capítulo 4. Escala Impacto Negativo de whatsapp (EINEW).....</b>	<b>74</b>
4.1. Método .....	75
4.1.1. Participantes .....	75
4.1.2. Instrumentos .....	77
4.1.3. Procedimiento.....	78
4.1.4. Análisis de datos.....	82
4.2. Resultados .....	82
4.2.1. Análisis de ítems.....	82
4.2.2. Validez estructural. ....	84
4.2.3. Fiabilidad .....	86
4.2.4. Validez Convergente y discriminante.....	86
4.3. Conclusión .....	87
<b>Capítulo 5. Metodología.....</b>	<b>89</b>
5.1. Objetivos e hipótesis .....	90
5.2. Participantes .....	93
5.3. Instrumentos .....	99
5.4. Procedimiento .....	103
5.5. Análisis de datos.....	104
<b>Capítulo 6. Resultados .....</b>	<b>105</b>
6.1. Uso problemático de internet e impacto negativo de whatsapp .....	106
6.2. Influencia de las variables sociodemográficas en el uso problemático de internet y el impacto negativo de whatsapp.....	108
6.2.1 Influencia del sexo en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de whatsapp.....	108
6.2.2 Influencia de la edad en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de whatsapp.....	109
6.2.3 Influencia de tener o no pareja en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de whatsapp .....	110
6.3. Variables de personalidad, uso problemático de internet e impacto negativo de whatsapp .....	112

6.3.1 Variables de personalidad y Uso problemático de Internet .....	112
6.3.2 Variables de personalidad e Impacto negativo de whatsapp .....	114
6.4. Estado de ánimo negativo, bienestar psicológico, uso problemático de internet e impacto negativo de whatsapp.....	117
6.5. Síndrome sonido/vibración fantasma, abuso de móvil y uso problemático de whatsapp.....	120
6.5.1 Síndrome sonido/vibración fantasma y abuso de móvil .....	120
6.5.2 Síndrome sonido/vibración fantasma y Uso problemático de whatsapp.....	121
6.6. Abuso de móvil e impacto negativo de whatsapp .....	123
6.7. Variables predictivas del uso problemático de internet y del impacto negativo de whatsapp.....	124
6.7.1 Variables predictivas del uso problemático de Internet.....	124
6.7.2. Variables predictivas del Impacto negativo de whatsapp.....	129
<b>Capítulo 7. Discusión y conclusiones .....</b>	<b>134</b>
7.1. Discusión de los resultados.....	135
7.1.1. Uso problemático de Internet e impacto negativo de whatsapp.....	135
7.1.2. Influencia de las variables sociodemográficas en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de whatsapp .....	136
7.1.3. Variables de personalidad, uso problemático de Internet e impacto negativo de whatsapp .....	141
7.1.4. Estado de ánimo negativo, bienestar psicológico, uso problemático de Internet e impacto negativo de whatsapp .....	148
7.1.5. Síndrome sonido/vibración fantasma, abuso de móvil e impacto negativo de whatsapp.....	152
7.1.6. Abuso de móvil e impacto negativo de whatsapp .....	155
7.1.7. Variables predictivas del uso problemático de Internet y del impacto negativo de whatsapp .....	156
7.2. Conclusiones.....	164
7.3. Implicaciones clínicas.....	165
7.4. Limitaciones del estudio y perspectivas de futuro .....	167
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>170</b>
<b>ANEXO .....</b>	<b>210</b>

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios diagnósticos de adicción Internet propuestos por Young (1998a) .....	16
Tabla 2. Test de adicción a Internet (IAT) (Young, 1998b) .....	17
Tabla 3. Criterios para la adicción a Internet según Beard y Wolf (2001) .....	18
Tabla 4. Criterios diagnósticos adicción Internet según Ko, Yen, Chen, Chen y Yen (2005) .....	19
Tabla 5. Tipos de adicción a Internet (Modificado de Ortiz, 2012, p 44) .....	41
Tabla 6. Subtipos de adicción a Internet según Davis (2001) .....	43
Tabla 7. Resumen características modelos teóricos personalidad (Bermúdez et al., 2013, p.19).....	46
Tabla 8. Descripción de variables sociodemográficas .....	76
Tabla 9 Puntuación de los expertos para cada ítem .....	80
Tabla 10. Análisis de los ítems de la escala WhatsApp.....	83
Tabla 11. Matriz factorial rotada y matriz de estructura .....	85
Tabla 12. Validez convergente.....	86
Tabla 13. Validez discriminante .....	87
Tabla 14 Coeficientes de correlación de Pearson entre Uso problemático y generalizado de Internet e Impacto negativo de WhatsApp.....	107
Tabla 15. Comparación de medias en el Uso problemático y generalizado de Internet y el Impacto negativo de WhatsApp atendiendo al sexo.....	108
Tabla 16. Comparación de medias en el Uso problemático y generalizado de Internet y el Impacto negativo de WhatsApp en función de tener o no pareja	111
Tabla 17. Coeficientes de correlación de Pearson entre Uso problemático y generalizado de Internet y los Cinco Grandes Factores de la personalidad ...	113
Tabla 18. Coeficientes de correlación de Pearson entre Uso problemático y generalizado de Internet y la Escala de Impulsividad Estado .....	114
Tabla 19. Coeficientes de correlación de Pearson entre la Escala de Impacto Negativo de WhatsApp y los Cinco Grandes Factores de la personalidad .....	116
Tabla 20. Coeficientes de correlación de Pearson entre Escala de Impacto Negativo de WhatsApp y la Escala de Impulsividad Estado .....	117

Tabla 21. Coeficientes de correlación de Pearson entre la escala de Uso problemático y generalizado de Internet, la Escala de Impacto Negativo de WhatsApp, el estado de ánimo negativo y el bienestar psicológico subjetivo	119
Tabla 22. Media, desviación típica y estadístico F en relación a la vibración/sonido fantasma en el Abuso de móvil	120
Tabla 23. Comparación por pares (prueba Games-Howell)	121
Tabla 24. Media, desviación típica y estadístico F en relación a la vibración/sonido fantasma en el Uso problemático de WhatsApp	122
Tabla 25. Comparación por pares (prueba HSD Tukey)	123
Tabla 26. Coeficientes de correlación de Pearson entre el Impacto negativo de WhatsApp y el cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil	124
Tabla 27. Resultados de la Regresión por pasos para la Preferencia por la interacción social online	125
Tabla 28. Resultados de la Regresión por pasos para la Regulación del estado de ánimo a través de Internet	126
Tabla 29. Resultados de la Regresión por pasos para las Preocupaciones relacionadas con Internet	127
Tabla 30. Resultados de la Regresión por pasos para el Uso compulsivo de Internet	127
Tabla 31. Resultados de la Regresión por pasos para las Consecuencias negativas del uso de Internet	128
Tabla 32. Resultados de la Regresión por pasos para el Uso Problemático Generalizado de Internet	128
Tabla 33. Resultados de la Regresión por pasos para las Consecuencias negativas del uso de WhatsApp	129
Tabla 34. Resultados de la Regresión por pasos para el Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp	131
Tabla 35. Resultados de la Regresión por pasos para el Uso problemático de WhatsApp	132
Tabla 36. Resultados de la Regresión por pasos para el Impacto negativo de WhatsApp	133
Tabla 37 Resumen de hipótesis y resultados encontrados	163

## INDICE FIGURAS

Figura 1. Inicio y mantenimiento de la adicción psicológica (Tomado de Echeburúa, 2000, p 27).....	22
Figura 2. Modelo cognitivo-conductual del uso problemático de Internet (Modificado de Davis, 2001, p 190) .....	24
Figura 3. Habilidades sociales y uso problemático de Internet (Modificado de Caplan, 2005, p 730) .....	28
Figura 4. El ciclo de la adicción desde la perspectiva psicosocial (Modificado de Suissa, 2015, p 31) .....	30
Figura 5. Factores que influyen en el uso problemático de Internet (Modificado de Wanajak, 2011, p 28).....	32
Figura 6. Distribución de los participantes por sexo.....	76
Figura 7. Diagrama del proceso de selección de la muestra .....	94
Figura 8 Distribución de la muestra en función del sexo.....	95
Figura 9 Distribución de los participantes en función de la titulación universitaria .....	95
Figura 10 Distribución de la muestra en función del curso. ....	96
Figura 11 Representación de la muestra en función de los dispositivos con los que conectarse a Internet. ....	97
Figura 12 Porcentaje de usuarios por aplicación de mensajería instantánea. ..	97
Figura 13 Número de usuarios en función de las horas diarias que pasan conectados a la aplicación de mensajería instantánea más usada. ....	98
Figura 14 Distribución de los participantes que experimentan tanto vibración como sonido fantasma en función de la frecuencia .....	99
Figura 15. Puntuaciones medias en uso problemático de Internet e Impacto negativo de WhatsApp en función del sexo .....	109
Figura 16. Puntuaciones medias en uso problemático de Internet e Impacto negativo de WhatsApp en función de tener o no pareja .....	112
Figura 17. Medias en Abuso de móvil en función de haber o no experimentado vibración y/o sonido fantasma.....	120
Figura 18. Medias en Uso problemático de WhatsApp en función de haber o no experimentado vibración y/o sonido fantasma .....	122

## INTRODUCCIÓN

En poco más de veinte años Internet ha irrumpido en nuestras vidas llegando a convertirse en un elemento esencial en diversos ámbitos como el trabajo, la familia, el ocio y la educación. El avance de la tecnología ha sido uno de los aspectos que ha facilitado la expansión de Internet. Cada vez resulta más rápido y sencillo poder conectarse a Internet desde cualquier lugar y en cualquier momento gracias a dispositivos como Smartphones, tabletas u ordenadores portátiles. Si bien es cierto que la mayor parte de la sociedad actual utiliza Internet, son los jóvenes el grupo social que más se ha visto influenciado por la red.

El uso de Internet tiene múltiples ventajas ya que facilita el acceso a recursos e información, acorta las distancias geográficas, permite a los usuarios interactuar y comunicarse entre sí, etc. No obstante, a pesar de los beneficios, el uso excesivo de Internet puede desembocar en un uso problemático que lleve a los usuarios a experimentar una serie de dificultades similares a las que se presentan en las adicciones comportamentales (Lopez-Fernandez, 2015).

A pesar de que ni el DMS-V ni la CIE 10 reconocen la adicción a Internet como una psicopatología, este fenómeno está cada vez más presente en nuestra sociedad. Se estima que entre un 6 y un 9% de los usuarios habituales de Internet podría haber desarrollado algún comportamiento adictivo y que un 21.3% estaría en riesgo de desarrollar conductas adictivas a Internet, situando a España a la cabeza de Europa (Fundación Mapfre, 2014). Al igual que ocurre con otras adicciones, existen factores que son considerados de riesgo o vulnerabilidad para el desarrollo de uso problemático de Internet. Algunos de los factores personales de riesgo son la impulsividad, la angustia, las emociones negativas, la insatisfacción con la propia vida, los rasgos de personalidad, la búsqueda de sensaciones, la autoestima, el estrés y la timidez. La presencia de trastornos psicopatológicos tales como la depresión, déficit de atención con o sin hiperactividad, trastorno obsesivo compulsivo, ansiedad, adicción a sustancias, trastorno del control de los impulsos, fobia social, somatización, ideación paranoide, psicoticismo e ideación suicida, también se han relacionado con el uso problemático de Internet. No obstante, aún no está clara la relación causal entre psicopatología y uso problemático de Internet.

Otros factores de riesgo, esta vez relacionados con el contexto familiar, son los conflictos familiares, la calidad de la relación, el apoyo familiar, la vigilancia paterna, la insatisfacción familiar y los estilos de crianza. El entorno o contexto social de los usuarios y las propias características de Internet también actúan como factores de riesgo en el desarrollo del uso problemático de Internet. El apoyo social, la influencia de los iguales, las relaciones interpersonales, el conflicto con los profesores y compañeros, el anonimato, la rapidez, la accesibilidad y el tiempo conectado serían algunos de estos factores.

Para entender la naturaleza de este fenómeno han sido propuestos diversos modelos que tratan de explicar, con mayor o menor profundidad, los motivos por los que los usuarios desarrollan uso problemático de Internet. Una de las teorías de mayor peso es el *Modelo cognitivo conductual del uso problemático de Internet* propuesto por Davis (2001). Este modelo postula que el uso problemático de Internet resulta de cogniciones problemáticas junto con conductas que, o bien intensifican, o mantienen la respuesta desadaptativa. Parte de la relevancia de este modelo reside en el hecho de que fue el primero en incluir el componente cognitivo, ya que hasta el momento la adicción a Internet era considerada exclusivamente como una conducta problemática y solo se atendían aspectos como la tolerancia o la abstinencia sin tener en consideración los pensamientos de las personas.

Otras teorías también han tratado de dar su visión para explicar el uso problemático de Internet. El modelo de *la autorregulación deficiente en la adicción a Internet* de LaRose, Lin y Eastin (2003) propone que los indicadores de la adicción a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICS) pueden ser reinterpretados como marcadores de una autorregulación deficiente y el proceso de la adicción, como la lucha por mantener la autorregulación eficaz ante el comportamiento problemático. El modelo de *las habilidades sociales en el uso problemático de Internet* de Caplan (2005) indica que la exposición a Internet junto con un déficit en habilidades sociales predispone a la persona a desarrollar preferencia por la interacción online. Según Caplan, esta preferencia da lugar a un uso compulsivo de Internet que a su vez se traduce en consecuencias negativas para el usuario. Para el *modelo del uso compensatorio de Internet* (Kardefelt-Winther, 2014) el problema aparece cuando las personas reaccionan a las

situaciones negativas de su vida conectándose a Internet. Así pues, el hábito de recurrir a Internet para compensar dificultades y, de ese modo, aliviar los síntomas negativos puede acarrear consecuencias negativas y síntomas de adicción. La *Perspectiva psicosocial de la adicción a Internet* planteada por Suissa (2015) considera que para entender el fenómeno no solo hay que centrarse en la persona con adicción sino también en el contexto y las reacciones sociales que se derivan de la conducta adictiva.

La mensajería instantánea es una de las actividades que se ha relacionado con el uso problemático de Internet. Actualmente WhatsApp es el servicio líder en las redes móviles y la herramienta de comunicación instantánea más valorada y utilizada por los jóvenes en España. Son múltiples las ventajas que se derivan del uso de mensajería instantánea en general y de WhatsApp en particular. Esta vía de comunicación facilita la interacción entre compañeros de trabajo y/o clase, posibilita el trabajo en equipo sin necesidad de que los miembros estén físicamente presentes, aumenta la conectividad y mejora las relaciones entre los miembros de la familia, fortalece las relaciones y las amistades, reduce el sentimiento de soledad, etc.

No obstante, cuando el uso de mensajería instantánea se vuelve excesivo puede convertirse en problemático y acarrear múltiples consecuencias negativas. Algunos de los usuarios de mensajería instantánea sienten la necesidad de ser contestados inmediatamente o lo más rápido posible cuando envían un mensaje. Ello les lleva a comprobar frecuentemente sus teléfonos móviles, a experimentar ansiedad por mensajería instantánea e incluso el síndrome de la vibración o del sonido fantasma. La vibración fantasma es una ilusión perceptiva que consiste en sentir vibrar el móvil cuando realmente esa vibración no ha existido y el sonido fantasma, como su propio nombre indica, supone escuchar el sonido del móvil sin que el dispositivo haya sonado.

El uso desmedido de mensajería instantánea puede llegar a repercutir negativamente en diferentes ámbitos de la vida cotidiana como el trabajo, los estudios, la pareja, las relaciones sociales y familiares, entre otros. A nivel escolar, el uso de mensajería instantánea se ha asociado con la peor comprensión lectora, la disminución del rendimiento académico, de la capacidad de concentración y de

aprendizaje, el descuido de las actividades escolares y el aumento del tiempo necesario para llevar a cabo las tareas de lectura. En el trabajo se ha relacionado con las interrupciones durante la jornada laboral, el descenso de la productividad de los empleados y el aumento del tiempo requerido para la realización de las tareas.

En el ámbito familiar la mensajería instantánea está cada vez más presente facilitando la aparición de nuevas tensiones, disminuyendo las conversaciones cara a cara entre los miembros de la familia, repercutiendo a la satisfacción con las relaciones familiares e incluso debilitando los lazos familiares. Las relaciones interpersonales también podrían verse afectadas por el uso de mensajería instantánea. La interacción a través de esta vía de comunicación aumenta la dependencia entre los amigos repercutiendo negativamente en la calidad de la relación y favorece las malinterpretaciones y malentendidos entre los contactos. También se ha relacionado con mayor control de la pareja, celos, desconfianzas, sospechas, conflictos y crisis de pareja.

Ante esta realidad social, la presente investigación tiene como propósito ahondar en el conocimiento del uso problemático de Internet y de WhatsApp entre los jóvenes. Para ello se estableció el objetivo de analizar la relación existente entre el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp con los Cinco Grandes Factores de la personalidad, el bienestar psicológico, el estado de ánimo negativo y la impulsividad en estudiantes universitarios de la Región de Murcia.

En su estructura la tesis está compuesta por dos grandes bloques. El primero corresponde a la parte teórica de la investigación y abarca los cuatro primeros capítulos. En el segundo bloque, compuesto por los capítulos de metodología, resultados y discusión y conclusiones, se desarrolla la parte empírica de este trabajo.

En el primer capítulo, tras la conceptualización del uso problemático de Internet y la exposición de los diferentes criterios que se han utilizado para su diagnóstico, se recogen algunos de los modelos explicativos más relevantes hasta el momento para comprender este fenómeno. Posteriormente, se presenta una descripción detallada de los factores de riesgo que contribuyen en la aparición del

uso problemático de Internet agrupados en cuatro categorías: Factores personales, factores familiares, factores comunitarios o sociales, y factores relacionados con Internet. Finalmente, en este primer capítulo, se profundiza en los tipos de uso problemático de Internet propuestos por algunos autores.

En el segundo capítulo se recogen investigaciones que han analizado la relación entre uso problemático de Internet y rasgos de personalidad. Concretamente, este capítulo se centra en los Cinco Grandes Factores de la personalidad, es decir, la extroversión, el neuroticismo, la apertura a la experiencia, la afabilidad y la responsabilidad.

El tercer capítulo versa sobre la mensajería instantánea y el uso de WhatsApp. En primer lugar, se aborda qué es WhatsApp, cómo funciona y los motivos que llevan a los usuarios a utilizar esta aplicación de mensajería instantánea. Posteriormente se plasman algunas de las ventajas e inconvenientes del uso de la mensajería instantánea. Este capítulo concluye con la recopilación de estudios que analizan el efecto que el uso de mensajería instantánea, o de WhatsApp, puede presentar en diferentes ámbitos de la vida cotidiana de los usuarios como el escolar, el laboral, el familiar y las relaciones interpersonales.

Resultaba necesario un instrumento específico que evaluase el impacto del uso de WhatsApp en los usuarios, puesto que hasta el momento no existía ninguna escala para ello. Ante esta necesidad, se consideró oportuno elaborar y validar la escala Impacto negativo de WhatsApp (EINEW). El cuarto capítulo de la tesis recoge el proceso de elaboración y validación de dicha escala, detallándose el método que se siguió, así como los resultados obtenidos.

El quinto capítulo contempla la metodología seguida en este trabajo. En él se plantean los objetivos e hipótesis formuladas, se lleva a cabo una descripción detallada de la muestra que ha participado en esta investigación, de los instrumentos administrados con el fin de evaluar las variables objeto de estudio y del procedimiento seguido en la recogida de datos. Finalmente, se detallan las técnicas estadísticas empleadas para alcanzar los objetivos planteados.

En el sexto capítulo se presentan los resultados obtenidos tras realizar los análisis estadísticos pertinentes con el fin de comprobar las hipótesis formuladas.

Finalmente, en el séptimo y último capítulo, se discuten los principales resultados hallados en función de los objetivos planteados poniéndolos en relación con estudios previos en este campo. Tras la discusión se destacan las principales conclusiones que se extraen de esta investigación y se describen las implicaciones clínicas, las limitaciones del estudio, así como las perspectivas futuras de trabajo.

## Capítulo 1

# Uso problemático de Internet

El empleo de las TICs, en general, y de Internet, en particular, posibilita y simplifica los quehaceres cotidianos (Echeburúa y De Corral, 2010). Internet se ha convertido en un medio de información y en un instrumento para el ocio y la interacción social al facilitar las relaciones interpersonales (García Del Castillo et al., 2008). A pesar de ello, la red presenta una serie de inconvenientes para los internautas al verse expuestos a potenciales peligros (Joinson, 2003). Uno de estos riesgos, que cobra especial relevancia cuando se trata de menores, es el fácil acceso a contenido inapropiado. Este puede ser de dos tipos: (a) Ilícito como en el caso de la pornografía infantil, la apología del terrorismo o los contenidos racistas o xenófobos; y (b) nocivo, como el consumo de pornografía o violencia. Asimismo, a través de Internet también puede haber intercambio de información relacionado con patologías como ocurre con la anorexia o bulimia, puede accederse a páginas donde encontrar apoyo e incitación al suicidio o a webs

donde contactar con mayor facilidad con grupos extremistas de tipo religioso, político o sectas (Echeburúa y Requesens, 2012).

Internet también puede ser utilizado para acosar o acechar a personas, ya sean conocidas o desconocidas, como ocurre en el caso del *grooming* y el *ciberbullying*. El *grooming* es un acoso sexual en el que el adulto se vale de Internet para engañar al menor, con el objetivo de ganarse su amistad y conseguir material de contenido erótico, con el que posteriormente coaccionarle (INTECO, 2009). El *ciberbullying* es el acoso prolongado que se produce entre uno o varios considerados como iguales a través de las nuevas tecnologías (INTECO, 2009). El *ciberbullying* puede manifestarse en forma de insultos, burlas, desprestigio, difusión de imágenes comprometedoras o de falsos rumores sobre el acosado, suplantación de la identidad de la víctima, manipulación de fotografías o perfiles falsos con datos de la víctima, etc. (Echeburúa y Requesens, 2012). Finalmente, el propio uso continuado de Internet puede convertirse en una amenaza para los usuarios ya que puede crear dependencia como se verá a lo largo de este capítulo.

### 1.1. CONCEPTO Y CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

El concepto de adicción a Internet fue propuesto originalmente de forma satírica por Ivan Goldberg en 1995 en un foro para psiquiatras (Tisseron, 2011). Golberg (1995) propuso un conjunto de criterios diagnósticos de la adicción a Internet basados en criterios para el diagnóstico del abuso de sustancias. Estos criterios fueron los siguientes:

- (i) Tolerancia. Entendida como la necesidad de incrementar notablemente la cantidad de tiempo en Internet para lograr satisfacción, o bien como la notable disminución de los efectos con el uso continuado de la misma cantidad de tiempo en Internet.
- (ii) Abstinencia, manifestada por cualquiera de los siguientes:
  - a. Síndrome de abstinencia. La interrupción o disminución de un uso de Internet que ha sido grande y prolongado conlleva dos o más de los siguientes síntomas tras unos días y hasta un mes después: Agitación psicomotora, ansiedad, pensamientos obsesivos acerca de

lo que estará sucediendo en Internet, fantasías o sueños a cerca de Internet, movimientos de tecleo voluntarios o involuntarios.

- b. El uso de Internet alivia o evita los síntomas de la abstinencia.
- (iii) Se accede a Internet con más frecuencia o por periodos más largos de lo que inicialmente se pretendía.
- (iv) Deseo persistente o esfuerzos infructuosos de controlar o interrumpir el uso de Internet.
- (v) Se invierte mucho tiempo en actividades relacionadas con el uso de Internet.
- (vi) Las actividades sociales, profesionales o recreativas disminuyen o desaparecen a causa del uso abusivo de Internet.
- (vii) Se permanece conectado a pesar de saber que ello supone un problema persistente y recurrente de tipo físico, social, laboral o psicológico (privación de sueño, conflictos matrimoniales, negligencia laboral, sentimientos de abandonar a los seres queridos, etc.)

Un año más tarde, en la reunión anual de la American Psychological Association (APA) la psicóloga Kimberly Young bajo el título *“Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder”* presentó el que sería el primer estudio empírico sobre adicción a Internet (Young, 1998b)<sup>1</sup>. El estudio de Young tuvo como propósito investigar si el uso de Internet podía ser considerado adictivo e identificar el alcance de los problemas derivados del abuso. Para diagnosticar la adicción a Internet, Young propuso un conjunto de criterios basados en los del juego patológico según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV) (American Psychiatric Association, 1994) ya que para la autora ambas patologías tenían una naturaleza afín. El resultado fue un breve cuestionario diagnóstico compuesto por 8 ítems que permitía el cribado del uso adictivo de Internet. La Tabla 1 recoge los criterios adaptados por Young para el diagnóstico de la adicción a Internet .

---

<sup>1</sup> La presentación del estudio a la American Psychological Association tuvo lugar en Agosto de 1996. Sin embargo, se publicó en la revista *Cyberpsychology and Behaviour* en 1998. Por tanto, tenga el lector en cuenta que a pesar de que la cita es de 1998 hace referencia a 1996.

Tabla 1. *Criterios diagnósticos de adicción Internet propuestos por Young (1998a)*

---

1.	Sentimiento de preocupación por Internet (piensa acerca de anteriores o futuras actividades en línea).
2.	Necesidad de aumentar la cantidad de tiempo usando Internet para alcanzar satisfacción.
3.	Realización de esfuerzos repetidos sin éxito para controlar, disminuir o detener el uso de Internet.
4.	Sentimiento de inquietud, malhumor, depresión o irritabilidad ante los intentos de parar o detener el uso de Internet.
5.	Estar más tiempo del que se pretendía en Internet.
6.	Poner en peligro o arriesgar alguna relación importante, un trabajo o una oportunidad educativa debido a Internet.
7.	Mentir a miembros de la familia, al terapeuta o a otros para ocultar el grado de implicación con Internet.
8.	Usar Internet como manera para escapar de problemas o para aliviar un estado de ánimo disfórico ( sentimientos de impotencia, ansiedad, depresión o culpa).

---

Los usuarios que cumplieran cinco o más de los criterios expuestos con anterioridad en la Tabla 1, eran considerados como adictos a Internet. Al basarse en los criterios del juego patológico, Young consideró que la adicción a Internet era un trastorno del control de los impulsos (Young, 1998a). En 1998, Young publicó un libro sobre esta temática bajo el título de *“Caught on the net”*, donde ampliaba los criterios diagnósticos añadiendo 12 ítems a los originales y creando el Internet Addiction Test (IAT) para evaluar de manera fiable y válida la adicción a Internet (Young, 1998a). En la Tabla 2 vienen recogidos los ítems que componen el IAT.

Tabla 2. *Test de adicción a Internet (IAT) (Young, 1998b)*

1.	¿Con qué frecuencia se conecta a internet más de lo previsto?
2.	¿Con qué frecuencia descuida las actividades de la casa para estar más tiempo conectado?
3.	¿Con qué frecuencia prefiere más la emoción que le produce estar conectado a la intimidad con su pareja o la relación directa con sus amigos?
4.	¿Con qué frecuencia forma nuevas relaciones con usuarios de Internet?
5.	¿Con qué frecuencia las personas cercanas a usted se quejan por la cantidad de tiempo que permanece conectado?
6.	¿Con qué frecuencia sus calificaciones o actividades académicas se afectan negativamente por la cantidad de tiempo que permanece en Internet?
7.	¿Con qué frecuencia revisa su correo electrónico antes de realizar otra tarea que necesita hacer?
8.	¿Con qué frecuencia el tiempo que pasa en Internet afecta negativamente su desempeño o productividad en el trabajo?
9.	¿Con qué frecuencia está a la defensiva o se muestra reservado cuando alguien le pregunta qué hace en Internet?
10.	¿Con qué frecuencia bloquea los pensamientos desagradables de su vida con pensamientos agradables relacionados con Internet?
11.	¿Con qué frecuencia anticipa cuando estará conectado de nuevo?
12.	¿Con qué frecuencia teme que la vida sin Internet sería aburrida, vacía o triste?
13.	¿Con qué frecuencia se enoja si alguien lo molesta mientras está conectado?
14.	¿Con qué frecuencia se queda sin dormir por conectarse durante la noche?
15.	¿Con qué frecuencia se siente preocupado por no estar conectado o imagina estarlo?
16.	¿Con qué frecuencia dice: “unos minutos más”, cuando está conectado?
17.	¿Con qué frecuencia trata de disminuir el tiempo que pasa en Internet y no lo logra?
18.	¿Con qué frecuencia intenta ocultar el tiempo que permanece conectado?
19.	¿Con qué frecuencia prefiere pasar más tiempo en Internet que salir con otras personas?
20.	¿Con qué frecuencia se siente deprimido, malhumorado o nervioso cuando no está conectado, pero se siente mejor cuando se conecta de nuevo?

A pesar de que esta escala ha sido muy utilizada en la investigación sobre adicción a Internet, probablemente se deba más a su simplicidad que a su exactitud (Byun et al., 2009).

Beard y Wolf (2001) sostuvieron que los criterios de Young para la adicción a Internet eran demasiado rígidos, subjetivos y transparentes para tratarse de medidas autoreportadas. Estos autores empleaban el término *uso problemático de Internet* para referirse al uso inadecuado de Internet que conlleva impacto significativo a nivel psicológico, social, profesional o académico. Tras su crítica a Young, Beard y Wolf (2001) cogieron los criterios propuestos por ésta e hicieron modificaciones teóricas en un intento de reforzarlos (véase Tabla 3).

Tabla 3. *Criterios para la adicción a Internet según Beard y Wolf (2001)***Todos los criterios siguientes son necesarios (1-5):**

1. Está preocupado por Internet (piensa en la actividad en línea anterior o anticipa la próxima sesión en línea).
2. Necesita utilizar Internet una mayor cantidad de tiempo con el fin de lograr satisfacción.
3. Hace esfuerzos infructuosos para controlar, recortar, o detener el uso de Internet.
4. Está inquieto, malhumorado, deprimido o irritable al tratar de reducir o dejar de usar Internet.
5. Las estancias en línea son más larga de lo previsto inicialmente.

**Al menos uno de los siguientes:**

1. Ha puesto en peligro o arriesgado una relación significativa, trabajo, educación o una oportunidad en su carrera debido a Internet.
2. Ha mentado a los miembros de la familia o alguien más para ocultar el grado de implicación con Internet.
3. Utiliza Internet como una manera de escapar de los problemas o de aliviar un estado de ánimo disfórico (por ejemplo, sensación de impotencia, culpa, ansiedad, depresión).

Al igual que Young (1998b), Shapira et al. (2003) también consideraron la adicción a Internet como un trastorno del control de los impulsos. No obstante, estos autores propusieron sus propios criterios para el diagnóstico de lo que ellos denominaron *uso problemático de Internet*:

- A. Preocupación desadaptativa por el uso de Internet manifestada a través de al menos uno de los siguientes síntomas:
  1. Las preocupaciones por el uso de Internet se experimentan como irresistibles.
  2. Uso de Internet periodos de tiempo mayores de los planificados.
- B. El uso de Internet o la preocupación por su uso provoca malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes.
- C. El uso excesivo de Internet no aparece exclusivamente durante períodos de hipomanía o manía y no se explica mejor por otros trastornos del Eje I.

En 2005, Ko, Yen, Chen, Chen y Yen formularon criterios diagnósticos para la adicción a Internet en adolescentes, los cuales posteriormente fueron contrastados también en una muestra de alumnos universitarios (Ko, Yen, Chen,

Yang, et al., 2009). Los criterios diagnósticos propuestos por Ko et al. (2005) vienen recogidos en la Tabla 4.

Tabla 4. *Criterios diagnósticos adicción Internet según Ko et al. (2005)*

<b>Cumpla seis o más de los siguientes criterios:</b>
1. Preocupación por actividades de Internet.
2. Fracaso recurrente a la hora de resistir el impulso de utilizar Internet.
3. Tolerancia. Es necesario un marcado incremento en el uso de Internet para lograr la satisfacción.
4. Abstinencia que se manifiesta por cualquiera de los siguientes síntomas: a) estado de ánimo disfórico, ansiedad, irritabilidad, y aburrimiento después de varios días sin actividad en Internet; b) uso de Internet para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia.
5. Uso de Internet por un período de tiempo más largo de lo previsto.
6. Deseo persistente y / o intentos fallidos de parar o reducir el uso de Internet.
7. Tiempo excesivo dedicado a las actividades de Internet.
8. Esfuerzo excesivo dedicado a las actividades necesarias para obtener acceso a Internet.
9. Continúa el uso intensivo de Internet a pesar del conocimiento del problema físico o psicológico causado o agravado por dicho uso.
<b>Deterioro funcional que se manifiesta en uno o más de los siguientes síntomas:</b>
1. Consumo recurrente de Internet que resulta en un incumplimiento de las obligaciones principales.
2. Deterioro en las relaciones sociales.
3. Comportamiento que viola las reglas escolares o leyes debido al uso de Internet.

Años más tarde, Block (2008) realizó una propuesta de inclusión del uso desadaptativo de Internet como trastorno mental en el DSM-5. Para este autor el uso desadaptativo de Internet se caracterizaba por los siguientes aspectos:

- (i) Uso excesivo, asociado con la pérdida de la noción del tiempo o con el abandono de necesidades básicas, como comer o dormir.
- (ii) Abstinencia que incluiría, al igual que en otras adicciones, sentimientos de rabia, ira, tensión o depresión ante la imposibilidad de acceder al ordenador o conectarse a la red.
- (iii) Tolerancia, haciendo referencia a que los usuarios se van haciendo cada vez más tolerantes o resistentes a las gratificaciones que obtienen por el uso de Internet y, a medida que avanza el tiempo, necesitarían ordenadores mejor equipados, un software más avanzado o más horas de uso del ordenador para sentirse satisfechos.
- (iv) Repercusiones negativas en la vida de la persona, tales como, discusiones frecuentes, mentiras, baja realización personal, aislamiento social y fatiga.

Posteriormente, Tao et al. (2010) sugirieron nuevos criterios para el diagnóstico de la adicción a Internet. Estos autores plantearon la regla 2+1, es decir, además de preocupación y abstinencia, los individuos debían presentar al menos uno de los siguientes síntomas: Tolerancia, falta de control, que el uso excesivo continuara a pesar de conocer los efectos negativos, pérdida de intereses más allá de Internet o que se usara internet para escapar o aliviar del estado de ánimo disfórico.

Pese a todos estos intentos, a día de hoy sigue sin haber un acuerdo a la hora de establecer una definición y criterios unificados para el diagnóstico de este problema (Acier y Kern, 2011; Billieux, 2012a; Durkee et al., 2012; Lortie y Guitton, 2013; Melchers, Li, Chen, Zhang y Montag, 2015; Spada, 2014; Weinstein y Lejoyeux, 2010). Es más, ni el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (DSM), ni la Clasificación internacional de enfermedades (CIE) propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconocen la adicción a Internet como una psicopatología.

Tampoco existe consenso entre los autores a la hora de denominar la adicción a Internet, por lo que son varios los términos que se han empleado para referirse al mismo fenómeno, entre los cuales destacan: Adicción a Internet (Bai, Lin y Chen, 2001; Brenner, 1997; Douglas et al., 2008; Griffiths, 2000; Mitchell, 2000; Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla y McElroy, 2000), Uso problemático de Internet (Caplan, 2002, 2010; Davis, Flett y Besser, 2002; Hsu y Shih, 2013; Morahan-Martin y Schumacher, 2000; Odaci, 2011; Odaci y Çelik, 2013; Odaci y Çikrikçi, 2014; Shapira et al., 2000), Uso patológico de Internet (Davis, 2001; Goyette y Nadeau, 2008; Morahan-Martin y Schumacher, 2000), Dependencia a Internet (Davis et al., 2002; Hur, 2006; Murali y George, 2007; Scherer, 1997; W. Wang, 2001), Uso compulsivo de Internet (Kerkhof, Finkenauer y Muusses, 2011; Murali y George, 2007; Scherer, 1997; Widyanto y Griffiths, 2006), uso excesivo de Internet (Hansen, 2002; Weinstein y Lejoyeux, 2010) e incluso Adicción al ciberespacio (Suler, 2004) y Adicción virtual (Greenfield, 1999).

Esta inconsistencia a la hora de definir el uso problemático de Internet junto con los desacuerdos a la hora de establecer los criterios diagnóstico y la

variabilidad de los enfoques metodológicos empleados en su estudio, han dificultado la comprensión científica de este fenómeno (Aboujaoude, 2010).

## **1.2. MODELOS EXPLICATIVOS**

Se han propuesto tres enfoques para conceptualizar el uso problemático de Internet (Moreno, Jelenchick y Christakis, 2013). Por un lado, algunos autores consideraron la adicción a Internet como un trastorno del control de los impulsos (Beard y Wolf, 2001; F. Cao, Su, Liu y Gao, 2007; H. W. Lee et al., 2012; Shapira et al., 2003; Young, 1998b). Por otro lado, otros investigadores la han considerado como una adicción conductual (Grant, Potenza, Weinstein y Gorelick, 2010; Grant, Schreiber y O’Laug, 2013; Griffiths, 1999; Tao et al., 2010). Finalmente, otro grupo ha centrado la atención en el impacto que tenía el pensamiento de las personas en el desarrollo del uso problemático de Internet (Davis, 2001). Las diferentes conceptualizaciones sobre la naturaleza del fenómeno han dado lugar a diversas teorías explicativas de la adicción a Internet.

### **1.2.1 Modelo de inicio y mantenimiento de la adicción psicológica**

Según Echeburúa (2000) existe un esquema común para el modelo de *Inicio y mantenimiento de toda adicción psicológica* (véase Figura 1).

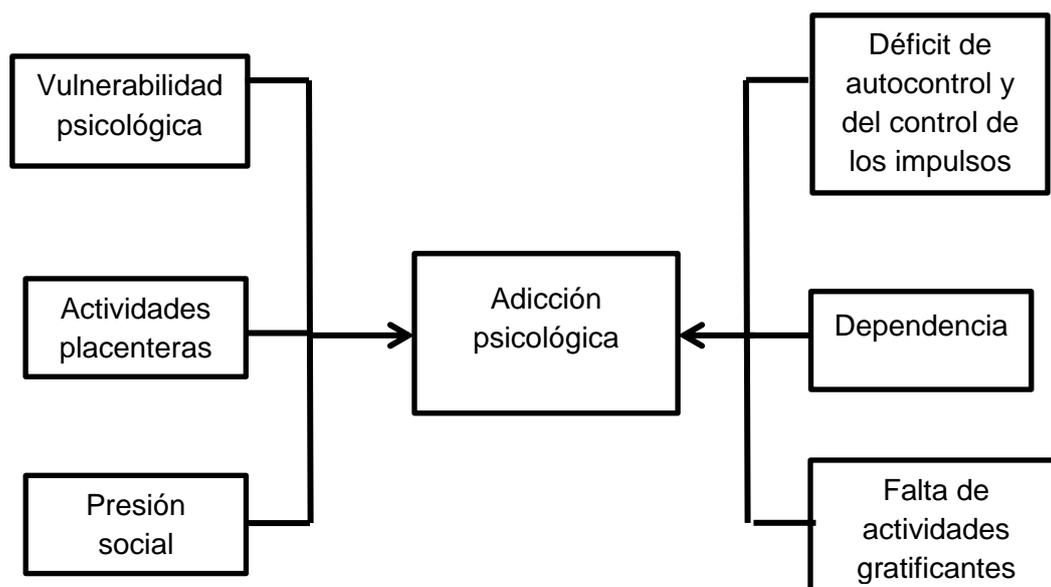


Figura 1. Inicio y mantenimiento de la adicción psicológica (Tomado de Echeburúa, 2000, p 27)

Este autor consideró que para que se produzca una adicción psicológica es necesario que la persona presente: (a) Vulnerabilidad psicológica, la cual puede verse incrementada por ciertas características de personalidad o rasgos de conducta como por ejemplo el egocentrismo, la disforia, la intolerancia a los estímulos displacenteros, ya sean físicos (dolores, insomnio, fatiga, etc.) o psíquicos (disgustos, preocupaciones, responsabilidades, etc.); y/o la búsqueda exagerada de sensaciones; (b) carencias en actividades placenteras, ya que de ese modo el tiempo libre lo llenará conectándose a Internet; y (c) presión social, al sentir que el entorno le considera más moderno, más eficaz con el uso de Internet, etc.

Echeburúa (2000) explicó el mantenimiento de la adicción a través de tres factores: (a) El déficit en el autocontrol y control de los impulsos por parte del individuo, (b) la dependencia justificada por el malestar que experimenta la persona al dejarlo y (c) la falta de actividades gratificantes.

Años más tarde, Echeburúa y Corral (2010) afirmaron que lo que caracterizaba a una adicción era la pérdida de control y la dependencia pero además, todas las conductas adictivas estaban controladas inicialmente por reforzadores positivos (el aspecto placentero de la conducta en sí), pero

terminaban por ser controladas por reforzadores negativos como por ejemplo el alivio de la tensión emocional. Lo que diferenciaba a una persona adicta de una no adicta era que la primera utilizaba Internet para aliviar su malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo...) y la segunda lo hacía por la utilidad o por mero placer en el uso de Internet.

### **1.2.2 Modelo cognitivo-conductual de Davis**

Una de las teorías de mayor peso es el modelo *Cognitivo conductual del uso problemático de Internet* de Davis (2001). Este modelo postula que el uso problemático de Internet resulta de cogniciones problemáticas junto con conductas que, o bien intensifican, o mantienen la respuesta desadaptativa. La inclusión del componente cognitivo fue toda una innovación ya que los estudios previos sobre adicción a Internet solo se centraban en aspectos comportamentales como la tolerancia o la abstinencia. Los síntomas cognitivos consisten en pensamientos rumiativos, sentimientos de autoconciencia, baja autovaloración, estilo cognitivo depresógeno, baja autoestima, y ansiedad social. Según este modelo para que una persona desarrolle uso problemático de Internet es necesario la contribución de causas distales y proximales como se puede observar en la Figura 2.

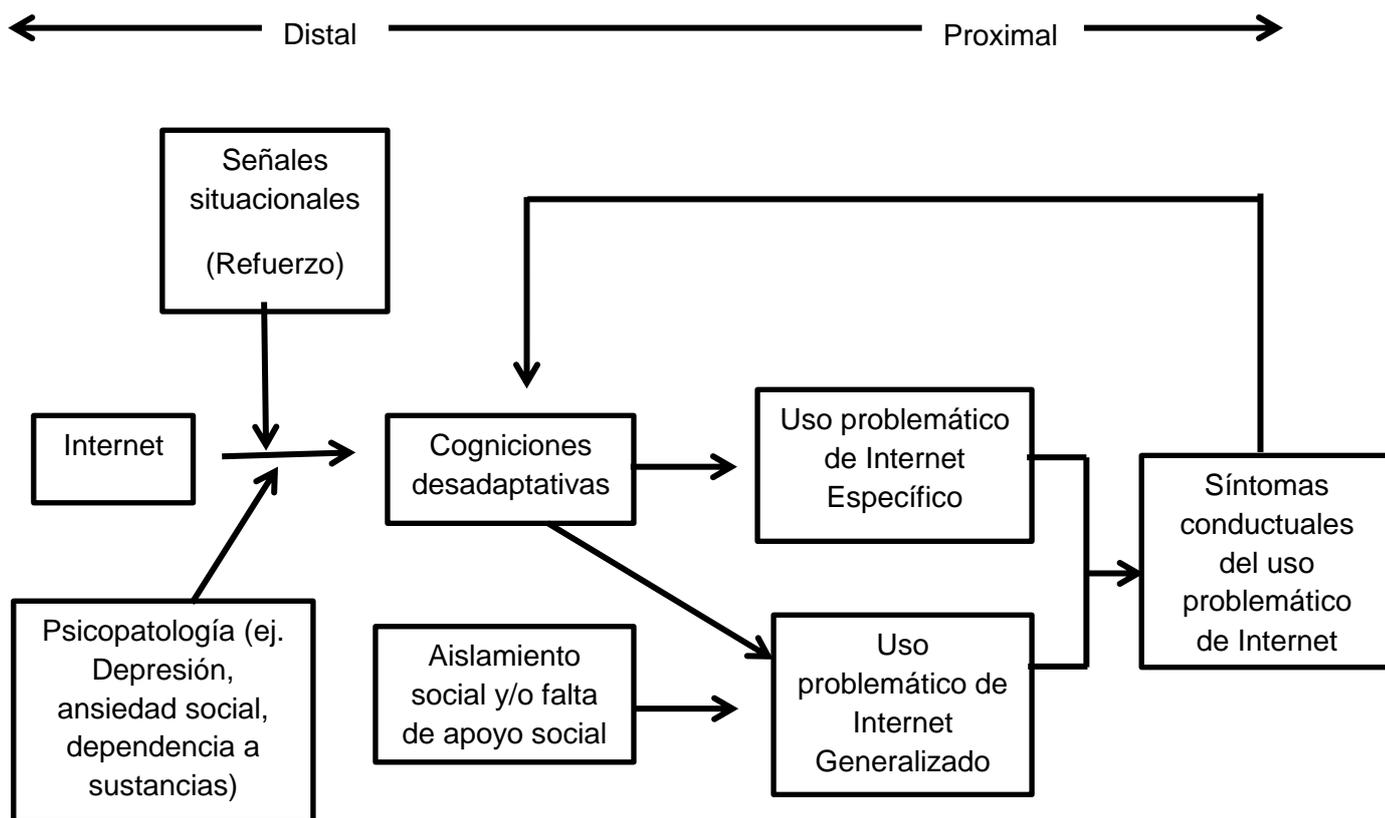


Figura 2. Modelo cognitivo-conductual del uso problemático de Internet (Modificado de Davis, 2001, p 190)

Davis explicó la naturaleza de las causas distales que contribuyen al uso problemático de Internet basándose en el marco teórico *diátesis-estrés*, según el cual una vulnerabilidad genética o predisposición (diátesis) interactúa con el ambiente y con los sucesos vitales (estresantes) para desencadenar la conducta problema. En el modelo cognitivo-conductual la psicopatología existente es la diátesis y se considera una causa distal necesaria para el desarrollo de los síntomas de uso problemático de Internet, es decir, la psicopatología debe estar presente o debe haber ocurrido para que los síntomas del uso problemático de Internet se produzcan. El estresor en el modelo de Davis es la introducción de Internet o alguna nueva tecnología que se encuentre en Internet, por tanto, la exposición a la tecnología es considerada otra causa distal necesaria para el desarrollo del uso problemático de Internet. En sí mismo, la experiencia con la tecnología no mitiga los síntomas; sin embargo, como factor contribuyente, es un catalizador para el desarrollo del proceso de uso problemático de Internet.

Quizás el factor más central del modelo cognitivo-conductual del uso problemático de Internet sea la presencia de cogniciones desadaptativas. Un individuo con uso problemático de Internet tiene cogniciones disfuncionales en forma de pensamientos específicos desadaptativos. Estas cogniciones son causas proximales suficientes para la presencia de uso problemático de Internet, es decir, son suficientes para que tenga lugar el conjunto de síntomas relacionados con él.

Las cogniciones desadaptativas pueden agruparse en dos subtipos principales: Pensamientos sobre uno mismo (guiados por pensamientos rumiativos) y pensamientos sobre el mundo. Las personas con tendencia a la rumiación suelen experimentar uso problemático de Internet más severo y prolongado. La rumiación suele hacer referencia a pensamientos constantes sobre problemas derivados del uso de Internet. Otras distorsiones cognitivas sobre uno mismo son la duda, la baja autoeficacia y la auto-evaluación negativa. Las distorsiones cognitivas sobre el mundo hacen referencia a pensamientos del tipo “Internet es el único lugar donde me respetan” o “Internet es mi único amigo”. Estas distorsiones de pensamiento se propagan automáticamente cada vez que un estímulo asociado a Internet está disponible. El resultado de tales cogniciones desadaptativas será el desarrollo de uso problemático de Internet específico o uso problemático de Internet generalizado, los cuales se verán detenidamente más adelante.

Los síntomas del uso problemático de Internet son similares a los establecidos en la investigación previa (Young, 1998b), aunque en el modelo cognitivo-conductual se hace hincapié en los síntomas cognitivos. Como tal, los síntomas son los pensamientos obsesivos sobre Internet, disminución del control de los impulsos, incapacidad para dejar de usar Internet, (sintiendo que Internet es el único amigo del individuo). La persona siente que internet es el único sitio donde estar bien consigo mismo y con el mundo que le rodea.

Otros síntomas del uso problemático son pensar en Internet mientras se está desconectado, anticipar conexiones futuras e invertir grandes cantidades de tiempo, dinero u otros gastos. Según Davis, la persona con uso problemático de Internet pasa cada vez menos tiempo realizando las actividades que le resultaban

placenteras con anterioridad. Lo que solía ser divertido para él ya no es agradable. Surge una complicación adicional cuando la persona eventualmente se aísla de los amigos, a favor de los amigos online. Este comportamiento problemático mantiene el círculo vicioso del uso problemático de Internet, en el que el individuo se aísla socialmente.

Finalmente, las personas tienen sentimientos de culpa generados por el uso de Internet. A menudo mienten a sus amigos acerca de la cantidad de tiempo que pasan en línea, y mantienen sus conexiones en secreto. Entienden que lo que están haciendo no es aceptado totalmente por la sociedad, no obstante no pueden parar. Esto da lugar a una disminución de la autoestima y otra sintomatología asociada al uso problemático de Internet.

### **1.2.3 La autorregulación deficiente en la adicción a Internet**

El modelo teórico del *Déficit en autorregulación* trata de explicar la adicción desde una perspectiva socio-cognitiva haciendo hincapié, como su propio nombre indica, en el mecanismo de autorregulación propuesto por Bandura (1991). Este modelo ha sido desarrollado por LaRose et al. (2003) y plantea que los síntomas experimentados por las personas con adicción a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICS) indican la existencia de un déficit en autorregulación, el cual da lugar a la formación de hábitos y en casos extremos de patología. Según estos autores, en la mayoría de los casos los síntomas son problemas “benignos” manejables que, en cierta medida, afectan a la mayoría de los usuarios en diversos momentos.

Para Bandura (1991) el mecanismo de autorregulación hacía referencia al proceso de autocontrol a través de las siguientes funciones: (a) Auto-observación, entendida como la observación por parte del individuo de sus acciones para ver el impacto en sí mismo, los demás y el medio ambiente. Para que esta sea eficaz, las personas deben estar atentas de su comportamiento y analizarlo en relación a las situaciones en las que se lleva a cabo; (b) Juicio, consistente en evaluar la propia conducta a través de comprobación social, contraste con el comportamiento previo o en relación con las normas personales y/o grupales; (c) Auto-respuesta,

en forma de recompensa o castigo en función del resultado obtenido tras la comparación previa. Estas recompensas pueden ser autoadministradas por buen comportamiento o recompensas autoevaluativas del tipo respeto a sí mismo o autofatisfacción por la realización de una actividad que cumple los estándares deseados.

Desde este punto de vista, el déficit en autorregulación es entendido como un estado en el que existe un autocontrol reducido. Según la teoría cognitivo-social, este déficit no es un fenómeno de todo o nada, sino que puede variar en diferentes grados, por tanto, los usuarios de TICs en un momento concreto pueden tener fallos o lapsus en autorregulación al igual que los adictos. Del mismo modo, los usuarios muy adictos pueden ser capaces de restaurar la autorregulación, al menos temporalmente. Por tanto, los indicadores de la adicción a las TICs pueden ser reinterpretados como marcadores de una autorregulación deficiente y el proceso de la adicción, como la lucha por mantener la autorregulación eficaz ante el comportamiento problemático.

Esta teoría también retoma la idea de Bandura sobre el papel que juega la depresión en el déficit de autorregulación, que consiste en que las personas deprimidas tienen un sesgo cognitivo negativo que les lleva a minimizar sus propios éxitos y a culparse por los fracasos. Para LaRose et al. (2003) la depresión es un antecedente causal del déficit de autorregulación.

Finalmente, para la teoría cognitivo-social el consumo de TICs es mantenido por Condicionamiento Clásico, siendo el estado de ánimo disfórico la respuesta condicionada. Este estado de ánimo interfiere en las cogniciones que mantienen la autorregulación efectiva lo que da lugar el uso problemático, el cual a su vez se va haciendo mayor a medida que la autorregulación se vuelve más deficiente.

#### **1.2.4 Las habilidades sociales en el uso problemático de Internet.**

El modelo formulado por Caplan (2005) propone la hipótesis de que un déficit en habilidades sociales junto con la exposición a Internet, predispone a la persona a desarrollar una preferencia por la interacción online en lugar de cara a

cara, la cual da lugar a un uso compulsivo de Internet que a su vez se traduce en consecuencias negativas para el individuo (véase Figura 3).

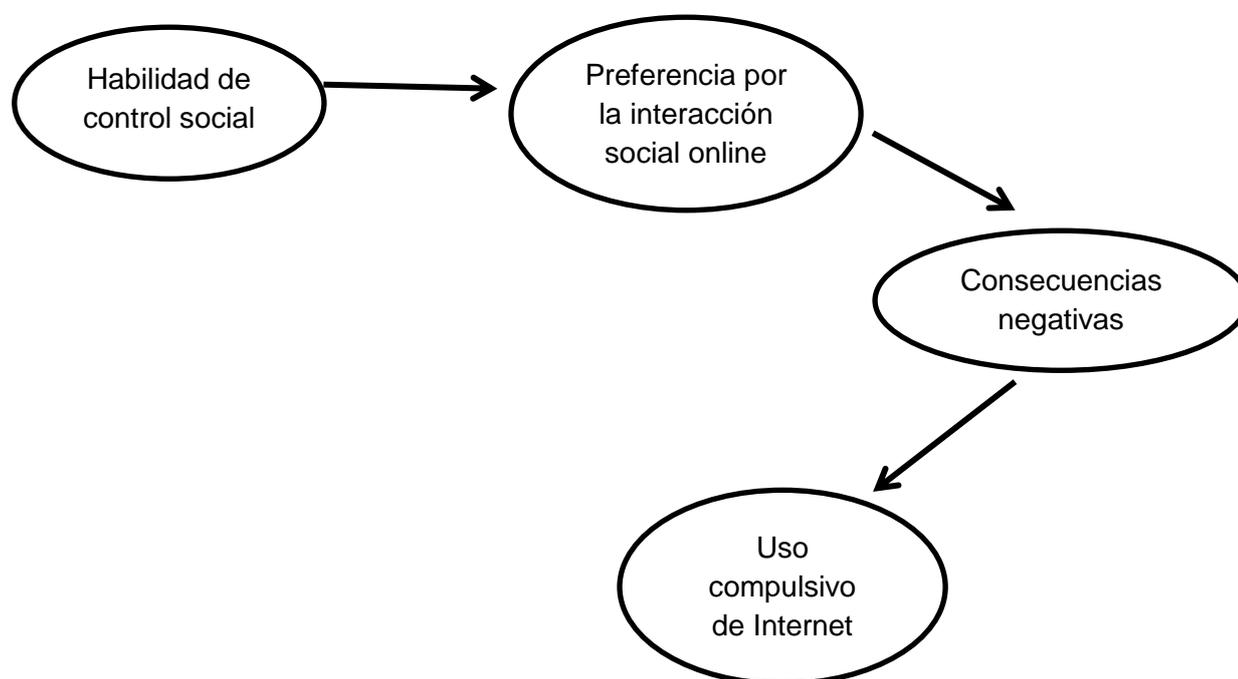


Figura 3. Habilidades sociales y uso problemático de Internet (Modificado de Caplan, 2005, p 730)

Caplan partió del modelo *Cognitivo conductual del uso problemático de Internet* formulado por Davis (2001). Para Caplan, un síntoma cognitivo importante del uso problemático de Internet era la preferencia por la interacción online, entendida como las creencias acerca de que uno es más eficaz y se siente más seguro, más cómodo y con más confianza al interactuar online que al hacerlo cara a cara. Caplan observó que la preferencia por la interacción online mediaba entre los problemas psicosociales (contemplados por Davis) y las consecuencias negativas derivadas del uso de Internet.

Dado que el modelo hace referencia al uso compulsivo de Internet, Caplan consideró necesario diferenciar entre *uso excesivo* y *uso compulsivo* de Internet, ya que a pesar de ser conceptos estrechamente relacionados presentan patrones de comportamiento diferentes. El *uso excesivo* se refiere a cuando la actividad online supera la cantidad de tiempo normal, habitual o planificada por la persona, mientras que el *uso compulsivo* de Internet, como su propio nombre indica, implica dificultad para controlar los impulsos (Caplan, 2002). Según esta diferenciación el

uso problemático de Internet conlleva un uso compulsivo del mismo (Beard y Wolf, 2001; Caplan, 2003; Davis, 2001; Shapira et al., 2000; Young, 1998b).

### **1.2.5. Modelo del uso compensatorio de Internet**

El modelo del *Uso compensatorio de Internet* ha sido propuesto por Kardefelt-Winther (2014). Esta teoría parte de que el problema se encuentra en la reacción del individuo, el cual ante las situaciones negativas de su vida se conecta a Internet. Véase un ejemplo para entenderlo mejor: es el caso de una persona que ante su falta de relaciones sociales decide conectarse a Internet para interactuar con otros en lugar de hacerlo cara a cara. Este uso de Internet puede tener efectos positivos y negativos. Positivos porque el sujeto se siente mejor al conseguir lo que anhelaba, es decir, interactuar con otros, y negativos porque no interactúa cara a cara, lo que a la larga significa que podría llegar a depender únicamente de Internet para interactuar socialmente. Este hábito de recurrir a Internet para compensar dificultades y, de ese modo, aliviar los síntomas negativos puede acarrear consecuencias negativas y síntomas de adicción.

Asimismo este autor ha hecho hincapié en la importancia de diferenciar entre uso normativo y patológico de Internet, ya que estamos en una sociedad en la que internet forma parte de nuestras vidas y está presente de manera continua en nuestro día a día. De ahí la importancia de entender los contextos, propósitos y motivaciones de las personas para usar Internet (Shen y Williams, 2011).

Al enfoque psicológico de la adicción a Internet que contempla las vulnerabilidades psicosociales y los problemas resultantes del uso de Internet, Kardefelt-Winther añadió dos elementos adicionales: (a) La actividad online y sus usos y (b) las motivaciones para permanecer online.

A modo de conclusión se puede indicar que este modelo proporciona una explicación para el uso excesivo de Internet y los resultados negativos que se derivan del mismo haciendo hincapié en las motivaciones y el bienestar psicosocial de los individuos y sin encuadrar dicho uso como comportamiento patológico.

### 1.2.6. Perspectiva psicosocial de la adicción a Internet

Según el enfoque *Psicosocial de la adicción a Internet* planteado por Suissa (2015) para entender el fenómeno no solo hay que centrarse en la persona con adicción sino también en el contexto y las reacciones sociales que se derivan de la conducta adictiva del individuo. Esta perspectiva psicosocial de la adicción a Internet está inspirada en el trabajo sobre adicciones de Peele (2004). La Figura 4 muestra el esquema del ciclo de la adicción propuesto desde esta perspectiva.

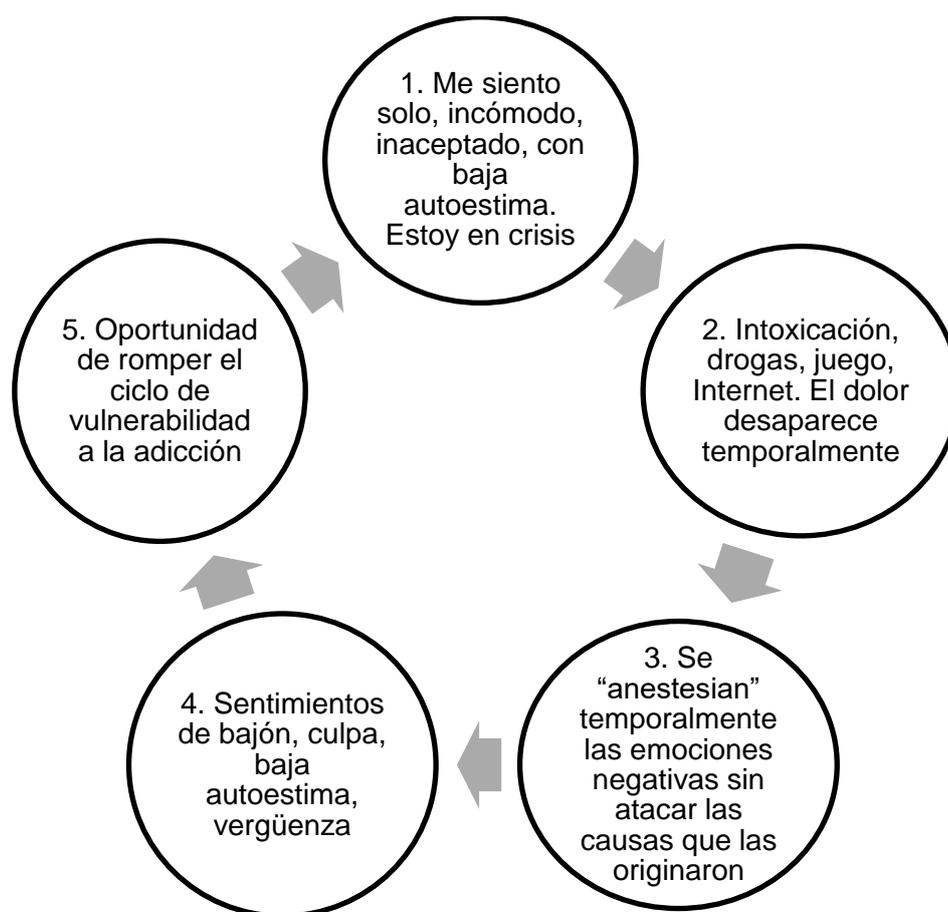


Figura 4. El ciclo de la adicción desde la perspectiva psicosocial (Modificado de Suissa, 2015, p 31)

Aunque todos somos candidatos para desarrollar adicciones, solamente las personas que pasan por todas las fases del ciclo tienen el potencial de convertirse en dependientes.

La fase 1 se caracteriza por la alta vulnerabilidad, sentimientos negativos, y baja autoestima. La fase 2 muestra cómo, en medio de la adversidad y los problemas, la persona decide "anestesia" sus emociones haciendo uso de las

redes sociales, juegos en línea o de sustancias psicotrópicas. Esta "intoxicación" permite experimentar en la fase 3 una sensación momentánea de bienestar y alivio temporal del dolor. En la fase 4 el individuo se enfrenta de nuevo con la realidad y los sentimientos que experimentaba en la fase 1 (malestar, culpa y baja autoestima). La mayoría de las personas piden ayuda en esta fase. Finalmente, en la fase 5 la persona tiene la oportunidad de romper el ciclo o continuar en él.

Este enfoque defiende que a pesar de que todas las personas son candidatas para desarrollar adicciones, cuando la motivación principal que lleva al individuo al consumo es escapar de las dificultades relacionadas con el estrés laboral, la soledad, el aburrimiento, la baja autoestima, los problemas de identidad o de salud mental, la probabilidad de desencadenar una adicción es mayor. Por el contrario, cuando una persona tiene muchas fuentes de interés y satisfacción en su vida, tiene menos probabilidad de volverse dependiente ya que puede acceder a una variedad de recursos personales y sociales que constituyen factores de protección.

### **1.3. FACTORES DE RIESGO**

A pesar de que en las sociedades desarrolladas las personas se ven muy expuestas a Internet, sólo un número reducido muestran uso problemático. Al igual que ocurre con otras adicciones, existen determinados factores de riesgo ante los cuales se puede ver facilitada la aparición de uso problemático de Internet.

Siguiendo el modelo conceptual propuesto por Wanajak (2011), los factores que influyen en el uso de Internet se han clasificado en las siguientes categorías: (a) Factores personales; (b) factores familiares; (c) factores comunitarios o sociales y (d) factores relacionados con Internet (Véase Figura 5).

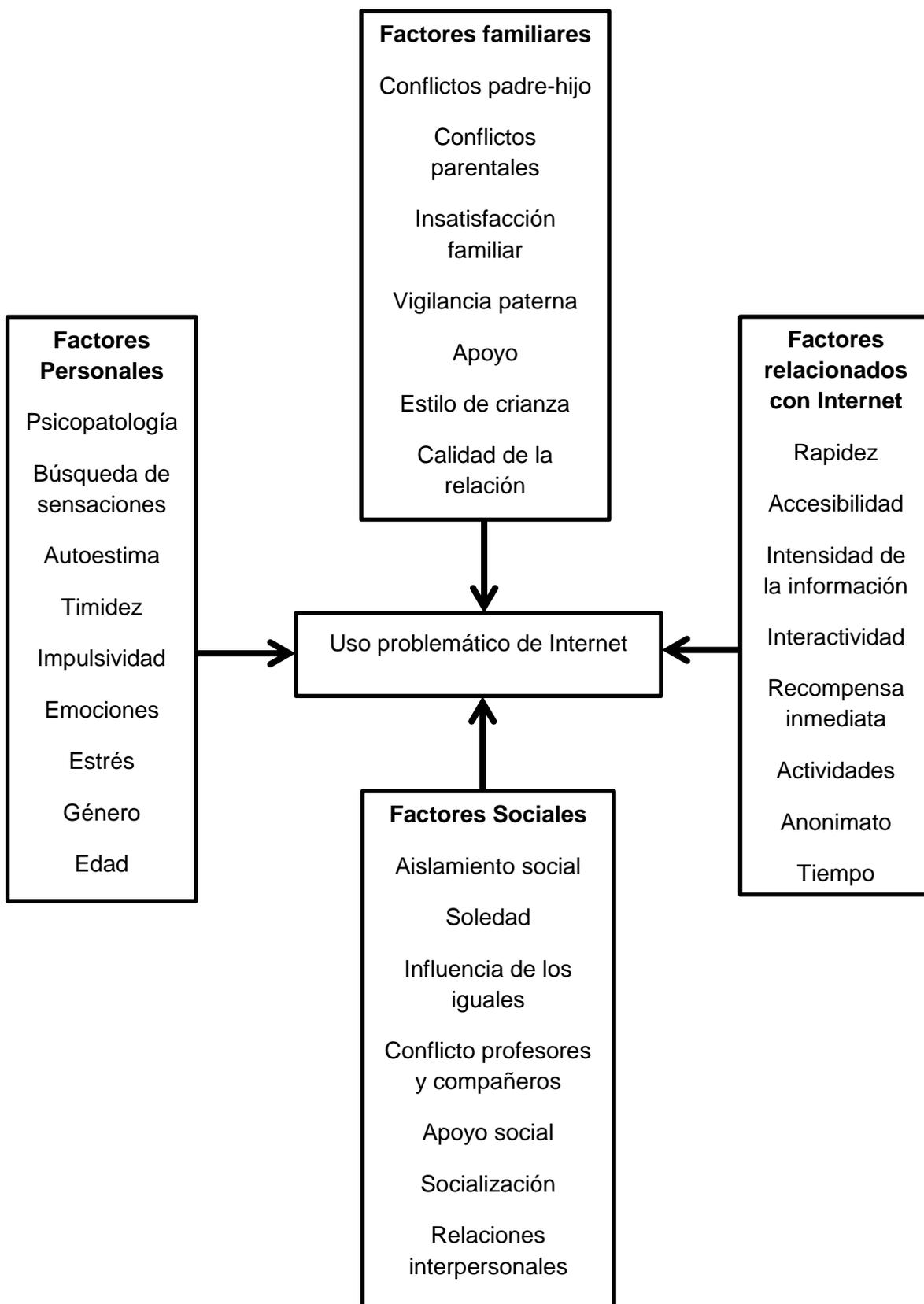


Figura 5. Factores que influyen en el uso problemático de Internet (Modificado de Wanajak, 2011, p 28).

### 1.3.1. Factores personales

Numerosas investigaciones se han centrado en el estudio de las características psicológicas relacionadas con el uso problemático de Internet, a fin de determinar cuáles de ellas actúan como predictores o factores de riesgo para el desarrollo de dicha adicción.

Según Beard (2011) la impulsividad, la búsqueda de sensaciones, la autoestima y la timidez son factores de alto riesgo para el desarrollo de adicción a Internet. En la misma línea, Echeburúa y Requesens (2012) consideraron que existen ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones como son: La impulsividad, la disforia, la intolerancia a los estímulos displacenteros, ya sean físicos (dolores, insomnio, fatiga, etc.), o psíquicos (disgustos, preocupaciones, responsabilidades, etc.); y la búsqueda exagerada de emociones fuertes. En relación a las emociones, estos autores han observado que las personas con inestabilidad emocional que experimentan emociones negativas tales como miedo, ira o vergüenza, pueden buscar en Internet una forma para aliviar el malestar que sienten, convirtiéndose en vulnerables para desarrollar adicción a la red.

H. J. Koo y Kwon (2014) llevaron a cabo un meta-análisis, en el que hallaron que las personas que sufren angustia y emociones negativas asociadas a dificultades intrapersonales tienen mayor riesgo de experimentar adicción a Internet que aquellos que muestran dificultades interpersonales. Para estos autores los principales factores de riesgo que explican la adicción a Internet en orden de mayor a menor peso son los siguientes: La angustia experimentada por el individuo en las luchas de identidad y el estado de ánimo negativo; la dificultad de la persona para controlar o regularse (pobre control atencional, autocontrol y regulación emocional) y finalmente el temperamento, la obsesión/absorción y los rasgos evitativos/dependientes.

El rechazo de la imagen corporal, el estilo de afrontamiento inadecuado ante los problemas diarios, el narcisismo y la necesidad de destacar o competir, son otras de las características personales que facilitan la aparición de uso

problemático de Internet e incluso han sido consideradas factores de riesgo para su desarrollo (Echeburúa y Requesens, 2012; Griffiths, 2000; Ko et al., 2006; Widyanto y Griffiths, 2006). De igual manera, la insatisfacción con la propia vida y el hecho de recibir afecto de manera inconsistente, pueden llevar a los individuos a recurrir a Internet como una vía para compensar las carencias, al igual que ocurre con otras adicciones como las drogas o alcohol (Echeburúa y Requesens, 2012).

Respecto al género, existe controversia a la hora de considerarlo o no un factor de riesgo. Algunos estudios han encontrado que los varones presentan mayor predisposición para desarrollar uso problemático de Internet (H. Cao, Sun, Wan, Hao y Tao, 2011; Carli et al., 2013; Dalbudak et al., 2015; Lam, Peng, Mai y Jing, 2009; C. Li, Dang, Zhang, Zhang y Guo, 2014; M. P. Lin, Ko y Wu, 2011; Morrison y Gore, 2010; Müller, Glaesmer, Brähler, Woelfling y Beutel, 2014; Tsitsika et al., 2009; Wu, Lee, Liao y Chang, 2015). Por el contrario, otras investigaciones no han hallado diferencias debido al género por lo que no lo consideran un factor de riesgo (Gámez-Guadix, Calvete, Orue y Las Hayas, 2015; Gámez-Guadix, Villa-George y Calvete, 2012; S. Park, Kim y Cho, 2008; Sebena, Orosova y Benka, 2013; H. Wang et al., 2011). Junto con el género, la edad es otro factor importante que influye en el uso problemático de Internet (Wanajak, 2011), siendo los adolescentes, los jóvenes y los estudiantes universitarios los grupos más vulnerables para su desarrollo (Cía, 2013; Ferraro, Caci, D'Amico y Di Blasi, 2007; Kuss, Griffiths y Binder, 2013a; Lam, 2014; Y. S. Lee, Han, Kim y Renshaw, 2013; Mazhari, 2012; Sasmaz et al., 2014; Wu et al., 2015).

Otro factor de riesgo es el estrés experimentado. Los estudios han indicado que cuanto mayor es el estrés acumulado o la exposición a eventos estresantes mayor riesgo hay de experimentar uso problemático de Internet (Lam et al., 2009; Leung, 2007; D. Li, Zhang, Li, Zhen y Wang, 2010; Huanhuan Li, Wang y Wang, 2009). H. Wang et al. (2011) observaron que aquellas personas que presentaban niveles superiores de estrés académico tenían mayor probabilidad de desarrollar uso problemático de Internet. Por su parte Suissa (2015) halló que las personas que sufrían estrés laboral mostraban mayor tendencia a desencadenar esta adicción. Además, este autor encontró que la soledad, el aburrimiento, la baja

autoestima, los problemas de identidad o de salud mental también actuaban como factores de riesgo en la aparición del uso problemático de Internet.

Asimismo, se ha observado que la adicción a Internet se relaciona con la baja autoestima (Armstrong, Phillips y Saling, 2000; Beard, 2011; Echeburúa y Requesens, 2012; Fioravanti, Dèttore y Casale, 2012) y la hostilidad (Carli et al., 2013; Ko, Yen, Chen, Yang, et al., 2009; Ko, Yen, Yen, Chen y Chen, 2012; Koç, 2011; C. K. Yang, Choe, Baity, Lee y Cho, 2005; J. Y. Yen et al., 2008; J. Y. Yen, Ko, Yen, Wu y Yang, 2007).

Algunos trastornos psicopatológicos también se han relacionado con el uso problemático de Internet: Depresión (Carli et al., 2013; Ha et al., 2007; Ho et al., 2014; Jang, Hwang y Choi, 2008; K. Kim et al., 2006; Ko et al., 2012; Koç, 2011; Liang, Zhou, Yuan, Shao y Bian, 2016; Moreno, Jelenchick y Breland, 2015; Moreno et al., 2013; Morrison y Gore, 2010; Ni, Yan, Chen y Liu, 2009; S. Park, Hong, Park, Ha y Yoo, 2013; C. K. Yang et al., 2005; J. Y. Yen et al., 2008; J. Y. Yen, Ko, et al., 2007; Young y Rogers, 1998), trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (Beard, 2011; Carli et al., 2013; Ho et al., 2014; Ko, Yen, Chen, Yang, et al., 2009; Ko et al., 2012; J. Y. Yen, Ko, et al., 2007; J. Y. Yen, Yen, Chen, Tang y Ko, 2009; Yoo et al., 2004), trastorno del control de los impulsos o impulsividad (F. Cao et al., 2007; Dalbudak et al., 2013; Jiang y Shi, 2016; Mazhari, 2012; Shapira et al., 2000; Yau, Potenza y White, 2013; Yoo et al., 2004), síntomas obsesivo-compulsivos (Bipeta, Yerramilli, Karredla y Gopinath, 2015; Carli et al., 2013; Dalbudak et al., 2013; Ha et al., 2007; Jang et al., 2008; Koç, 2011; C. K. Yang et al., 2005), ansiedad (Beard, 2011; Carli et al., 2013; Ho et al., 2014; Koç, 2011; Moreno et al., 2013; Ni et al., 2009; C. K. Yang et al., 2005), dependencia a sustancias (Beard, 2011; Frangos, Frangos y Sotiropoulos, 2011; Ho et al., 2014; Ko et al., 2006, 2008, 2012; Lam et al., 2009; C. F. Yen, Ko, Yen, Chang y Cheng, 2009), fobia social (Caplan, 2005, 2007; Çuhadar, 2012; Ko et al., 2012; Koç, 2011; B. W. Lee y Stapinski, 2012; Shepherd y Edelman, 2005; J. Y. Yen, Ko, et al., 2007), somatización, ideación paranoide, psicoticismo e ideación suicida (K. Kim et al., 2006; Koç, 2011; C. K. Yang et al., 2005).

A pesar de que los estudios anteriores han hallado relación entre las psicopatologías citadas y el uso problemático de Internet, existe controversia a la

hora de determinar la relación causal entre ambas dimensiones. Algunos estudios han observado que la psicopatología actúa como predictor o factor de riesgo para el uso problemático de Internet (Dalbudak et al., 2013; Ko, Yen, Chen, Yeh y Yen, 2009; Ko et al., 2012; Laconi, Tricard y Chabrol, 2015). En el lado más extremo de esta postura se encuentra Davis (2001) quien consideró que la psicopatología es una causa necesaria para que tengan lugar los síntomas del uso problemático de Internet. Sin embargo, Dong, Lu, Zhou y Zhao (2011) indicaron que algunas psicopatologías pueden ser causa de un uso adictivo de Internet como es el caso de los rasgos obsesivo-compulsivos, mientras que otras como la depresión, ansiedad y hostilidad son consecuencias del mismo. Según estos autores es difícil determinar la relación causal entre psicopatología y uso problemático de Internet ya que por un lado las personas con psicopatología fácilmente presentan adicción a Internet y por otro lado, el uso problemático de Internet puede cambiar el estado mental de una persona y, en consecuencia, producir algún tipo de trastorno psicopatológico.

Del mismo modo, existe controversia al explicar el sentido de la relación entre uso problemático de Internet y bienestar psicológico, ya que no está claro si el uso excesivo tiene como consecuencia la disminución del bienestar psicológico y social de los individuos, o si por el contrario la ausencia de bienestar hace a las personas vulnerables a desarrollar uso problemático de Internet (Breslau, Aharoni, Pedersen y Miller, 2015). A pesar de que la naturaleza de la relación no esté clara, son muchas las investigaciones que han observado que niveles bajos en bienestar psicológico se asocian con el uso problemático de Internet y viceversa (Çardak, 2013; Casale, Lecchi y Fioravanti, 2015; S. K. Chen, 2012; Lai et al., 2015; Mei, Yau, Chai, Guo y Potenza, 2016). En consecuencia, dado que existe relación entre ambos constructos y no está clara la dirección, el bienestar psicológico de los usuarios no debería descartarse como posible factor de riesgo en la aparición de uso problemático de Internet.

### **1.3.2. Factores familiares**

En el estudio de la adicción a Internet, algunos autores han analizado el papel que juegan la familia y las relaciones familiares en la aparición e

intensificación del uso problemático de Internet (Ahmadi y Saghafi, 2013; Ko et al., 2015; W. Li, Garland y Howard, 2014; López de Ayala, Sendin y Garcia, 2015; Xu et al., 2014). Unas investigaciones han observado que la regulación inadecuada del uso de Internet y los conflictos entre los padres son factores de riesgo para el desarrollo de adicción a Internet (Ko et al., 2015; H. Wang et al., 2011; C. F. Yen et al., 2009; J. Y. Yen, Yen, Chen, Chen y Ko, 2007). También, el conflicto entre padres e hijos predice la aparición de este tipo de adicción (J. Y. Yen, Yen, et al., 2007). Además, se ha observado que las personas que sienten insatisfacción con su familia son más propensas a experimentar uso problemático de Internet (Chou, Liu, Yang, Yen y Hu, 2015; Ko, Yen, Yen, Lin y Yang, 2007; Lam et al., 2009; H. Wang et al., 2011; J. Y. Yen, Yen, et al., 2007). Del mismo modo, la menor vigilancia paterna (Ahmadi, Abdolmaleki, Afsar-Deir y Seyed Esmaili, 2011; Carballo et al., 2011; Chou et al., 2015; C. H. Lin, Lin y Wu, 2009; C. F. Yen et al., 2009), el menor apoyo (C. Li et al., 2014; H. Yang, Lay y Lay, 2008) y el aislamiento de los jóvenes respecto de sus padres y su familia se han asociado con mayor riesgo de adicción o uso problemático de Internet entre los adolescentes y jóvenes (Lei y Wu, 2007).

Algunos estudios han hallado que el estilo de crianza y la función de la familia son factores importantes en el desarrollo de la dependencia a Internet (X. Huang et al., 2010; Ko et al., 2015). Kalaitzaki y Birtchnell (2014) observaron que el estilo de crianza tiene un impacto indirecto sobre el uso problemático de Internet a través del papel mediador de la negativa a relacionarse con los demás y la tristeza. Yao, He, Ko y Pang (2014) encontraron que el rechazo y la sobreprotección por parte del padre y el rechazo por parte de la madre aumentaban el riesgo de adicción a Internet. Lo más interesante de este estudio fue que el impacto de la conducta de los padres sobre el uso problemático de Internet era diferente en función de que estuviera dirigido al hijo o la hija. Así, el rechazo del padre tuvo una influencia más fuerte en las mujeres que en los varones, mientras que el rechazo de la madre solamente tuvo impacto en los varones. Respecto a la sobreprotección ejercida por el padre, esta fue más perjudicial para los hombres.

Interesado en conocer el papel de la familia en la tendencia de los adolescentes a la adicción a Internet, Isfahani (2013) investigó el papel predictivo

de los factores internos de la familia. Para evaluarlos, empleó la Escala de Clima Familiar la cual se compone de seis dimensiones: (a) Comunicación abierta, (b) autonomía intergeneracional, (c) atención intrageneracional, (d) conexión afectiva, (e) conexión cognitiva y (f) ajuste. Los resultados mostraron que la conexión afectiva, conexión cognitiva, autonomía intrageneracional y la comunicación abierta podían predecir hasta el 25 por ciento de la tendencia de los adolescentes a la adicción a Internet. Por tanto, cuanto más bajos fueran los niveles en las variables anteriores mayor sería el riesgo de desarrollar uso problemático de Internet.

Según Carballo et al. (2011) la actitud permisiva por parte de la familia ante el uso de Internet contribuye directamente y conforma un factor de riesgo relevante para el abuso de Internet.

Otros factores familiares de riesgo en el uso problemático de Internet o que se han asociado con él son: El consumo habitual de alcohol por parte de un hermano (J. Y. Yen, Yen, et al., 2007), la calidad de la relación y la comunicación entre padres-adolescentes (H. Wang et al., 2011; Xu et al., 2014), la violencia familiar, ya sea conyugal o entre padres e hijos (S. Park et al., 2008), la percepción del cuidado materno (C. Y. Yang, Sato, Yamawaki y Miyata, 2013), la ausencia de normas familiares claras (Carballo et al., 2011) y el nivel de educación paterna (Ahmadi y Saghafi, 2013; Deng, Hu, Hu, Wang y Sun, 2007).

### **1.3.3 Factores sociales**

El entorno que nos rodea también puede actuar como factor de riesgo a la hora de desarrollar uso problemático de Internet. Según Echeburúa y Requesens (2012) el aislamiento social puede instigar al adolescente a volverse dependiente de Internet. Igualmente, la soledad ha sido considerada por muchos autores factor de riesgo para la adicción a Internet (Álvarez, Moreno y Granados, 2011; Caplan, 2002, 2003; Carbonell, Castellana y Oberst, 2010; Casale y Fioravanti, 2011; J. Kim, LaRose y Peng, 2009; Morahan-Martin y Schumacher, 2003; Odaci y Kalkan, 2010; Özdemir, Kuzucu y Ak, 2014).

Algunos investigadores han observado que el empleo de Internet como herramienta socializadora es determinante en el uso problemático de Internet (Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis y Tsitsika, 2011; S. M. Li y Chung, 2006; Milani, Osualdella y Di Blasio, 2009).

Otros estudios han analizado la relación existente entre el apoyo social, las relaciones interpersonales y la adicción a internet. Ya en 1997 Young contempló que algunos usuarios empleaban la comunicación mediada por ordenador (CMC) para llenar su necesidad de apoyo social, lo cual reforzaba la aparición de adicción a Internet. Según Özcan y Buzlu (2007) cuando la persona percibía el nivel de apoyo social como insuficiente, se producía un aumento paralelo en el uso problemático de Internet. En la misma línea, Tsai et al. (2009) hallaron que los estudiantes con pobre apoyo social tenían mayor probabilidad de desarrollar adicción a Internet.

De igual forma, la baja calidad de las relaciones interpersonales puede exponer a los adolescentes a un mayor riesgo a la hora de desarrollar uso problemático de Internet (Milani et al., 2009). Para Echeburúa (2012) una persona corre el riesgo de hacerse adicta si sus relaciones sociales son pobres, cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionada por el grupo y está sometida a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos).

Asimismo, los amigos conforman otro factor de riesgo importante. La presión social que el grupo de amigos ejerce podría influir en el desarrollo de conductas problemáticas, tales como el uso problemático de Internet (Esen y Gündoğdu, 2010; H. Wang et al., 2011; Xu et al., 2014). Además, Carballo et al. (2011) señalaron la importancia que tenía tanto la actitud de los amigos hacia el uso de Internet como la posibilidad de que éstos hicieran un uso problemático del mismo, a la hora de que la persona pudiera desarrollar conductas de este tipo.

Finalmente, el contexto escolar también puede influir en la aparición de adicción a Internet. H. Wang et al. (2011) hallaron que las malas relaciones con los profesores y los compañeros resultaban ser factores de riesgo a la hora de experimentar uso problemático de Internet. También destacaron como factor de

riesgo el hecho de que la persona tuviera amigos que hubiesen abandonado la escuela, ya que los adolescentes que la abandonaban tendían a pasar más tiempo en Internet e instigaban a aquellos que aún eran estudiantes a conectarse, viéndose estos últimos fácilmente involucrados en un uso excesivo derivado de dicha presión social.

#### **1.3.4. Factores relacionados con Internet**

Del mismo modo que existen factores personales, familiares y sociales, también existen factores de riesgo relacionados con el propio objeto de la adicción, en este caso Internet, ya que éste posee una serie de características que lo hacen potencialmente más atractivo y/o adictivo para los usuarios. Según Greenfield (1999) algunas de las características que podían contribuir al uso compulsivo de Internet eran la rapidez, accesibilidad y la intensidad de la información. En la misma línea Echeburúa y Corral (2010) afirmaron que Internet resulta atractivo a los jóvenes debido a la obtención rápida de respuesta, las recompensas inmediatas, su interactividad y la posibilidad de tener abiertas múltiples ventanas con actividades diferentes.

Las actividades online que lleva a cabo el usuario también permiten predecir la presencia de uso problemático de Internet (Wanajak, 2011). Así, una de las diferencias entre adictos y no adictos es que el primer grupo utiliza Internet como vía de entretenimiento y diversión mientras que el segundo lo emplea como herramienta a través de la cual obtener información y mantenerse actualizados (A. L. Jiménez y Pantoja, 2007). Otra característica que contribuye a la capacidad adictiva de Internet es el anonimato (Bonnaire, 2012; Chiang y Su, 2012). Según Luengo (2004) el anonimato facilita el visionado de imágenes obscenas y/o ilegales, ser infiel, interactuar en un contexto de seguridad (en el caso de los tímidos) y crear personalidades virtuales.

Finalmente, el tiempo que las personas pasan conectadas a Internet también ha sido considerado por algunos autores como factor de riesgo para el desarrollo de adicción (Barke, Nyenhuis y Kröner-Herwig, 2014; Frangos, Frangos y Kiohos, 2010; González y Orgaz, 2014; Pawlikowski, Nader, Burger, Stieger y

Brand, 2014; Siciliano et al., 2015). Sin embargo, no todos los estudios otorgan la misma importancia al tiempo como factor de riesgo. Bernardi y Pallanti (2009) consideraron que para contemplar el tiempo como indicador de uso problemático de Internet es necesario que los individuos se conecten al menos 40 horas por semana. Para Acier y Kern (2011) el tiempo que pasan las personas conectadas a Internet es un indicador útil pero no es un factor determinante del uso problemático de Internet. Según Hinić (2011) el tiempo conectado no es suficiente para el diagnóstico de adicción a Internet y no tiene por qué ser indicador de comportamientos disfuncionales, puesto que en la sociedad en la que nos encontramos no es de extrañar encontrar personas que pasen 8 horas diarias conectadas a Internet, ya que esta es su herramienta de trabajo.

#### 1.4. TIPOS DE USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET

Al igual que ocurría con los criterios diagnósticos, no existe una tipología de uso problemático de Internet que sea empleada de forma universal y unánime. En la Tabla 5 puede verse un resumen con algunas de las clasificaciones que han sido formuladas hasta el momento (Ortíz, 2012).

Tabla 5. *Tipos de adicción a Internet (Modificado de Ortiz, 2012, p 44)*

Autores	Tipología
<b>Alonso- Fernández (2003)</b>	Ciberadicción autónoma Ciberadicción complementaria Ciberadicción mixta
<b>Davis (2001)</b>	Uso patológico de Internet específico Uso patológico de Internet Generalizado
<b>Suler (2004)</b>	Adicción de tipo social Adicción de tipo no social
<b>Young, Pistner, O 'Mara y Buchanan (2000)</b>	Adicción al cibersexo Adicción a las ciber-relaciones Cibercompulsión Buscadores de información Adictos al ordenador
<b>Árgemi (2000)</b>	Adicción a las Ciber-relaciones Adicción al Cibersexo Cibercompulsión

Este trabajo se ha centrado en el desarrollo de las tipologías propuestas por Davis (2001) y Alonso-Fernández (2003) ya que sus clasificaciones estuvieron basadas en la especificidad del trastorno adictivo, mientras que el resto de los autores que aparecen en la Figura 6 clasificaron los tipos de adicción en función de las actividades realizadas por los usuarios en Internet.

Alonso-Fernández (2003) consideró que la adicción a Internet forma parte de un cuadro poliadictivo que se asocia a otras adicciones sociales o químicas. Este autor propuso tres tipos de adicción. Por un lado, estaba la ciberadicción autónoma, donde el único vínculo adictivo patológico reside en la unión del individuo con una dimensión del mundo virtual. Existen 5 subtipos en relación a la ciberadicción autónoma que son (a) ciberjuego; (b) cibercompra; (c) cibertrabajo; (d) cibersexo y (e) cibercomunicación. De estas 5 modalidades las más comunes son la cibercomunicación y el cibersexo.

Por otro lado, se encontraba la ciberadicción complementaria, en la que el vínculo patológico primordial se proyecta sobre algún objeto o actividad del mundo exterior tomando el uso de Internet un carácter secundario. Este sería el caso de un ludópata que deja de acudir a los casinos para jugar online cómodamente desde el ordenador en casa. Finalmente, Alonso-Fernández (2003) estableció una tercera categoría, la ciberadicción mixta, en este tipo el vínculo patológico con el objeto (por ejemplo, el juego) tiene la misma fuerza tanto en la realidad externa como en el mundo virtual.

Por su parte, Davis (2001) partiendo de su modelo cognitivo-conductual del uso problemático de Internet propuso dos categorías: (a) Uso Problemático de Internet Específico y (b) Uso Problemático de Internet Generalizado.

- (a) El Uso Problemático de Internet Específico (SPIU, en adelante) implica, como su propio nombre indica, el uso excesivo o abusivo de funciones específicas de Internet como por ejemplo la pornografía o el juego online. Se origina cuando una patología preexistente (por ejemplo, adicción al sexo) se asocia a una actividad concreta en Internet (pornografía online). Siguiendo con el ejemplo del adicto al sexo y basándose en el modelo cognitivo-conductual, los usuarios de Internet localizarían de manera inmediata pornografía online obteniendo un refuerzo inmediato al

consumirla. La asociación Internet- recompensa inmediata se hace cada vez más fuerte reforzando de ese modo el comportamiento patológico. Al mismo tiempo se hace mayor la necesidad de material más explícito por lo que el individuo empieza a manifestar síntomas de SPIU.

- (b) Las personas con Uso Problemático de Internet Generalizado (GPIU, en adelante) invierten cantidades anormales de dinero o tiempo en Internet sin ningún propósito concreto. Este tipo de adicción se asocia al contexto social y aparece en individuos con falta de apoyo social, ya sea por parte de la familia o de los amigos. Estas personas por ejemplo, pueden revisar su correo electrónico varias veces al día y / o pasar gran parte del día respondiendo a los tabloneros de anuncios y listas de correo. Utilizan internet para posponer sus responsabilidades y actividades de la vida cotidiana. Con el tiempo, este aplazamiento de responsabilidades se traduce en problemas significativos en el funcionamiento diario, ante los cuales el entorno reacciona presionando a la persona quien a su vez se conecta cada vez más a Internet para escapar de sus problemas, originándose de este modo un círculo vicioso que permite el desarrollo y mantenimiento de la problemática.

A modo de síntesis la Tabla 6 muestra las características más relevantes de cada uno de los tipos de adicción propuestos por Davis (2001).

Tabla 6. *Subtipos de adicción a Internet según Davis (2001)*

<b>Uso patológico de Internet Específico (SPIU)</b>	<b>Uso Patológico de Internet Generalizado (GPIU)</b>
Adicción a una función específica de Internet Abuso online de contenido sexual, juegos...	Uso general y múltiple de Internet Relacionado con el aspecto social de Internet
Consecuencia de una psicopatología previa Internet es el medio para expresar la dependencia	Resultado de la falta de apoyo o aislamiento El contacto social y el apoyo recibido online, intensifican el deseo de permanecer conectado
La dependencia se mantiene en ausencia de Internet	Estos individuos se conectan a Internet para posponer sus responsabilidades

Los conceptos GPIU y SPIU propuestos por Davis (2001) han sido a posteriori empleados por otros autores (Caplan, 2002, 2003, 2005, 2010; Gámez-Guadix, Orue y Calvete, 2013; Sebena et al., 2013) hallando diferencias entre

ambos tipos de adicción (Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths y van de Mheen, 2013; Laconi et al., 2015; Montag et al., 2015).

Se han llevado a cabo investigaciones para analizar la relación existente entre ambos tipos de uso problemático de Internet. Algunas de ellas han observado que la adicción a la comunicación online actúa como predictor del GPIU (Kuss, van Rooij, et al., 2013; Laconi et al., 2015). También la adicción a las redes sociales se ha asociado con el GPIU (Montag et al., 2015). En la misma línea algunos autores han hallado que la preferencia por la interacción online se encuentra intrínsecamente relacionada con el GPIU y por tanto ha de ser considerada a la hora de su evaluación (Caplan, 2010; Gámez-Guadix et al., 2013; Lortie y Guitton, 2013). Laconi et al. (2015) hallaron que las adicciones a Internet relacionadas con la búsqueda de información y el juego online predecían el GPIU en hombres, mujeres y jóvenes adultos. Además, ver videos y escuchar música online de forma abusiva predecía el GPIU en mujeres y jóvenes adultos. Finalmente, estos autores encontraron que el uso problemático de Internet relacionado con el trabajo, las compras y el sexo correlacionaba significativamente con el GPIU aunque no actuaban como predictores.

En la mayoría de las ocasiones SPIU aparece de forma aislada, es decir, sin que tenga que desarrollarse necesariamente GPIU (Laconi et al., 2015). No obstante, como se ha visto en los estudios anteriores, muchos tipos de SPIU correlacionan entre sí y con GPIU, de ahí la importancia de hacer una correcta distinción entre los diferentes tipos de uso problemático de Internet.

## Capítulo 2

# Uso problemático de Internet y personalidad

La personalidad es un constructo psicológico bastante complejo, basta con buscar su significado dentro del diccionario de la Real Academia de la lengua Española (2016) y apreciar hasta ocho acepciones distintas. Existen multitud de definiciones científicas, tantas casi como autores han investigado dicho constructo. Bermúdez, Pérez-García, Ruiz, Sanjuán y Rueda (2013) entienden por personalidad la forma del individuo de pensar, percibir o sentir la cual constituye la auténtica identidad del mismo. Estos autores consideran que la personalidad está integrada por rasgos que son de carácter más estable y por elementos cognitivos, motivacionales y afectivos, los cuales están relacionados con la situación e influenciados por aspectos socio-culturales, y por tanto, cambian en función del entorno con el cual se encuentran en interrelación e interdependencia.

Las distintas teorías explicativas acerca de la personalidad se organizan entorno a tres modelos teóricos. En la Tabla 7 viene recogido un resumen de las características de cada uno de los modelos.

Tabla 7. *Resumen características modelos teóricos personalidad (Bermúdez et al., 2013, p.19)*

<b>Modelo</b>	<b>Supuestos</b>
<b>Internalista (Organísmico)</b>	Conducta fundamentalmente determinada por variables personales. Consistencia-estabilidad. Variables personales permiten predecir la conducta. Metodología clínica y/o correlacional. Persona: activa.
<b>Situacionista (Mecanicista)</b>	Conducta fundamentalmente determinada por variables situacionales. Especificidad. Personalidad= conducta. Metodología experimental. Persona: reactiva.
<b>Interaccionista (Dialéctico)</b>	Conducta fundamentalmente determinada por la interacción entre variables personales y situacionales. Por parte de las variables personas: mayor peso de los factores cognitivos. Por parte de las variables situacionales: mayor peso de la situación psicológica o percibida. Persona: activa e intencional.

De los tres modelos teóricos anteriores, el internalista a su vez integra tres tipos de planteamientos teóricos: Procesuales, biológicos y estructurales. La diferencia entre estos tres planteamientos reside en la naturaleza de las características personales. Para los procesuales las variables personales son de naturaleza dinámica, como estados y mecanismos afectivos y/o cognitivos que están en el individuo. Entre estos planteamientos se encuentran las teorías psicodinámicas, las fenomenológicas o la teoría de los constructos personales de Kelly.

Los planteamientos biológicos hablan de una naturaleza no psicológica. Dentro de este grupo se encuentran, por ejemplo, las teorías que explican la conducta a partir del funcionamiento del sistema nervioso o del sistema endocrino. Finalmente, los estructurales entienden las variables personales como rasgos o disposiciones estables de conducta que en función de su estructura y organización configuran la personalidad del individuo. Los más significativos dentro del enfoque estructural son el Modelo de los 16 factores de personalidad de Cattell, el Modelo de los Tres factores de Eysenck y el Modelo de los Cinco Grandes Factores de Costa y Mcrae (Bermúdez et al., 2013).

Muchos son los estudios que se han centrado en analizar la relación entre los rasgos de personalidad y la psicopatología (De Pauw y Mervielde, 2010; Di Nicola et al., 2014; Gül, Şimşek y Inanir, 2014; Kaplan, Levinson, Rodebaugh, Menatti y Weeks, 2015; Lamers, Westerhof, Kovács y Bohlmeijer, 2012; Malouff, Thorsteinsson y Schutte, 2005; Saulsman y Page, 2004; Uliaszek, Al-Dajani y Bagby, 2015).

Se ha investigado el vínculo existente entre rasgos de personalidad y conductas adictivas (Boogar, Tabatabaee y Tosi, 2014; Donadon y Osório, 2016; MacLaren, Fugelsang, Harrigan y Dixon, 2011; Malouff, Thorsteinsson, Rooke y Schutte, 2007; Ramos-Grille, Gomà-i-Freixanet, Aragay, Valero y Vallès, 2013, 2015).

Dentro del ámbito de estudio de la personalidad y las conductas adictivas, también se ha investigado la relación entre rasgos de personalidad y uso de Internet. Las investigaciones en este campo han observado que el modo y la frecuencia de uso de Internet pueden reflejar las necesidades, preferencias, valores, motivaciones personales, y características de personalidad de los usuarios (Landers y Lounsbury, 2006; Zamani, Abedini y Kheradmand, 2011). Es más, investigaciones previas han encontrado que determinados rasgos de personalidad pueden actuar como factores de riesgo para el desarrollo de un uso problemático de Internet (Buckner, Castille y Sheets, 2012; Correa, Hinsley y Gil de Zúñiga, 2010; Kalkan, 2012; Landers y Lounsbury, 2006; Melchers et al., 2015; Montag, Jurkiewicz y Reuter, 2010; Ryan y Xenos, 2011; Tosun y Lajunen, 2010).

## **2.1. USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y LOS CINCO GRANDES FACTORES DE LA PERSONALIDAD**

Existe un consenso general a la hora de considerar el modelo de los Cinco Grandes como un marco conceptual unificado y parsimonioso de la personalidad (Landers y Lounsbury, 2006). Durante los últimos 25 años este modelo ha sido líder en psicología de la personalidad ya que permite explorar los rasgos de personalidad normales en los adultos a partir de sus cinco factores principales (De Pauw y Mervielde, 2010).

Estos cinco factores son: Extroversión, neuroticismo, apertura a la experiencia, afabilidad y responsabilidad (McCrae y Costa, 2008). La *extroversión* se relaciona con un elevado nivel de sociabilidad. Las personas con alta extroversión son enérgicas, valientes (atrevidas), afectuosas, comunicativas, sociables y disfrutan de la compañía de los demás, mientras que los introvertidos suelen ser tranquilos y tímidos (Costa y McCrae, 1992; McCrae y Costa, 2008; Sanders, 2008). La *afabilidad* está relacionada con la preocupación por los vínculos sociales, de tal modo que aquellos individuos con alta afabilidad tienden a ser amables, corteses, atentos, considerados, procuran evitar el conflicto, son cooperativos, serviciales, perdonan y muestran propensión a confiar (Costa y McCrae, 1992; McCrae y Costa, 2008; Sanders, 2008).

El *factor responsabilidad* hace mención a las personas que siguen las reglas, responsables, fiables, que prestan atención a los detalles, orientadas a los logros, rigurosas y persistentes (Costa y McCrae, 1992; McCrae y Costa, 2008; Sanders, 2008). El neuroticismo, tiene que ver con el ajuste y la resistencia emocional cuando se está bajo estrés. Las personas que tienen un alto neuroticismo es probable que tengan mayor nivel de ansiedad, se sientan inseguras, descontentas y se muestren más sensibles al ridículo. Estas personas también pueden manifestar nerviosismo y tener propensión a la preocupación. Por el contrario, bajos niveles de neuroticismo sugieren un buen control sobre las emociones y la estabilidad (Costa y McCrae, 1992; McCrae y Costa, 2008; Sanders, 2008).

Finalmente, la *apertura a la experiencia* hace referencia a la receptividad de los individuos para el aprendizaje, la novedad y el cambio. Las personas con un alto nivel de apertura a la experiencia tienden a ser inteligentes, curiosas y les gusta probar nuevas ideas, por el contrario, aquellas con baja apertura prefieren la familiaridad y la convención (Costa y McCrae, 1992; McCrae y Costa, 2008; Sanders, 2008).

Dado que el modelo de los cinco grandes factores ha sido ampliamente aceptado por los investigadores de las diferencias individuales (Bermúdez et al., 2013) y existe un consenso creciente de que es el modelo que mejor representa la estructura básica de la personalidad (Guadagno, Okdie y Eno, 2008), parte de

la investigación acerca de la personalidad y uso problemático de Internet se ha centrado en analizar la relación entre dicho uso y los cinco rasgos de personalidad.

Dentro del modelo de los cinco grandes, la extroversión, el neuroticismo y la apertura a la experiencia son las dimensiones de la personalidad que más se han estudiado en relación al uso problemático de Internet; no obstante, es importante seguir investigando en este campo y también indagar sobre los efectos de las dimensiones responsabilidad y afabilidad en dicho uso (Puerta, 2014).

### **2.1.1. Uso problemático de Internet y extroversión**

Son muchas las investigaciones que, al analizar la relación entre uso problemático de Internet y rasgos de personalidad, se han centrado en el papel que juega la extroversión.

Algunos estudios señalan que las personas con uso problemático de Internet muestran niveles bajos de extroversión (Floros y Siomos, 2014; Floros, Siomos, Stogiannidou, Giouzepas y Garyfallos, 2014a; A. C. W. Huang, Chen, Wang y Wang, 2014; Kayış et al., 2016; Kuss, Griffiths y Binder, 2013b; Kuss, Shorter, van Rooij, van de Mheen y Griffiths, 2014; Müller et al., 2013; Servidio, 2014; Yan, Li y Sui, 2014). Una posible explicación para estos resultados reside en el hecho de que las personas introvertidas tienden a ser más tímidas en situaciones sociales y pueden llegar a sentirse más cómodas interactuando online en lugar de cara a cara (Marriott y Buchanan, 2014). El deseo de pertenecer a una red social junto con la comodidad experimentada lleva a los sujetos introvertidos a preferir la interacción online (Anolli, Villani y Riva, 2005; Ebeling-Witte, Frank y Lester, 2007; Goby, 2006) ya que este tipo de comunicación les ayuda a expresar su verdadero yo (Hardie y Tee, 2007; Marriott y Buchanan, 2014; Mottram y Fleming, 2009; Orchard y Fullwood, 2010). Esta preferencia por la comunicación online se vuelve problemática cuando al individuo le resulta más fácil interactuar virtualmente que en la vida real, lo cual exagera su timidez al interactuar en persona, reforzándole, y dando lugar a que se comunique cada vez más a través de Internet, poniéndose en riesgo de desarrollar un uso problemático de Internet

(McIntyre, Wiener y Saliba, 2015; Müller et al., 2013; Öztürk, Bektas, Ayar, Özgüven Öztornaci y Yagci, 2015).

Otra posible explicación, es que los introvertidos utilizan Internet como medio para reducir la ansiedad de ser rechazados o ridiculizados, ya que Internet permite incluso ocultar su identidad si lo desean (Ahlan y Balogun, 2013; Mehroof y Griffiths, 2010; Samarein et al., 2013).

Otro motivo que explica la relación entre introversión y uso problemático de internet, es que las personas introvertidas al involucrase en menos actividades sociales, en comparación con las extrovertidas, tienen más tiempo libre para el uso de Internet o pueden sentirse más atraídas por él ya que es una actividad donde pueden centrar su atención y en silencio sumergirse en lo que es esencialmente un comportamiento solitario (Landers y Lounsbury, 2006). De igual forma la frecuencia con la que los usuarios introvertidos se conectan a Internet también es importante, ya que algunos estudios han encontrado que las personas con bajos niveles de extroversión utilizan Internet con más frecuencia y pueden tener un mayor riesgo de adicción a Internet (Celik, Atak y Basal, 2012; Floros y Siomos, 2014; Mehroof y Griffiths, 2010; Tan y Yang, 2012).

Por el contrario, otras investigaciones han hallado que el uso problemático de Internet se relaciona de forma directa con las puntuaciones altas en extroversión (Bulut, 2011; Correa et al., 2010; Gombor y Vas, 2008; Mark y Ganzach, 2014; Rahmani y Lavasani, 2011; B. Yang y Lester, 2003). Según Mark y Ganzach (2014) la extroversión se relaciona con la mayoría de las actividades en Internet. Respecto a la comunicación, se ha observado que los extrovertidos utilizan Internet para interactuar online con los demás (Correa et al., 2010; Mark y Ganzach, 2014; Puerta, 2014; Wolfradt y Doll, 2001), concretamente para el mantenimiento de relaciones a larga distancia y el apoyo a las relaciones cotidianas cara a cara (Tosun y Lajunen, 2010).

Otra actividad online que permite la interacción social es el uso de redes sociales, relacionado directamente con la extroversión (Correa et al., 2010; Ko et al., 2010; Tosun y Lajunen, 2010; C. W. Wang, Ho, Chan y Tse, 2015). Al respecto, Jackson y Wang (2013) observaron que la extroversión en estudiantes universitarios no solo predijo un mayor uso de Internet con fines comunicativos

sino que además se relacionó positivamente con el número de amigos y la publicación de comentarios en línea. De igual forma, Gosling, Augustine, Vazire, Holtzman y Gaddis (2011) encontraron que la extroversión predijo no solo la frecuencia de uso de Facebook sino también la participación en esta red social. En la misma línea, Ryan y Xenos (2011) concluyeron que la extroversión correlacionaba positivamente con el empleo de chat y la publicación en el muro de Facebook.

Como puede observarse, los resultados de los estudios acerca del uso problemático de Internet y extroversión/introversión apuntan en ambas direcciones pudiendo parecer en un principio contradictorio; no obstante, parece que tanto extrovertidos como introvertidos se benefician del soporte social que ofrece Internet, aunque si bien es cierto lo hacen de diferente manera, ya que los extrovertidos emplean Internet para mejorar su rica red social reforzando sus relaciones reales (offline) mientras que los introvertidos lo usan para para crear red social intentando escapar de su imagen pública offline (Orchard y Fullwood, 2010).

Asimismo, otras investigaciones han concluido que la extroversión no tiene ningún efecto significativo sobre el uso problemático de Internet (Buckner et al., 2012; Durak y Senol-Durak, 2014; Kuss, Griffiths, et al., 2013b; Ozturk y Ozmen, 2011; Şenormancı et al., 2014; Yao et al., 2014).

En definitiva, no solo existen discrepancias entre los estudios acerca del sentido de la relación entre extroversión y uso problemático de Internet, sino que incluso los investigadores no se ponen de acuerdo a la hora de determinar si existe o no relación entre ambos.

### **2.1.2. Uso problemático de Internet y neuroticismo**

Existe un gran número de investigaciones centradas en analizar el papel que juega el neuroticismo sobre el uso de Internet.

Un grupo de estudios ha encontrado una relación indirecta entre el neuroticismo y el uso de Internet (García Del Castillo et al., 2008; Hamburger y

Ben-Artzi, 2000; Puerta y Carbonell, 2014). Así, García del Castillo et al. (2008) consideraron que para que los individuos desarrollen un uso abusivo de Internet es necesario que tengan un nivel de neuroticismo lo suficientemente bajo o moderado, que les permita acercarse a Internet sin recelo o temor por lo incierto o desconocido. Según Hamburger y Ben-Artz (2000) el neuroticismo en varones se relacionó negativamente con el uso de Internet para obtener información relacionada con el trabajo o los estudios. En la misma línea, Hughes, Rowe, Batey y Lee (2012) hallaron que el uso de Twitter con fines informativos se relaciona negativamente con el neuroticismo. También, se ha observado que el neuroticismo se relaciona negativamente con el uso de mensajería instantánea (Amiel y Sargent, 2004; Swickert, Hittner, Harris y Herring, 2002) y con el intercambio de información online (Swickert et al., 2002).

Por otro lado, se encuentran los estudios que indican que el neuroticismo se relaciona de forma directa con el uso problemático de Internet (Floros et al., 2015, 2014a; Hwang et al., 2014; Kayış et al., 2016; Kuss, Griffiths, et al., 2013b; Mark y Ganzach, 2014; Müller et al., 2013; Neo y Skoric, 2009; Puerta y Carbonell, 2014; Şenormancı et al., 2014; C. W. Wang et al., 2015; Wu et al., 2015; Yao et al., 2014). Según W. Wang et al. (2015) el alto neuroticismo no solo se asoció de manera significativa con el uso problemático de Internet sino que también lo hizo con la adicción a las redes sociales.

A las mismas conclusiones de C. W. Wang et al. (2015) llegaron previamente otros estudios. En concreto, De Cock et al. (2014) señalaron que los individuos del grupo de uso compulsivo de redes sociales mostraban puntuaciones más bajas en estabilidad emocional o lo que es lo mismo mayores en neuroticismo. Centrándonos en Facebook, Ryan y Xenos (2011) encontraron que el neuroticismo correlacionaba de forma significativa y positiva con el tiempo conectado a esta red social. Posteriormente, Andreassen, Torsheim, Brunborg y Pallesen (2012) desarrollaron *The Bergen Facebook Addiction Scale* para evaluar la adicción a Facebook y encontraron que las puntuaciones altas en esta escala correlacionaban significativa y positivamente con puntuaciones altas en neuroticismo entre otras, lo cual corroboraba la relación existente entre neuroticismo y Facebook. Asimismo, Hughes et al. (2012) encontraron que el neuroticismo se relacionaba significativamente con el uso de esta red social tanto

con fines sociales como con fines informativos, de modo que aquellos con mayor neuroticismo buscaban más información y contacto social a través de Facebook.

Respecto a las actividades en Facebook, aquellos individuos con alto neuroticismo prefieren escribir publicaciones en el muro mientras que los que presentan bajo neuroticismo prefieren las fotografías (Ross et al., 2009). Estos autores consideran que la propensión de los neuróticos por controlar la información que se comparte podría ser una posible explicación para este hallazgo, y es que al escribir en el muro la persona tiene una gran cantidad de tiempo para decidir lo que pone y es capaz de limitar la información que quiere difundir, mientras que con las fotos puede transmitirse información sobre el estado emocional o la ubicación, lo que hace que el individuo con neuroticismo se sienta amenazado.

La necesidad de controlar la información es la que según Ehrenberg, Juckes, White y Walsh (2008) lleva a los individuos neuróticos a un mayor uso de la mensajería instantánea, ya que a través del texto escrito se tiene más tiempo para revisar el contenido que se transmite en comparación con las conversaciones a la cara.

Otras investigaciones han dado un paso más, afirmando que el neuroticismo es un factor de riesgo o predice el uso problemático de Internet (Floros, Siomos, Stogiannidou, Giouzepas y Garyfallos, 2014b; Kuss, Griffiths, et al., 2013a, 2013b; Kuss et al., 2014; Kuss, van Rooij, et al., 2013; Mark y Ganzach, 2014; Puerta y Carbonell, 2014; Wu et al., 2015; Yan et al., 2014).

Una posible explicación del por qué las personas neuróticas tienden a hacer un uso excesivo de Internet se halla en los sentimientos de soledad experimentados por estos individuos a consecuencia de su ansiedad, timidez e inseguridad. Estos sentimientos les llevan a recurrir a Internet para comunicarse con otras personas sin tener contacto cara a cara y de este modo escapar de su soledad (Butt y Phillips, 2008; Orchard y Fullwood, 2010; Samarein et al., 2013). Otro motivo que puede llevar a los individuos neuróticos a un uso problemático de Internet es su propensión a experimentar ansiedad, ya que pueden utilizar Internet como vía para aliviar dicha ansiedad, como por ejemplo mediante la búsqueda de información para reducir la ambigüedad o la expresión de sus experiencias en

Internet y lectura de las de otras personas (Mark y Ganzach, 2014; Tan y Yang, 2014; Tsai et al., 2009). Asimismo, estas personas son propensas a la depresión e Internet ofrece una gama de fuentes de ayuda en línea (Mark y Ganzach, 2014).

Finalmente, algunos estudios han concluido que no existe relación significativa entre neuroticismo y uso problemático de Internet ni tampoco entre dicho rasgo de personalidad y actividades online concretas como juegos, comunicación a través de Internet, etc. (Buckner et al., 2012; Öztürk et al., 2015; J. Park, Song y Teng, 2011; Servidio, 2014; Tosun y Lajunen, 2010; C. W. Wang et al., 2015).

### **2.1.3. Uso problemático de Internet y apertura a la experiencia**

Los estudios centrados en conocer la relación entre los rasgos de personalidad y el uso de Internet también han analizado el vínculo existente entre este último y la apertura a la experiencia. Los hallazgos de estas investigaciones apuntan hacia distintas direcciones.

Por una parte, se encuentran los estudios que no hallan relación entre apertura a la experiencia y uso problemático de Internet (Buckner et al., 2012; Mark y Ganzach, 2014; Puerta y Carbonell, 2014). Por otro lado, los que sí han encontrado una relación de carácter inverso (Haddadain, Abedin y Monirpoor, 2010; Kayış et al., 2016; Lavin, Marvin, McLarney, Nola y Scott, 1999). En esta línea, se ha observado que el bajo ingenio se relaciona con la apertura a la experiencia (Matthews, Deary y Whiteman, 2009) y que predice el uso problemático de Internet (Kuss et al., 2014). Este hallazgo llama la atención ya que previamente Kuss, Griffiths, et al. (2013b) habían encontrado exactamente lo opuesto, es decir, que eran las altas puntuaciones en ingenio las que aumentaban el riesgo de uso problemático de Internet.

Finalmente, otras investigaciones han indicado que la apertura a la experiencia se relaciona de forma directa con el uso de Internet así como con su uso problemático (Correa et al., 2010; Haddadain et al., 2010; Hwang et al., 2014; McElroy, Hendrickson, Townsend y DeMarie, 2007; Servidio, 2014). Asimismo, la búsqueda de novedades, la cual según Kuss, van Rooij, et al. (2013) forma parte

de la apertura a la experiencia, también se relacionó de forma directa con el uso problemático de Internet (Ko et al., 2006, 2010). Igualmente, la apertura se relaciona positivamente con el uso de Internet con fines sociales y de entretenimiento (Kalmus, Realo y Siibak, 2011), de modo que las personas con alta apertura a la experiencia son usuarios frecuentes de blogs (Guadagno et al., 2008), foros de discusión (Yu, Lu y Liu, 2010), redes sociales (Correa et al., 2010; Hughes et al., 2012; Kalmus et al., 2011; Ross et al., 2009), mensajería instantánea o comunicación online (Correa et al., 2010) y juegos (Kuss, van Rooij, et al., 2013; Teng, 2008). En el caso de los juegos online, también existen estudios que han encontrado los resultados opuestos, es decir, la baja apertura fue la que se relacionó con la adicción a juegos online, posiblemente debido a que los jugadores con baja apertura pueden engancharse al juego en lugar de explorar nuevas actividades (Müller, Beutel, Egloff y Wölfling, 2014; C. W. Wang et al., 2015).

Esta relación entre alta apertura a la experiencia y uso problemático de Internet y/o actividades específicas online puede deberse a la curiosidad, apertura mental, coraje y la inclinación hacia el cambio que caracteriza a estos individuos y que les lleva a usar más Internet que otras personas (Öztürk et al., 2015). Una razón que explique la relación positiva entre apertura y comunicación online puede ser la potencialidad de Internet a la hora de conocer a nuevas personas geográficamente dispersas con diferentes intereses (Mark y Ganzach, 2014). A pesar de que las personas con alta apertura a la experiencia sean el primer grupo de usuarios en utilizar las nuevas tecnologías debido a su curiosidad y sus preferencias por lo nuevo, es posible que con el paso del tiempo no se encuentre relación entre apertura y muchas actividades online por el simple hecho de que muchas aplicaciones de Internet existentes dejen de atraerles. Esto puede explicar por qué algunos estudios encuentran que existe relación entre apertura y determinadas actividades online mientras que otros no encuentran esa relación (Tan y Yang, 2014).

#### **2.1.4. Uso problemático de Internet y afabilidad**

La afabilidad junto con la responsabilidad son los dos rasgos de la personalidad que menos se han estudiado en relación al uso problemático de Internet (Puerta, 2014). A la escasez de investigación acerca de la relación entre afabilidad y uso problemático de Internet se une el hecho de que los resultados de los estudios al respecto no son concluyentes.

Algunos estudios han observado una relación inversa entre afabilidad y uso problemático de Internet (Charlton y Danforth, 2010; Floros y Siomos, 2014; Floros et al., 2014a; Hwang et al., 2014; Kayış et al., 2016; Puerta y Carbonell, 2014). También se ha observado que la afabilidad se relaciona negativamente con el tiempo online, especialmente con el tiempo en actividades de ocio como redes sociales (Durak y Senol-Durak, 2014; Landers y Lounsbury, 2006).

En cuanto a las redes sociales, algunos estudios encuentran que el uso de las mismas se relaciona directamente con la afabilidad (Błachnio, Przepiórka y Rudnicka, 2013; Ivcevic y Ambady, 2013; Jackson y Wang, 2013; J. L. Wang, Jackson, Zhang y Su, 2012; Witt, Massman y Jackson, 2011), mientras que otros han hallado lo contrario, es decir, que son las puntuaciones bajas en afabilidad las que se relacionan con el uso de redes sociales (De Cock et al., 2014; Kuo y Tang, 2014; Muscanell y Guadagno, 2012; Tang, Chen, Yang, Chung y Lee, 2016).

Volviendo al uso de Internet, otras investigaciones no solo encuentran una relación significativa entre dicho uso y afabilidad, sino que además han observado que los niveles bajos en este rasgo de personalidad predicen el uso problemático de Internet y aumentan el riesgo de desarrollarlo (Haddadain et al., 2010; Kuss, Griffiths, et al., 2013a, 2013b; Kuss et al., 2014; Kuss, van Rooij, et al., 2013; Puerta, 2014; Rahmani y Lavasani, 2011; Servidio, 2014).

Una posible explicación sobre la relación entre afabilidad y uso problemático de Internet se halla en el hecho de que las personas con baja afabilidad son vistas por los demás como menos agradables, no son cooperativas y muestran tendencia a la discusión, por lo que no suelen llevarse bien con el resto, tienen dificultad para establecer redes de iguales y participan con menor frecuencia en actividades de grupo. Esto les lleva a recurrir a Internet como medio para satisfacer sus

necesidades personales. Por el contrario, los sujetos con alta afabilidad son menos propensos a desarrollar un uso problemático de Internet ya que son visto por los demás como agradables y mantienen interacciones de alta calidad (Kuss et al., 2014; Landers y Lounsbury, 2006; Samarein et al., 2013; Servidio, 2014).

A pesar de que todos estos estudios hallan una relación significativa entre afabilidad y uso problemático de Internet, existen otros que por el contrario no hallan relación alguna entre ambas variables (Buckner et al., 2012; Mark y Ganzach, 2014; Öztürk et al., 2015). Esta ausencia de relación podría deberse al hecho de que las características asociadas a la afabilidad, tales como ser tolerante y amable, no se relacionan particularmente con el uso de Internet (Mark y Ganzach, 2014).

### **2.1.5. Uso problemático de Internet y responsabilidad**

El número de investigaciones que ha analizado la relación entre la responsabilidad y el uso de Internet es menor en comparación con aquellas que han explorado el vínculo entre uso de Internet y el resto de las dimensiones del modelo de los cinco grandes. No obstante, los estudios que han abordado la responsabilidad han aportado diversos hallazgos.

Algunas investigaciones han señalado que el uso problemático de Internet no se relaciona con la responsabilidad (Durak y Senol-Durak, 2014; Öztürk et al., 2015) mientras que por el contrario, otros estudios sí que han observado relación entre ambas variables, aunque no coinciden en la dirección en la que se produce dicha relación.

Existen estudios que indican una relación directa, siendo los individuos con mayor responsabilidad los que mayor uso de Internet hacen, ya sea para jugar online y realizar otras actividades de ocio, con fines laborales/académicos como buscar información o para llevar a cabo actividades económicas online (Jackson y Wang, 2013; Kalmus et al., 2011; Mark y Ganzach, 2014; Swickert et al., 2002; Teng, 2008).

Otras investigaciones hallan una relación negativa entre responsabilidad y uso problemático de Internet, es decir, son los individuos menos responsables los que utilizan en exceso Internet (Celik et al., 2012; Floros y Siomos, 2014; Hwang et al., 2014; Kayış et al., 2016; Müller et al., 2013; Puerta, 2014; Puerta y Carbonell, 2014; Samarein et al., 2013; C. W. Wang et al., 2015). Asimismo, los estudiantes con uso problemático de Internet muestran menor responsabilidad social (Q. Chen, Quan, Lu, Fei y Li, 2015), entendiendo por responsabilidad social la aceptación de las consecuencias de la propia conducta, ser digno de confianza y tener sentido de la responsabilidad. Algunos autores han observado que la baja responsabilidad no solo se relaciona negativamente con el uso problemático de Internet sino que lo predice y aumenta el riesgo de desarrollarlo (Kuss et al., 2014; Kuss, van Rooij, et al., 2013; Puerta y Carbonell, 2014).

La responsabilidad también se ha asociado con actividades específicas en Internet como redes sociales o juegos online. Respecto a las redes sociales, se ha observado que las personas responsables las usan para mantener el contacto con personas conocidas como padres y familiares (Jackson y Wang, 2013) y que en ocasiones las emplean con fines informativos como ocurre con Twitter (Hughes et al., 2012). Sin embargo, el uso de Twitter con fines sociales se ha visto que se relaciona con puntuaciones bajas en responsabilidad, al igual que ocurre con el de Facebook con fines informativos (Hughes et al., 2012). Además, se ha observado que los usuarios con puntuaciones bajas en responsabilidad pasan más tiempo en redes sociales y muestran tendencias más adictivas o uso excesivo de las mismas (Andreassen et al., 2012; De Cock et al., 2014; Ryan y Xenos, 2011; Wilson, Fornasier y White, 2010). Según C. W. Wang et al. (2015), la baja responsabilidad no se relaciona con el uso problemático de redes sociales y en cambio sí lo hace con la adicción a juegos online. Los resultados de este estudio en relación al juego online, van en la línea de los obtenidos por Müller et al. (2014) quienes observaron que la baja responsabilidad era el predictor más fuerte de la adicción al juego online.

Son varias las posibles explicaciones que ayudarían a entender la relación entre responsabilidad y uso problemático de Internet. Por un lado, las personas con baja responsabilidad podrían tener mayor riesgo de distraerse con todas las posibilidades que ofrece Internet y perderse en los mundos virtuales (Müller et al.,

2013). Por otra parte, los individuos menos responsables preferirían utilizar Internet en lugar de realizar otras actividades menos placenteras y eso podría llevarles a un uso excesivo de Internet. De igual forma, la relación entre uso problemático de Internet y baja responsabilidad podría deberse a las dificultades en organización, autodisciplina, cumplimiento de normas y compromisos que caracteriza a estas personas (Puerta, 2014). Para Buckner et al. (2012) los trabajadores con baja responsabilidad muestran un uso excesivo de Internet como forma de aliviar el estrés generado por los problemas en el trabajo debido a la posposición de las tareas, la ausencia en el trabajo y la obtención de malos resultados debido a su baja responsabilidad. En contraposición, las personas con puntuaciones altas en responsabilidad al tener más control sobre sus impulsos, ser ordenadas, diligentes y esforzarse en la consecución de sus objetivos no llevarían a cabo un uso excesivo de Internet (Samarein et al., 2013).

## Capítulo 3

# Impacto negativo de WhatsApp

Los dispositivos móviles han sufrido una fuerte evolución desde su aparición hasta nuestros días. Fruto de ese desarrollo aparecieron los teléfonos inteligentes o Smartphones, que permiten ir más allá de las funciones primarias del teléfono móvil (realizar y recibir llamadas). Actualmente, estos dispositivos son el modo de acceso a Internet más importante en España (Fundación Telefónica, 2016) y además ofrecen la posibilidad de llevar a cabo actividades multimedia e instalar gran variedad de aplicaciones. Según Azman et al. (2014) las aplicaciones y funciones de los Smartphones más utilizadas por los usuarios fueron: Redes sociales (Facebook, Twitter), mensajería instantánea (Whatsapp, Line, Telegram, Snatchap), Wifi, Play Store<sup>2</sup>, App Store<sup>3</sup> y cámara de fotos. Respecto a la mensajería instantánea, WhatsApp es el servicio líder en las redes móviles y la herramienta de comunicación instantánea más valorada y utilizada por los jóvenes en este momento (Acebes y Montanera, 2016; Casero y Algaba, 2016; Fiadino,

---

<sup>2</sup> Tienda de software en línea desarrollada por Google para los dispositivos con sistema operativo Android.

<sup>3</sup> Servicio Apple que permite a los usuarios descargar diversas aplicaciones para sus Smartphones.

Schiavone y Casas, 2014; Rubio-Romero y Perlado, 2015), sobre todo por las mujeres, al ser quienes mayor uso hacen de esta aplicación (Montag et al., 2015).

WhatsApp es una aplicación de mensajería instantánea multiplataforma para Smartphones que surgió en 2009 y permite a los usuarios enviar y recibir información de localización, imágenes, video, audio y mensajes de texto en tiempo real a las personas y grupos sin costo. Actualmente es la aplicación para móvil de pago más popular (Church y de Oliveira, 2013). WhatsApp no sólo permite comunicarse con otros sino que además proporciona información social de los contactos, como por ejemplo: Los usuarios pueden ver cuándo los demás están conectados a la aplicación, cuándo están escribiendo y cuándo se conectaron por última vez (Church y de Oliveira, 2013). Cuando se mantiene una conversación en WhatsApp el mensaje aparece publicado en una ventana o muro dentro de un “bocadillo”. Los mensajes aparecen en diferentes posiciones y colores para poder diferenciar los del emisor y los del receptor (O’Hara, Massimi, Harper, Rubens y Morris, 2014). Para que el emisor sepa que su mensaje ha llegado correctamente al destinatario, WhatsApp emplea ticks verdes con diferentes significados. Un tick verde indica que el mensaje fue enviado desde el teléfono del emisor y el segundo tick verde indica que el mensaje fue recibido por el teléfono del receptor (Church y de Oliveira, 2013; WhatsApp, 2016). La interpretación de estos ticks en muchas ocasiones puede crear confusión y generar cierto malestar en los usuarios. Para intentar solucionar estos errores de interpretación, WhatsApp incorporó recientemente dos ticks azules, que aparecen cuando el receptor ha leído el mensaje (WhatsApp, 2016).

Algunas de las razones que llevan a las personas a utilizar Whatsapp son socializar con amigos y familiares, adquirir información y buscar entretenimiento (Sultan, 2014). Según Church y Olivera (2013) el uso de WhatsApp se veía influenciado por factores como el costo, la intención, la comunidad, la privacidad, la fiabilidad y las expectativas. Estos autores observaron que, si bien el bajo costo era una razón significativa para el uso de esta medio de comunicación, la influencia social fue una de las principales razones por las que los usuarios empleaban esta aplicación.

Existe escasa investigación científica acerca de los beneficios e inconvenientes que se derivan del uso prolongado de WhatsApp, no obstante puesto que esta aplicación ha sido considerada por muchos autores como una forma de mensajería instantánea (Church y de Oliveira, 2013; Fiadino et al., 2014; O'Hara et al., 2014) es posible tomar como punto de partida aquellos estudios que han analizado la repercusión que el uso desmedido de mensajería instantánea, en general, puede ocasionar a los usuarios.

### **3.1. VENTAJAS E INCONVENIENTES DEL USO DE MENSAJERÍA INSTANTÁNEA**

El empleo de mensajería instantánea tiene múltiples ventajas; sin embargo, si se convierte en excesivo puede desembocar en un uso problemático que lleve a los usuarios a experimentar una serie de síntomas similares a los que se presentan en las adicciones comportamentales (Lopez-Fernandez, 2015).

Boneva, Quinn, Kraut, Kiesler y Shklovski (2006) encontraron que aunque los adolescentes veían la mensajería instantánea como un modo de comunicación menos agradable que la conversación cara a cara o telefónica, era una herramienta que servía como apoyo a estos tipos de comunicación y les permitía hablar libremente con personas del sexo opuesto. Para Valkenbrug y Peter (2007), la mensajería instantánea era una alternativa de comunicación cómoda y adecuada que facilitaba el planteamiento de cuestiones personales difíciles de hablar cara a cara. Además, observaron que la auto-exposición y el intercambio de experiencias íntimas era más fácil y eficaz a través de la comunicación online que "cara a cara". Asimismo, estos autores indicaron que la mensajería instantánea tenía la capacidad de proporcionar apoyo a los usuarios que estaban solos o aislados al permitirles recibir compañerismo y apoyo emocional a través de esta vía de comunicación. Siguiendo esta línea, Subrahmanyam y Smahel (2011) afirmaron que el uso de mensajería instantánea aumentaba la desinhibición y la auto-exposición y, en consecuencia, la reducción de los sentimientos de soledad. Asimismo, Dolev-Cohen y Barak (2013) hallaron que la mensajería instantánea podía proporcionar alivio emocional y de este modo contribuir al

bienestar de adolescentes angustiados que interactuaban con amigos a través de este medio.

A pesar de que la mensajería instantánea puede ser una vía de comunicación alternativa útil, su uso puede interferir en la misma. Los usuarios no lograrían aprender a comunicarse de manera efectiva al no poner en práctica una parte importante como es el componente no verbal. De este modo no podrían interpretar correctamente el lenguaje corporal, los gestos, el movimiento de los ojos, el tono, etc. Con el tiempo, las personas se convertirían en socialmente ineptas ya que no serían capaces de interpretar plenamente los aspectos relevantes de la comunicación -contenido verbal y no verbal- (Bauerlin, 2008, 2009; Cameron y Webster, 2005). Según S. Lin (2012), la comunicación a través de mensajería instantánea puede convertirse en un sustituto de la interacción cara a cara. Este fenómeno se ha observado ya en personas con adicción a Internet, concretamente en población con ansiedad social, quienes empleaban Internet como herramienta para evitar las sensaciones desagradables que sentían al exponerse a una interacción cara a cara (Erwin, Turk, Heimberg, Fresco y Hantula, 2004; B. W. Lee y Stapinski, 2012; McKenna y Bargh, 1999, 2000; Pierce, 2009).

Además, la mensajería instantánea acapara progresivamente la atención de los usuarios hasta el punto de que cada vez pasan más cantidad de tiempo escribiendo, enviando y comprobando si han recibido un mensaje. Crosswhite et al. (2014) llevaron a cabo un estudio sobre las tendencias de uso de mensajería instantánea en jóvenes adultos. Dicho estudio contó con la colaboración de 127 participantes. Estos autores hallaron que 3 de cada 4 jóvenes estuvieron de acuerdo en que rara vez o nunca hacían caso omiso a un mensaje de texto. En la misma línea otro estudio encuestó a 247 jóvenes para conocer el impacto de la mensajería instantánea en los estudiantes. Aproximadamente la mitad comentó la necesidad de llevarse el teléfono móvil incluso cuando iban al baño, un tercio de los encuestados comenzó una nueva conversación por el simple hecho de no haber recibido un mensaje en varias horas y dos tercios experimentaron vibración fantasma (Fondevila-Gascón, Carreras-Alcalde, Mir-Bernal, Del Olmo-Arriaga y Pesqueira-Zamora, 2014).

La vibración fantasma es una ilusión perceptiva que consiste en sentir vibrar el móvil cuando realmente esa vibración no ha existido (Deb, 2015; Rosenberger, 2015; Rothberg et al., 2010). Otro fenómeno relacionado es el sonido fantasma que, como su propio nombre indica, supone escuchar el sonido del móvil sin que el dispositivo haya sonado (Deb, 2015). Según Deb (2015), cuando experimentan vibración/sonido fantasma, las personas perciben un estímulo irreal al igual que ocurre en los casos de pacientes que sufren el síndrome del miembro fantasma. Aunque la vibración fantasma empezó a observarse en personal sanitario (Y. H. Lin, Chen, Li y Lin, 2013; Y. H. Lin, Lin, Li, Huang y Chen, 2013; Rothberg et al., 2010), cada vez es más frecuente entre los usuarios de teléfonos móviles (C. P. Chen, Wu, Chang y Lin, 2014; Deb, 2015; Drouin, Kaiser y Miller, 2012; Goyal, 2015; Rosenberger, 2015). Existe poca investigación acerca de la vibración fantasma. Esto puede deberse a que, a pesar de la notable prevalencia de este fenómeno, los estudios coinciden en que sólo una pequeña minoría de usuarios considera éste un verdadero problema (Drouin et al., 2012; Y. H. Lin, Lin, et al., 2013; Rothberg et al., 2010).

Se ha observado que la probabilidad de experimentar vibración fantasma aumenta al llevar el móvil en modo vibración y reiteradamente en el mismo bolsillo (Y. H. Lin, Lin, et al., 2013; Rothberg et al., 2010). El tono de llamada utilizado, el tiempo invertido en llamar y mandar mensajes, el número de llamadas y mensajes enviados y recibidos y la dependencia a los mensajes de texto también se han relacionado con este fenómeno (Deb, 2015; Parisi, 2013; Tanis, Beukeboom, Hartmann y Vermeulen, 2015). En relación a los mensajes de texto, se ha encontrado que aquellas personas que experimentan fuertes reacciones emocionales ante los mensajes son más propensas a vivenciar la vibración fantasma como un fenómeno molesto (Drouin et al., 2012; Goyal, 2015).

Se han propuesto algunas explicaciones que permiten entender el porqué de la vibración fantasma. Según Rothberg et al (2010) se debe a un error en la interpretación de las señales sensoriales por parte de la corteza cerebral. El cerebro que anticipa una llamada, malinterpreta sensaciones táctiles como la presión de la ropa, contracciones musculares o estímulos sensoriales, debido a la hipótesis preconcebida de la llamada que se va a recibir. Por su parte, Parisi

(2013) consideró que estas ilusiones perceptivas son fruto del deseo de estar permanentemente en contacto con los demás y del temor y la ansiedad experimentados al anticipar un mensaje. Para Rosen, Whaling, Rab, Carrier y Cheever (2013) la ansiedad experimentada por los usuarios obsesionados con el teléfono móvil era lo que les llevaba a experimentar vibración fantasma. Concretamente la ansiedad aumenta el flujo de algunos neurotransmisores y disminuye los niveles de otros, provocando cambios químicos en el cerebro que tienen como resultado la experimentación de la vibración fantasma (Rosen, 2013).

Gran parte de los usuarios de Whatsapp y/o del resto de aplicaciones de mensajería instantánea sienten la necesidad de ser contestados inmediatamente o lo más rápido posible cuando envían un mensaje (S. Lin, 2012; Pielot, de Oliveira, Kwak y Oliver, 2014). La premura de recibir una respuesta instantánea lleva a las personas a revisar frecuente el teléfono móvil para ver si efectivamente han sido contestadas (Fondevila-Gascón et al., 2014; Pielot et al., 2014) y a experimentar lo que algunos autores conocen como ansiedad por mensajería instantánea (S. Lin, 2012). Según la web *Urban Dictionary* (2011) la ansiedad por mensajería instantánea consistía en "La sensación de ansiedad y / o terror que uno siente cuando un mensaje instantáneo se deja sin respuesta durante más de aproximadamente 30 segundos. Esta ansiedad puede ir acompañada de miradas injustificadamente frecuentes a la ventana de mensajes instantáneos y una incapacidad absoluta para realizar cualquier otra tarea". En el estudio llevado a cabo por Fondevila-Gascón et al. (2014) el 72% de los participantes afirmó esperar una respuesta rápida cuando enviaban un mensaje a través de Whatsapp o BlackBerry Messenger, sin embargo sólo el 37% respondió a los mensajes de Whatsapp o BlackBerry Messenger de manera inmediata. Como puede observarse, los usuarios exigían al otro interlocutor más rapidez de la que ellos mismos mostraban a la hora de contestar a un mensaje instantáneo, no obstante, más de la mitad de los participantes confesó haber sentido la necesidad psicológica de contestar inmediatamente un mensaje de WhatsApp o BlackBerry Messenger.

A pesar de que la ansiedad ante la ausencia de respuesta de un mensaje pueda parecer algo novedoso asociado a la mensajería instantánea, realmente no lo es. Este fenómeno se observó previamente en usuarios que mandaban

mensajes de texto convencionales a través de sus teléfonos móviles. Estas personas podían llegar a sentirse abandonadas o aisladas al no recibir una respuesta de inmediato y esto les generaba, a su vez, ansiedad por miedo a ser condenadas al ostracismo (Igarashi, Motoyoshi, Takai y Yoshida, 2005).

Hasta la reciente incorporación de los ticks azules, la interpretación errónea de los ticks verdes en Whatsapp creó mucha confusión entre los usuarios. Muchos de ellos pensaban que el doble tick verde significaba que el mensaje había sido leído por el destinatario en lugar de que el mensaje había sido recibido por el teléfono del receptor. Esta confusión interpretativa llegó a generar en los usuarios problemas de ansiedad, comportamientos agresivos pasivos y mermas en autoestimas frágiles (S. Lin, 2012). Para intentar solucionar estos errores de interpretación WhatsApp incorporó los dos ticks azules que aparecen cuando el receptor del mensaje a leído el mismo (WhatsApp, 2016). Esta novedad parece tener pros y contras ya que por un lado asegura a los usuarios que sus mensajes han sido leídos por los receptores de los mismos, incluso en los casos en los que las personas han decidido que no se haga visible su información acerca de la última conexión (Yadav, 2014), pero al mismo tiempo, por otro lado, aumenta la presión social de responder a los mensajes inmediatamente y la ansiedad y/o rechazo en el remitente si no se recibe dicha respuesta rápida (Hall y Baym, 2011; S. Lin, 2012).

Por último, la información sobre la última conexión y el estado de conexión no solo puede repercutir en la privacidad de las personas sino que además puede crear fuertes expectativas en el otro, por ejemplo, el emisor de un mensaje puede pensar que si el contacto está en línea y no le ha contestado es porque no ha querido hacerlo (Church y de Oliveira, 2013). Además, esta información puede ser utilizada como herramienta para controlar a los contactos (Caro, 2015). Este tipo de pensamientos e interpretaciones podrían provocar sentimientos ansiedad, rechazo, desconfianza y de engaño (S. Lin, 2012).

## **3.2. LA MENSAJERÍA INSTANTÁNEA EN DISTINTOS ÁMBITOS DE LA VIDA COTIDIANA**

El uso de mensajería instantánea está muy presente en nuestro día a día. Por este motivo las investigaciones en este campo han considerado pertinente investigar el efecto que el empleo de mensajería instantánea puede tener en diferentes ámbitos de la vida cotidiana como el trabajo, los estudios, la pareja, las relaciones sociales y familiares, entre otros (Casero y Algaba, 2016; Fondevila-Gascón et al., 2014; Galluch, Grover y Thatcher, 2015; L. Jiménez, 2014; Ricou, 2012).

### **3.2.1 Mensajería instantánea y ámbito escolar**

En el ámbito escolar los estudios sobre el efecto de la mensajería instantánea han mostrado resultados contradictorios. Por un lado, se encuentran las investigaciones que han observado que el uso de mensajería instantánea por parte de los estudiantes tiene efectos positivos. En esta línea, Contreras-Castillo, Pérez-Fragosos y Favela (2006) hallaron que la interacción a través de mensajería instantánea entre compañeros de clase ayudaba a entablar mejores relaciones sociales entre ellos. Kim, Lee y Kim (2014) encontraron que el uso de mensajería instantánea facilitó la interacción social y afectiva entre compañeros que debían trabajar en grupo y entre los que existía la necesidad de conocerse mejor. Rambe y Chipunza (2013) observaron que la mensajería instantánea móvil era una herramienta que permitía a los estudiantes acceder a los recursos de aprendizaje a través del diálogo de colaboración y el compromiso, ya fuera entre parejas de compañeros o grupos.

Por el contrario, otros estudios han evidenciado que el uso de mensajería instantánea podría tener un impacto negativo en el rendimiento académico. Según Huang y Leung (2009) los estudiantes adictos a la mensajería instantánea mostraban bajo rendimiento académico porque no controlaban el tiempo dedicado a la mensajería, descuidaban sus tareas escolares y eran menos disciplinados. En la misma línea Fox, Rosen y Crawford (2009) afirmaron que la mensajería instantánea repercutía negativamente en la comprensión lectora incidiendo en el

rendimiento académico. Para Junco y Cotten (2011) el uso de mensajería instantánea durante la realización de múltiples tareas escolares resultaba perjudicial para la ejecución de las mismas. Fante, Jacobi, y Sexton (2013) observaron que los estudiantes que usaban mensajería instantánea mientras leían incrementaban el tiempo necesario para completar la lectura. Según Fondevilla-Gascón et al. (2014) la pérdida de horas de sueño por dedicarse a enviar y recibir mensajes de WhatsApp afectaba negativamente a la productividad y capacidad de concentración y aprendizaje de los estudiantes. En la misma línea, Grover et al. (2016) hallaron que el uso de mensajería instantánea después de acostarse, se asociaba con una menor duración del sueño, mayor somnolencia diurna y disminución en el rendimiento académico.

### **3.2.2 Mensajería instantánea en el lugar de trabajo**

Son muchos los trabajadores que han incorporado la mensajería instantánea como una forma de comunicación entre compañeros. Los estudios sobre el uso de esta herramienta durante el horario laboral han arrojado resultados variados y discordantes. Algunas investigaciones encontraron que la mensajería instantánea permitía el trabajo en equipo sin necesidad de estar todos presentes físicamente (Cameron y Webster, 2005; Mackiewicz y Lam, 2009). En la misma línea, otros estudios observaron que la mensajería instantánea en el trabajo promovía la comunicación entre compañeros haciéndola simultánea y más frecuente. Esta vía de comunicación reducía las interrupciones al permitir posponer aspectos laborales hasta que fueran más relevantes o menos disruptivos. De este modo no se entorpecía el trabajo propio ni el de los demás (Avrahami y Hudson, 2006; Garrett y Danziger, 2007). Por otro lado, Ou y Davison (2011) afirmaron que la mensajería instantánea no sólo mejoraba la calidad de la comunicación entre compañeros, sino que además permitía establecer confianza entre los mismos. Estos autores también observaron que a pesar de que el uso de mensajería instantánea en el trabajo era un distractor que interrumpía la realización de las tareas laborales, los beneficios reportados por el uso eran superiores a los efectos negativos derivados de la distracción.

Sin embargo, no todos los estudios informan a favor del uso de mensajería instantánea en el trabajo. A pesar de que las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), tales como el correo electrónico y la mensajería instantánea, permiten compartir información entre los trabajadores, también crean interrupciones frecuentes durante la jornada laboral, reduciendo potencialmente la productividad de las empresas y aumentando el estrés de los empleados (Galluch et al., 2015). Mansi y Levy (2013) observaron que el uso de mensajería instantánea en el trabajo afectó a la realización de tareas simples y complejas de índole espacial. Estos autores encontraron que los trabajadores que eran interrumpidos por la mensajería instantánea aumentaban un 70% el tiempo de realización de la tarea frente a aquellos que no la usaban. Li, Gupta, Luo y Warkentin (2011) también llevaron a cabo un estudio para ver el efecto del uso de la mensajería instantánea en el trabajo. Estos autores diferenciaron entre empleados que preferían la multitarea, entendiendo con este concepto la capacidad o característica de realizar varias tareas y funciones al mismo tiempo, y los que preferían realizar una tarea tras otra. Los resultados mostraron que las interrupciones derivadas del uso de mensajería instantánea disminuyeron la satisfacción por el trabajo en el caso de los trabajadores que preferían realizar una tarea tras otra, sin embargo, esto no ocurrió en trabajadores que preferían la multitarea.

### **3.2.3 Mensajería instantánea y relaciones interpersonales**

Algunos estudios han observado que la mensajería instantánea fortalece y mejora la calidad de las relaciones de amistad de los usuarios (Haythornthwaite, 2005; C. Lin y Chiu, 2011; Valkenburg y Peter, 2009, 2011), intensifica el sentimiento de cercanía con los amigos con los que se interactúa cara a cara (Valkenburg y Peter, 2007), permite interactuar con amigos alejados geográficamente (S. Lin, 2012) e incluso llega a mejorar la identidad de grupo (Boneva et al., 2006).

No obstante, el uso diario de mensajería instantánea en general, y de Whatsapp en particular, puede repercutir en las relaciones interpersonales, provocando muchas crisis de pareja o tensiones entre amigos (Avrahami y

Hudson, 2006; Fondevila-Gascón et al., 2014; S. Lin, 2012; Yim, 2014). Parece ser que la mensajería instantánea aumentaría la dependencia entre los amigos repercutiendo negativamente en la calidad de la relación (Yim, 2014). Hall y Baym (2011) encontraron que conforme los amigos se hacían más dependientes de la interacción vía mensajería instantánea aumentaban los sentimientos de presión y culpa si no se respondía rápidamente a los mensajes. Además, esta presión predecía la insatisfacción con la amistad. Asimismo, la comunicación a través de WhatsApp puede dar lugar a equívocos y malentendidos que afecten a las relaciones sociales (Calero, 2014). Laghi et al. (2013) observaron que al interactuar mediante mensajería instantánea, estando esta vía de comunicación relativamente desprovista de muchas de las señales emocionales y no pudiendo ver el emisor la reacción del receptor ante sus mensajes, se corría el riesgo de sobrecargar la amistad con eventos y sentimientos negativos.

Los teléfonos inteligentes y sus aplicaciones, entre las que se encuentra la mensajería instantánea, contribuyen a los problemas de pareja y los conflictos relacionados con el control, los celos, la posesividad o la percepción de falta de reconocimiento adecuado (Lasén, 2014). En esta línea, Baker y Carreño (2016) apuntaron que aunque la tecnología podía jugar un papel importante en el desarrollo de una relación también se asociaba con la aparición de celos una vez que la relación estaba instaurada. Mcdaniel y Coyne (2016) encontraron que el 74% de los participantes creía que el Smartphone interfería en sus relaciones de pareja; el 62% de los encuestados afirmó que la tecnología interfería en su tiempo libre con la pareja; el 35% informó que su pareja utilizaba el móvil en medio de una conversación si recibía una notificación y el 25% indicó que su pareja enviaba mensajes de texto de forma activa a otras personas mientras estaba inmerso en una conversación cara a cara y en tiempo real. Estos autores informaron de la existencia de un proceso circular. En primer lugar, la tecnología interfería en la relación causando conflictos que iban debilitando lentamente la calidad de la misma. Ante esta situación, la persona cada vez estaba menos satisfecha con la calidad de la relación, lo que le llevaba a usar la tecnología para escapar de los malos sentimientos, comenzando de nuevo el bucle. También observaron que en las parejas separadas en la distancia el exceso de mensajes de texto empeoraba la relación. Mantener conversaciones serias, disculparse o tener un desacuerdo

con la pareja a través de mensajería instantánea era peor que hacerlo en persona. Schade, Sandberg, Bean, Busby y Coyne (2013) encontraron que las mujeres que enviaban mensajes para pedir disculpas, resolver sus diferencias con la pareja o tomar decisiones se sentían más infelices con la relación. En el caso de los hombres, el envío frecuente de mensajes de texto se asoció con una pobre relación. No obstante, tanto hombres como mujeres estuvieron de acuerdo en que la expresión de afecto a través de mensajes mejoraba la relación de pareja

Muchos psicólogos han considerado que WhatsApp es “una aplicación mala para la salud de la pareja” (ABC, 2012). En las primeras fases de la constitución de la pareja, WhatsApp puede ser una alternativa de comunicación que refuerce la relación, pero al mismo tiempo puede generar problemas entre los miembros si una de las partes o ambos persisten en el deseo de estar constantemente conectados o si se controla cuándo el otro está conectado o desconectado (ABC, 2012). S. Lin (2012) indicó que el uso de mensajería instantánea, al ser invisible y virtual, aumentaba la sospecha entre los miembros de la pareja repercutiendo en la confianza mutua. A su vez, los sentimientos de desconfianza llevaban a un mayor control de la pareja que podía desembocar en ruptura. Los resultados de una encuesta llevada a cabo por la compañía Samsung (Universia Chile, 2014) mostraron que las conversaciones descubiertas, las amistades sospechosas, las horas inesperadas de conexión y los comentarios fuera de lugar eran motivo de múltiples discusiones en parejas que podían incluso derivar en la ruptura de la misma. Así pues, las conexiones a destiempo podrían generar en el cónyuge desconfianza que daría lugar a angustia e incluso obsesión por saber lo que estaría haciendo la pareja en cada minuto (Ricou, 2012).

### **3.2.4 Mensajería instantánea en el ámbito familiar**

En el ámbito familiar la mensajería instantánea también juega un papel importante. Cada vez más, los miembros de las familias se envían mensajes entre sí e incluso crean grupos de Whatsapp para interactuar de forma simultánea con diferentes familiares. Entre los motivos que llevan a las familias a interactuar a través de mensajes se encuentran: La planificación de actividades, mantener conversaciones de carácter general y el envío de imágenes o chistes (Crosswhite

et al., 2014). Crosswhite et al. (2014) llevaron a cabo un estudio en el que las mujeres informaron que el uso de mensajería instantánea aumentaba la conectividad y mejoraba las relaciones entre los miembros de la familia. Estas mujeres sentían que sus relaciones familiares eran más ricas gracias a los mensajes instantáneos a pesar de que el contenido de los mismos no estaba orientado a la profundización de las relaciones. Estos autores también observaron que el hecho de responder inmediatamente y de ser más honestos a través de este medio de comunicación mejoró también las relaciones de los usuarios. Estos resultados concuerdan con los obtenidos en otros estudios que hallaron una mejora en las relaciones cuando existían respuestas inmediatas y honestas por parte del receptor y emisor (Harley, Winn, Pemberton y Wilcox, 2007; Rettie, 2009). Aharony y Gazit (2016) concluyeron que los estudiantes que experimentaban mayor apoyo social concebían los grupos familiares de WhatsApp como una herramienta que les permitía recibir apoyo, ser amados, sentirse cómodos y seguros.

A pesar de que el uso de mensajería instantánea puede facilitar la conectividad familiar también puede generar problemas en la convivencia y la comunicación en el ámbito familiar (Celaya, Chacón, Chacón y Urrutia, 2015). Así pues, los datos recogidos por el Centro de Investigaciones Sociológicas (2015) informaron de que el 47.2% de los españoles afirmó que el teléfono móvil era el dispositivo o la nueva tecnología que había cambiado más "la vida cotidiana" de las familias. Además, según este estudio, en los últimos seis meses había aumentado el porcentaje de aquellos que creían que el conflicto familiar había crecido por el uso de las TIC<sup>4</sup> (51.5% frente a 39.1%). Según L. Jiménez (2014), WhatsApp está cada más presente en la comunicación familiar, dando lugar a nuevas posibilidades de intimidad entre los miembros de la familia pero al mismo tiempo facilitando la aparición de nuevas tensiones familiares. Eyadat (2016) halló que el uso de WhatsApp debilitaba los lazos familiares. Bhatt y Arshad (2016) observaron que los usuarios de WhatsApp comprobaban continuamente el móvil tras cada pitido de la aplicación en lugar de pasar tiempo con sus familias, viéndose reducida la comunicación en tiempo real con los familiares. Asimismo, el

---

<sup>4</sup> Tecnologías de la información y la comunicación, dentro de las cuales se encuentra la mensajería instantánea y por ende el Whatsapp.

uso de mensajería instantánea se asoció negativamente con la satisfacción con las relaciones familiares (Goodman-Deane, Mieczakowski, Johnson, Goldhaber y Clarkson, 2016).

## **Capítulo 4**

### **Escala Impacto**

### **Negativo de WhatsApp (EINEW)**

El empleo excesivo de las tecnologías puede desembocar en uso problemático llevando a los usuarios a experimentar una serie de síntomas similares a los que se presentan en las adicciones comportamentales (Laconi et al., 2015; López-Fernandez, 2015). Dentro del campo de las adicciones tecnológicas algunos autores han investigado el uso problemático del móvil (Billieux, 2012b; López-Fernandez, Honrubia-Serrano, Freixa-Blanxart y Gibson, 2013; Pedrero, Rodríguez y Ruiz, 2012), entendiendo éste como un uso desadaptativo que puede convertirse en dependencia y conllevar consecuencias negativas a nivel familiar, laboral, académico, etc. (López-Fernandez, 2015; Pedrero et al., 2012). Algunos estudios han relacionado el uso problemático del móvil con el envío y la recepción de mensajes de textos (Carbonell et al., 2012; Koo, 2010; N. Park, Hwang y Huh, 2010). Según López-Fernández (2015) el uso problemático del móvil ha sido considerado comúnmente como un uso generalizado (abuso de smartphone en general) y en menor medida como un uso

problemático específico (como por ejemplo abuso de aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp).

Pese a las múltiples ventajas que se derivan del empleo de mensajería instantánea, su uso desmedido puede convertirse en problemático y acarrear múltiples consecuencias negativas como la disminución del rendimiento académico, de la capacidad de concentración y de aprendizaje, las interrupciones en el trabajo y el descenso de la productividad de los empleados, las tensiones familiares, las malinterpretaciones y malentendidos entre los contactos, el incremento de los celos, desconfianza y mayor control de la pareja, necesidad de comprobar constantemente el móvil, sentimientos de estrés, ansiedad y presión social ante la obligación de tener que contestar y recibir respuesta de forma inmediata, etc. (Fondevila-Gascón et al., 2014; Galluch et al., 2015; Grover et al., 2016; L. Jiménez, 2014; S. Lin, 2012; Pielot et al., 2014; Ricou, 2012).

Siendo WhatsApp la aplicación de mensajería instantánea más utilizada por los jóvenes españoles actualmente (Acebes y Montanera, 2016; Fiadino et al., 2014; Rubio-Romero y Perlado, 2015) y teniendo en cuenta todo lo anterior, parece necesario contar con un instrumento específico para evaluar el impacto que pueda derivarse del uso de WhatsApp. Sin embargo, actualmente no existen instrumentos que permitan valorar la repercusión que el empleo de esta aplicación de mensajería instantánea pueda tener en los usuarios. Ante esta carencia se consideró oportuno elaborar y validar la escala de impacto negativo de WhatsApp (EINEW), con el fin de evaluar las posibles consecuencias negativas que se deriven de su uso. A continuación se presenta el método y los resultados de esta escala.

## **4.1. MÉTODO**

### **4.1.1. Participantes**

Para la validación del cuestionario se emplearon dos grupos, uno integrado por 95 participantes para realizar el análisis de ítems, y otro formado por 630 estudiantes para validar y examinar la estructura factorial de la escala. En el grupo de 95 participantes un 75.5% fueron mujeres y un 24.5% varones (Figura 6), que

cursaban estudios en la Universidad de Murcia (70.3% estudiantes del Grado de Psicología, 20.9% estudiantes del Grado en Odontología, un 7.7% estudiantes del Grado en Terapia Ocupacional y finalmente un 1.1% cursando Arte dramático) con edades comprendidas entre 17 y 27 años (M = 21.34 y DT= 2.11). Respecto al curso en el que estaban matriculados, un 9.7% eran de Primer curso, un 1.1% de Segundo curso, un 72% de Tercero, un 15.1% de Cuarto curso, y un 2.2% de Quinto curso.

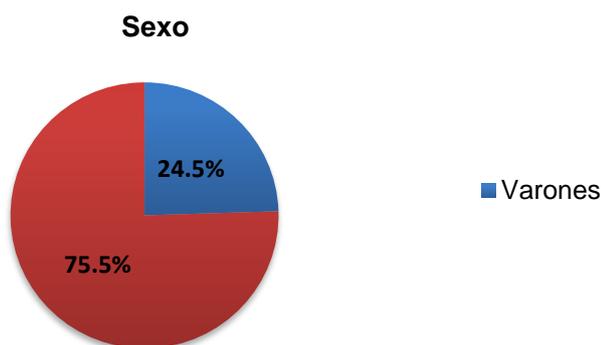


Figura 6. Distribución de los participantes por sexo

La Tabla 8 recoge una descripción más exhaustiva de las variables sociodemográficas del grupo de 95 estudiantes.

	Frecuencia	Porcentaje	
Edad	17	1	1.1
	18	3	3.2
	19	5	5.3
	20	36	37.9
	21	16	16.8
	22	9	9.5
	23	12	12.6
	24	2	2.1
	25	6	6.3
	26	2	2.1
	27	3	3.2
Estudios	Psicología	64	67.4
	Odontología	19	20.9
	Terapia ocupacional	7	7.7
	Arte dramático	1	1.1
Curso	Primero	9	9.7
	Segundo	1	1.1
	Tercero	67	72
	Cuarto	14	15.1
	Quinto <sup>5</sup>	2	2.2

<sup>5</sup> El Grado de Odontología son cinco años.

El grupo para validar y estudiar la estructura dimensional de la escala estuvo formado por 630 participantes, de los cuales el 75.7% eran mujeres y el 24.3% varones que cursaban estudios en la Universidad de Murcia (UMU) y en la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM) (36.3% el Grado en Educación Primaria de la UMU, el 27.75% estudiantes del Grado en Psicología de la UMU, el 13.35% estudiantes del Grado en Psicología de la UCAM, el 9.5% el Grado en Logopedia de la UMU, el 8.3% el Grado en Pedagogía de la UMU y el 4.8% otras titulaciones de la UMU) con edades comprendidas entre 18 y 62 años ( $M = 21.23$  y  $DT = 4.32$ ).

#### 4.1.2. Instrumentos

Con el fin de validar la escala de Impacto Negativo de WhatsApp (EINEW), los participantes cumplieron los siguientes instrumentos de evaluación:

Generalized Problematic Internet Use Scale (GPIUS2, Caplan, 2010; Gámez-Guadix, Orue y Calvete, 2013) Está compuesto por 15 ítems con formato tipo Likert con valores que varían de 1 (*totalmente en desacuerdo*) hasta 6 (*totalmente de acuerdo*). Está formado por 4 factores: a) *Preferencia por la interacción social online*—hace referencia a las creencias de que la comunicación online es más segura, cómoda y eficaz y al mismo tiempo menos amenazante que la interacción cara a cara ( $\alpha = .90$ ), b) *Regulación del estado de ánimo*—informa del uso de Internet para reducir los sentimientos de aislamiento o la angustia emocional ( $\alpha = .78$ ), c) *Déficit en autorregulación*—incluye las *preocupaciones* o pensamientos relacionados con Internet ( $\alpha = .76$ ), y el *Uso compulsivo de Internet* ( $\alpha = .84$ ), -incapacidad para controlar el uso de Internet, y d) *Consecuencias negativas*—grado en que un individuo experimenta problemas personales, sociales, académicos o de trabajo como resultado del uso disfuncional de Internet ( $\alpha = .79$ ). El coeficiente alfa de Cronbach de las puntuaciones para la escala completa fue .91. Todos los coeficientes de fiabilidad se han calculado en la muestra utilizada en este estudio.

Escala de Bienestar Psicológico (EBP; Sánchez-Cánovas, 1998). Consta de 65 ítems tipo Likert de 1 (*nunca o casi nunca*) a 5 (*siempre*). Se agrupan en

torno a 4 subescalas: *Bienestar psicológico subjetivo*, *Bienestar material*, *Bienestar laboral*, y *Relaciones con la pareja*. Estas subescalas pueden administrarse de manera independiente salvo en el caso del *Bienestar psicológico subjetivo* y *Bienestar material*, que deben administrarse de manera conjunta. Dado el interés de nuestro estudio, tan solo se administró a la muestra las subescalas *Bienestar psicológico subjetivo* ( $\alpha = .95$ ) y *Bienestar material* ( $\alpha = .91$ ), lo que supuso un total de 40 ítems.

#### 4.1.3. Procedimiento

Se confeccionó una lista inicial de 69 ítems a partir de los trabajos de investigación realizados sobre uso de mensajería instantánea y su impacto en diferentes ámbitos de la vida cotidiana (Fondevila-Gascón et al., 2014; Grover et al., 2016; L. Jiménez, 2014; S. Lin, 2012; McDaniel y Coyne, 2016; Ricou, 2012). Estos ítems se agruparon en 5 subescalas:

a) *Abuso de WhatsApp*. Evaluaba aspectos relacionados con el uso abusivo de WhatsApp, como la dependencia, tiempo invertido, comprobación, ansiedad o pérdida de control.

b) *Repercusión en las relaciones sociales*. Hacía referencia a cómo el uso de WhatsApp repercute en la aceptación por parte del grupo, el deseo de cercanía, el mantenimiento y la calidad de las relaciones interpersonales.

c) *Repercusión en las relaciones familiares*. Aludía al modo en que WhatsApp afecta a la comunicación familiar, la convivencia, la unión y las relaciones entre los miembros de la familia.

d) *Repercusión en la relación de pareja*. Evaluaba la interferencia de WhatsApp en la pareja, la aparición de celos, el control del otro miembro, la comunicación y los conflictos por el uso de WhatsApp.

e) *Repercusión en el ámbito académico*. Hacía referencia a cómo el uso de WhatsApp repercute en el rendimiento académico.

Los ítems se redactaron en un lenguaje sencillo y adaptado a las características de la población de estudio; además, se evitó el uso de términos

técnicos y de dobles negaciones. Esta primera redacción del cuestionario fue evaluada por 6 jueces expertos en adicción a Internet, en una escala tipo Likert de 0 (*Nada*) a 3 (*Mucho*).

Tras recoger las valoraciones de los jueces expertos se calculó la media y desviación típica para cada uno de los ítems que componían el cuestionario (Tabla 9). Los ítems que obtuvieron una puntuación media inferior a 2 puntos y/o una desviación típica superior a 1 fueron eliminados, salvo en aquellos casos en los que los jueces aconsejaron reelaborarlos por su valor informativo. Así pues, por ejemplo, los jueces aconsejaron mejorar la redacción del ítem 13 de la subescala de *Repercusión en la pareja* “Mi pareja y yo nos peleamos por la última conexión”, el cual se redefinió de forma más clara y quedó de la siguiente manera “La última conexión ha sido motivo de disputa con mi pareja”.

Tabla 9. *Puntuación de los expertos para cada ítem*

		Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Media	DT
Subescala de Abuso	<b>ÍTEM 1</b>	0	3	3	3	2	1	2.00	<b>1.26</b>
	<b>ÍTEM 2</b>	0	3	3	3	2	1	2.00	<b>1.26</b>
	<b>ÍTEM 3</b>	1	1	0	2	2	1	<b>1.17</b>	0.75
	ÍTEM 4	3	2	3	2	3	3	2.67	0.52
	ÍTEM 5	3	-	3	2	3	2	2.17	0.55
	<b>ÍTEM 6</b>	3	1	1	3	1	2	<b>1.83</b>	0.98
	ÍTEM 7	3	2	1	3	2	2	2.17	0.75
	ÍTEM 8	3	2	2	3	2	2	2.33	0.52
	ÍTEM 9	3	3	2	3	2	1	2.33	0.82
	ÍTEM 10	3	3	3	3	2	3	2.83	0.41
	ÍTEM 11	3	3	3	3	2	3	2.83	0.41
	ÍTEM 12	3	3	3	3	2	3	2.83	0.41
	ÍTEM 13	3	3	3	3	2	3	2.83	0.41
Subescala de Repercusión Social	ÍTEM 1	3	3	2	3	3	1	2.50	0.84
	ÍTEM 2	3	3	2	3	2	1	2.33	0.82
	<b>ÍTEM 3</b>	3	3	3	2	3	0	2.33	<b>1.21</b>
	<b>ÍTEM 4</b>	3	3	3	2	0	0	<b>1.83</b>	<b>1.47</b>
	ÍTEM 5	3	3	2	3	2	3	2.67	0.52
	ÍTEM 6	3	3	2	3	3	2	2.67	0.52
	ÍTEM 7	3	3	2	?	3	1	2.00	0.89
	ÍTEM 8	3	2	2	3	2	3	2.50	0.55
	ÍTEM 9	3	3	2	3	2	1	2.33	0.82
	ÍTEM 10	2	3	3	3	3	3	2.83	0.41
	ÍTEM 11	2	3	3	3	2	3	2.67	0.52
	ÍTEM 12	2	3	3	3	3	3	2.83	0.41
	ÍTEM 13	3	1	2	3	2	1	2.00	0.89
	ÍTEM 14	3	1	2	3	2	2	2.17	0.75
	ÍTEM 15	3	2	3	2	3	3	2.67	0.52
	<b>ÍTEM 16</b>	3	3	2	2	0	2	2.00	<b>1.10</b>
	ÍTEM 17	3	3	2	3	3	2	2.67	0.52
	ÍTEM 18	3	2	3	3	2	2	2.50	0.55
Subescala de Repercusión Familiar	ÍTEM 1	3	3	2	3	2	3	2.67	0.52
	ÍTEM 2	2	3	3	3	2	2	2.50	0.55
	<b>ÍTEM 3</b>	3	2	0	2	2	2	<b>1.83</b>	0.98
	ÍTEM 4	3	2	3	2	1	2	2.17	0.75
	ÍTEM 5	3	2	2	3	2	3	2.50	0.55
	ÍTEM 6	3	2	2	3	2	2	2.33	0.52
	ÍTEM 7	2	3	3	3	3	2	2.67	0.52
	<b>ÍTEM 8</b>	3	2	3	2	2	0	2.00	<b>1.10</b>
	ÍTEM 9	3	3	2	3	2	2	2.50	0.55
	ÍTEM 10	2	3	3	3	2	2	2.50	0.55
	ÍTEM 11	3	3	2	3	3	2	2.67	0.52

Continuación Tabla 9

		Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Media	DT
	ÍTEM 12	3	3	2	3	2	1	2.33	0.82
	<b>ÍTEM 13</b>	3	2	3	3	2	0	2.17	<b>1.17</b>
Subescala de Repercusión de Pareja	ÍTEM 1	3	3	2	3	3	2	2.67	0.52
	ÍTEM 2	3	3	3	3	2	2	2.67	0.52
	ÍTEM 3	3	3	3	3	3	2	2.83	0.41
	ÍTEM 4	3	2	3	3	2	2	2.50	0.55
	ÍTEM 5	3	2	3	3	2	3	2.67	0.52
	ÍTEM 6	3	3	3	3	3	3	3.00	0.00
	ÍTEM 7	3	3	2	3	3	2	2.67	0.52
	ÍTEM 8	3	3	2	3	2	3	2.67	0.52
	ÍTEM 9	3	2	3	1	2	3	2.33	0.82
	ÍTEM 10	3	2	3	2	2	3	2.50	0.55
	ÍTEM 11	3	3	3	3	2	1	2.50	0.84
	ÍTEM 12	3	3	3	3	3	1	2.67	0.82
	<b>ÍTEM 13</b>	3	3	3	1	3	1	2.33	<b>1.03</b>
Subescala de Repercusión Académica	ÍTEM 1	3	3	2	3	2	3	2,67	0.52
	ÍTEM 2	3	2	3	3	1	3	2.50	0.84
	ÍTEM 3	3	3	3	3	2	3	2.83	0.41
	ÍTEM 4	3	3	3	3	2	1	2.50	0.84
	ÍTEM 5	3	3	3	3	2	2	2.67	0.52
	ÍTEM 6	3	3	3	3	2	2	2.67	0.52
	ÍTEM 7	3	3	3	3	3	2	2.83	0.41
	ÍTEM 8	3	3	3	3	2	3	2.83	0.41
	ÍTEM 9	3	3	3	3	2	3	2.83	0.41
	ÍTEM 10	3	1	3	3	2	3	2.50	0.84
	ÍTEM 11	3	3	3	3	2	1	2.50	0.84
	ÍTEM 12	3	3	3	3	1	3	2.67	0.82

Los ítems 2 y 6 de *Abuso*; 3 y 16 de *Repercusión Social*; 8 y 13 de *Repercusión Familiar*, y el ítem 13 de *Repercusión en la Pareja* fueron modificados y mantenidos en el cuestionario. Los ítems 1 y 3 de *Abuso*, 4 de *Repercusión Social* y 3 de *Familia* fueron eliminados. A partir de este momento, la escala pasó a estar formada por 65 ítems con el mismo formato que la escala original.

Posteriormente, se administró la escala a una muestra de conveniencia compuesta por alumnos de diferentes Grados de la Universidad de Murcia y de la Universidad Católica San Antonio de Murcia. Tras obtener el consentimiento informado de los participantes, los estudiantes cumplimentaron el cuestionario en una sesión de una hora en presencia de un miembro del equipo de investigación.

Los participantes no recibieron ningún tipo de incentivo por la participación en el estudio. Durante el desarrollo del mismo, se respetaron los principios éticos de investigación con seres humanos, asegurando la confidencialidad de los participantes.

#### **4.1.4. Análisis de datos**

El análisis de datos se realizó con el paquete estadístico SPSS (V. 20.0.). En primer lugar, con la muestra de 95 casos, se realizó un análisis de ítems calculando para cada uno de ellos su puntuación media y la correlación ítem-test. Se eliminaron aquéllos ítems cuyo índice de homogeneidad fue menor que .30.

Posteriormente, con la muestra de 630 casos, se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio (AFE) para determinar el número de factores de la escala. Para ello, se empleó el método de estimación de mínimos cuadrados no ponderados sobre una matriz de correlaciones policóricas. Para la selección de factores se empleó el análisis paralelo con 500 matrices simuladas y el método de rotación fue Promax, y el número de factores se decidió empleado cuando el índice de bondad de ajuste (GFI) fue mayor que .95 y la raíz de la media cuadrática residual (RSMR) fue menor de  $< .08$ . El AFE se realizó con la versión 10 de FACTOR de Lorenzo-Seva y Ferrando (2013).

Posteriormente, se calculó la fiabilidad mediante la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach. Finalmente, se analizó la validez convergente y discriminante a partir de correlaciones de Pearson.

## **4.2. RESULTADOS**

### **4.2.1. Análisis de ítems**

Tras el juicio de expertos, se administró el cuestionario modificado a un grupo de 95 estudiantes de la Universidad de Murcia y se llevó a cabo un análisis de ítems donde se calculó la media, la desviación típica, la correlación elemento-total corregida y el coeficiente alfa de Cronbach si se elimina ese ítem. Se

seleccionaron aquellos ítems que tuvieron un índice de homogeneidad dentro del intervalo .30 y .70 (Crocker y Algina, 1986) y se eliminaron el resto (Tabla 10).

Tabla 10. *Análisis de los ítems de la escala WhatsApp.*

		<i>Media</i>	<i>Desviación típica</i>	Correlación elemento- total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Subescala de Abuso	Ítem 1	.74	.79	.41	.82
	Ítem 2	.72	.88	.59	.82
	Ítem 3	1.63	.95	.39	.82
	<b>Ítem 4</b>	1.46	.87	<b>.00</b>	.83
	Ítem 5	1.85	.93	.37	.82
	Ítem 6	1.57	.85	.38	.82
	<b>Ítem 7</b>	1.15	1.03	<b>.02</b>	.83
	Ítem 8	.91	.86	.59	.82
	Ítem 9	1.18	.97	.49	.82
	Ítem 10	1.28	1.01	.65	.81
	Ítem 11	1.07	.91	.36	.82
Subescala de Repercusión Social	Ítem 12	1.07	.97	.46	.82
	Ítem 13	.65	.75	.62	.82
	Ítem 14	.77	.84	.46	.82
	<b>Ítem 15</b>	1.39	.88	<b>.04</b>	.83
	<b>Ítem 16</b>	1.13	.81	<b>-.25</b>	.83
	Ítem 17	1.23	1.09	.46	.82
	<b>Ítem 18</b>	2.35	.83	<b>.04</b>	.83
	Ítem 19	1.79	.93	.45	.82
	<b>Ítem 20</b>	.32	.53	<b>.24</b>	.82
	Ítem 21	.32	.59	.42	.82
	Ítem 22	.54	.63	.53	.82
	<b>Ítem 23</b>	1.22	.96	<b>-.14</b>	.83
	<b>Ítem 24</b>	1.55	1.03	<b>-.28</b>	.84
<b>Ítem 25</b>	.97	.87	<b>-.01</b>	.83	
<b>Ítem 26</b>	1.63	.90	<b>-.16</b>	.83	
<b>Ítem 27</b>	.54	.75	<b>-.21</b>	.83	
<b>Ítem 28</b>	2.41	.73	<b>-.42</b>	.84	
Subescala de Repercusión Familiar	<b>Ítem 29</b>	1.96	.92	<b>-.18</b>	.83
	Ítem 30	.56	.74	.67	.82
	Ítem 31	.66	.94	.55	.82
	<b>Ítem 32</b>	2.32	.93	<b>.01</b>	.83
	<b>Ítem 33</b>	2.09	1.00	<b>.02</b>	.83
	Ítem 34	.51	.81	.62	.82
	Ítem 35	.45	.71	.36	.82
	<b>Ítem 36</b>	1.49	.99	<b>.03</b>	.83
	Ítem 37	.99	.96	.52	.82
	Ítem 38	.71	.81	.49	.82
	Ítem 39	.71	.79	.47	.82
	Ítem 40	1.77	1.17	.45	.82
Subescala de Repercusión de Pareja	<b>Ítem 41</b>	1.81	.99	<b>-.41</b>	.84
	Ítem 42	1.88	.99	.41	.82
	Ítem 43	.69	.78	.38	.82
	Ítem 44	1.57	1.10	.47	.82

Continuación Tabla 10

	<i>Media</i>	<i>Desviación típica</i>	Correlación elemento- total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento	
	Ítem 45	1.19	1.03	.39	.82
	Ítem 46	.31	.49	.53	.82
	Ítem 47	.93	1.04	.45	.82
	<b>Ítem 48</b>	2.03	.92	<b>-.05</b>	.83
	<b>Ítem 49</b>	1.90	1.11	<b>.10</b>	.83
	<b>Ítem 50</b>	1.48	1.08	<b>-.26</b>	.84
	Ítem 51	1.24	1.03	.60	.82
	Ítem 52	.94	1.06	.45	.82
	Ítem 53	.86	.99	.43	.82
	<b>Ítem 54</b>	.98	.81	<b>-.10</b>	.83
	Ítem 55	1.54	.99	.57	.82
	Ítem 56	1.00	.94	.59	.82
	<b>Ítem 57</b>	.71	.82	<b>-.24</b>	.83
	<b>Ítem 58</b>	.56	.71	<b>-.11</b>	.83
	<b>Ítem 59</b>	.59	.71	<b>-.23</b>	.83
	<b>Ítem 60</b>	1.63	1.00	<b>.21</b>	.82
	Ítem 61	1.41	1.06	.55	.82
	<b>Ítem 62</b>	.78	.85	<b>-.07</b>	.83
	<b>Ítem 63</b>	.68	.84	<b>.02</b>	.83
	<b>Ítem 64</b>	.48	.82	<b>.26</b>	.82
	Ítem 65	1.15	1.01	.35	.82

*Nota:* Los ítems en negrita fueron eliminados por obtener índices de homogeneidad negativos o por debajo de .30

Tras el análisis de ítems, el cuestionario estuvo formado definitivamente por 37 ítems.

#### 4.2.2. Validez estructural.

El análisis factorial exploratorio (AFE) reveló que la solución de tres factores fue la más apropiada para interpretar la escala WhatsApp. La medida de adecuación muestral Kaiser- Meyer-Olkin (KMO) fue alta (.93) y la prueba de esfericidad de Bartlett fue altamente significativa,  $\chi^2(666) = 11069.5$ ,  $p < .001$ .

Los tres factores resultantes (GFI = .99, RSMR = .05) explicaron en su conjunto el 56.47% de la varianza total. El primer factor, *Consecuencias negativas del uso de WhatsApp*, explicó el 42.58% de la varianza. El segundo factor, *Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp*, el 8.01%. Y finalmente el tercer factor, *Uso problemático de WhatsApp*, explicó el 5.88% de la varianza.

Matriz factorial rotada y matriz de estructura para la solución de tres factores aparecen en la Tabla 11.

Tabla 11. *Matriz factorial rotada y matriz de estructura*

Ítem	Matriz factorial rotada			Matriz de estructura		
	Factor I	Factor II	Factor III	Factor I	Factor II	Factor III
I1	.41	.05	<b>.35</b>	.64	.45	<b>.61</b>
I2	<b>.56</b>	-.17	.29	<b>.64</b>	.28	.54
I3	-.06	.02	<b>.70</b>	.36	.32	<b>.67</b>
I4	-.21	-.00	<b>.86</b>	.30	.30	<b>.74</b>
I5	.11	-.08	<b>.55</b>	.39	.25	<b>.58</b>
I6	.38	-.01	<b>.49</b>	.66	.44	<b>.71</b>
I7	.27	-.08	<b>.64</b>	.60	.38	<b>.76</b>
I8	.15	-.06	<b>.72</b>	.54	.37	<b>.78</b>
I9	.32	-.04	<b>.48</b>	.58	.37	<b>.65</b>
I10	.35	<b>.32</b>	.18	.63	<b>.60</b>	.54
I11	<b>.59</b>	.23	.05	<b>.74</b>	.57	.51
I12	<b>.52</b>	.20	-.08	<b>.58</b>	.44	.32
I13	.13	<b>.49</b>	.17	.50	<b>.64</b>	.48
I14	-.20	.24	<b>.65</b>	.31	.44	<b>.65</b>
I15	<b>.84</b>	-.01	-.13	<b>.76</b>	.39	.36
I16	<b>.96</b>	-.12	-.12	<b>.83</b>	.35	.39
I17	<b>.93</b>	-.19	.03	<b>.84</b>	.33	.48
I18	<b>.81</b>	-.03	-.08	<b>.74</b>	.38	.38
I19	<b>.92</b>	-.21	.04	<b>.83</b>	.31	.48
I20	<b>.83</b>	-.03	-.08	<b>.76</b>	.39	.39
I21	<b>.67</b>	-.04	.17	<b>.76</b>	.42	.55
I22	<b>.76</b>	.00	.07	<b>.81</b>	.46	.52
I23	<b>.64</b>	.04	.14	<b>.74</b>	.46	.53
I24	-.17	.15	<b>.55</b>	.23	.32	<b>.52</b>
I25	-.51	<b>.66</b>	.25	-.01	<b>.49</b>	.27
I26	.60	<b>.33</b>	-.21	.66	<b>.56</b>	.30
I27	-.11	<b>.64</b>	-.03	.23	<b>.57</b>	.22
I28	.14	<b>.55</b>	-.11	.38	<b>.58</b>	.24
I29	<b>.88</b>	.17	-.23	<b>.84</b>	.54	.37
I30	.54	<b>.39</b>	-.09	.70	<b>.64</b>	.41
I31	.19	<b>.56</b>	.14	.58	<b>.73</b>	.52
I32	.41	<b>.47</b>	.06	.70	<b>.72</b>	.52
I33	.36	<b>.57</b>	-.02	.66	<b>.76</b>	.47
I34	.12	.12	<b>.47</b>	.46	.41	<b>.60</b>
I35	<b>.59</b>	-.11	.26	<b>.69</b>	.34	.56
I36	<b>.35</b>	.02	.36	<b>.57</b>	.38	.57
I37	.20	.05	<b>.38</b>	.45	.34	<b>.52</b>

*Nota:* Correlación entre Factor I y II: .549; Correlación entre Factor I y III: .586; Correlación entre Factor II y III: .484.

### 4.2.3. Fiabilidad

La escala WhatsApp resultó ser altamente fiable dado que el coeficiente alfa fue de .95. En cuanto a la fiabilidad de los factores, los coeficientes obtenidos fueron satisfactorios ya que en todos los casos resultaron ser superiores a .80. El Factor I, *Consecuencias negativas del uso de WhatsApp*, obtuvo el coeficiente de fiabilidad más elevado ( $\alpha = .93$ ). El Factor II, *Control de las relaciones íntimas*, obtuvo un coeficiente de fiabilidad de  $\alpha = .85$ . Finalmente, el coeficiente de fiabilidad del Factor III, *Uso problemático de WhatsApp*, fue de .87.

### 4.2.4. Validez Convergente y discriminante

La validez convergente se halló correlacionando cada uno de los factores y la puntuación total de la escala de impacto negativo de WhatsApp con las subescalas que componen el GPIUS2 y con las puntuaciones totales en dicho instrumento, utilizando el coeficiente de correlación de Pearson (Tabla 12). Con un nivel de significación de  $p = .01$ , los resultados muestran correlaciones medias y positivas, lo cual indicó que ambas variables correlacionan en el mismo sentido y, por tanto, que el instrumento tiene buena validez convergente.

Tabla 12. *Validez convergente*

	PISO	REA	PRE	UCI	CN	GPIUS
Factor I	.54	.27	.55	.52	.68	.65
Factor II	.35	.24	.45	.39	.46	.48
Factor III	.27	.35	.65	.61	.46	.61
EINEW	.46	.33	.63	.59	.63	.68

PISO: Preferencia por la Interacción Online; REA: Regulación del Estado de Ánimo; PRE: Preocupaciones; UCI: Uso Compulsivo de Internet; CN: Consecuencias Negativas; GPIUS: Uso problemático y generalizado de Internet; Factor I: Consecuencias negativas del uso de WhatsApp; Factor II: Control de las relaciones íntimas; Factor III: Uso problemático de WhatsApp; EINEW: puntuación total en Escala de Impacto Negativo de WhatsApp

Para hallar la validez discriminante se calcularon los coeficientes de correlación de Pearson de cada una de los factores y de la puntuación total de la escala de impacto negativo de WhatsApp con las subescalas de *Bienestar Psicológico subjetivo* y *Bienestar material* que componen la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Con un nivel de significación  $p = .01$ , las correlaciones con las

subescalas del EBP resultaron significativas y de carácter negativo, lo cual indicó que el instrumento tiene buena validez discriminante (Tabla 13).

Tabla 13. *Validez discriminante*

	Bienestar psicológico subjetivo	Bienestar material
Factor I	-.36	-.30
Factor II	-.28	-.28
Factor III	-.18	-.14
EINEW	-.32	-.28

Factor I: Consecuencias negativas del uso de WhatsApp; Factor II: Control de las relaciones íntimas; Factor III: Uso problemático de WhatsApp; EINEW: puntuación total en Escala de Impacto Negativo de WhatsApp.

### 4.3. CONCLUSIÓN

Ante la necesidad de contar con una herramienta que permitiera conocer las posibles consecuencias negativas derivadas del uso continuado de WhatsApp, y dado que hasta el momento no existían instrumentos para ello, se creó una escala para evaluar el impacto negativo de esta aplicación de mensajería instantánea en los usuarios. Para ello, partiendo de estudios previos sobre la repercusión de la mensajería instantánea en diferentes ámbitos de la vida cotidiana (Fondevila-Gascón et al., 2014; Galluch et al., 2015; Grover et al., 2016; L. Jiménez, 2014; S. Lin, 2012; Pielot et al., 2014; Ricou, 2012), se establecieron cinco subescalas entorno a las cuales se agruparon los ítems de la escala de impacto negativo de WhatsApp: *Abuso de WhatsApp*, *Repercusión en las relaciones sociales*, *en las relaciones familiares*, *Repercusión en la relación de pareja* y *en el ámbito académico*.

Posteriormente se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio, el cuál reveló que la solución de tres factores era la más apropiada para interpretar la escala. Los tres factores resultantes explicaron en su conjunto el 56.47% de la varianza total. El Factor I, *Consecuencias negativas del uso de WhatsApp*, agrupaba la mayor parte de los ítems de las subescalas *Repercusión en las relaciones sociales*, *familiares* y *en el ámbito académico* y hace referencia a los posibles efectos negativos que tiene el uso de WhatsApp sobre las relaciones sociales, familiares y el rendimiento académico. El Factor II, denominado *Control de las relaciones íntimas*, agrupaba los ítems de la subescala *Repercusión en la relación de pareja* así como un par de ítems de la subescala *Repercusión en las*

*relaciones sociales* y hace mención tanto al control de la pareja y de los amigos a través de WhatsApp, como a los celos y suspicacias que pueden ocasionarse entre los miembros de la pareja a raíz del empleo de esta aplicación. El hecho de que el Factor II agrupara ítems relativos tanto a la pareja como a los amigos, determinó que se denominara *Control de las relaciones íntimas* en lugar de *Repercusión en la relación de pareja*. Finalmente, el Factor III, *Uso problemático de WhatsApp*, agrupaba la mayoría de los ítems de la subescala *Abuso* junto con algunos ítems de las subescalas *Repercusión en las relaciones sociales, familiares* y en el *ámbito académico*, e informa de la posible dependencia a WhatsApp por parte de los usuarios manifestada a través de conductas individuales y de comportamientos con los amigos, la familia o en el entorno académico.

A través de estos 3 Factores, la escala de impacto negativo de WhatsApp es capaz de evaluar las principales problemáticas que pueden derivarse del uso excesivo de esta aplicación, como son el control de las personas del entorno próximo y de la pareja, los celos e inseguridades, la interferencia de WhatsApp en las relaciones sociales y familiares, el efecto negativo en el rendimiento académico y la necesidad de usar WhatsApp constantemente en detrimento de otras actividades.

En cuanto a las propiedades psicométricas, se encontró que el cuestionario diseñado poseía una elevada fiabilidad que se mantiene de forma adecuada al analizar cada dimensión por separado, indicando que los ítems de cada factor se encuentran muy relacionados entre sí. Asimismo, la escala presentó buena validez convergente y discriminante tras ser comparada con instrumentos que evaluaban el uso problemático de Internet y el bienestar psicológico respectivamente. Ello indicó que las puntuaciones altas en la escala WhatsApp se relacionaban con puntuaciones altas en uso problemático de Internet y al mismo tiempo con puntuaciones bajas en bienestar psicológico. Así pues, es posible concluir que se trata de un instrumento psicométricamente adecuado para medir el impacto de WhatsApp en los usuarios y puede ser una herramienta de referencia y utilidad en futuras investigaciones sobre este constructo.

## Capítulo 5

# Metodología

Los capítulos anteriores han presentado una visión general del uso problemático de Internet y de la mensajería instantánea, objeto de esta investigación. Internet además de ser un servicio de fácil acceso para los usuarios, se ha convertido en un elemento esencial en diversos ámbitos como el trabajo, el ocio, la educación y las telecomunicaciones (Navarro-Mancilla y Rueda-Jaimes, 2007). Todo esto hace que se utilice de forma diaria y continua, lo cual puede desembocar en un uso problemático si se dan las condiciones necesarias, ya que al igual que ocurre con otras adicciones, existen determinados factores de riesgo que facilitan la aparición de este problema (Wanajak, 2011).

Del mismo modo, el incesante avance de la Tecnología de la Información y Comunicación (TIC) ha permitido el desarrollo de múltiples herramientas que facilitan la comunicación interpersonal (Solano, González y López, 2013), como es la mensajería instantánea. Si bien es cierto que el empleo de mensajería instantánea presenta múltiples ventajas (H. Kim et al., 2014; C. Lin y Chiu, 2011; Mackiewicz y Lam, 2009; McDaniel y Coyne, 2016; Subrahmanyam y Šmahel, 2011), se ha observado que un uso excesivo puede acarrear consecuencias negativas en distintos ámbitos de la vida cotidiana de los usuarios (Fondevila-

Gascón et al., 2014; Galluch et al., 2015; Grover et al., 2016; L. Jiménez, 2014; S. Lin, 2012; Pielot et al., 2014; Ricou, 2012; Universia Chile, 2014).

Ante esta situación, se planteó el presente estudio con la intención de ampliar el conocimiento científico sobre el uso problemático de Internet y el impacto que la aplicación de mensajería instantánea WhatsApp tiene en los usuarios. Se trata de profundizar sobre estos fenómenos para conocer variables que se relacionan con el uso problemático, y de este modo poder prevenir posibles casos en los que el uso excesivo de Internet o WhatsApp genere dificultades en los usuarios.

## 5.1. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

El objetivo fundamental de esta investigación ha sido analizar la relación existente entre el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp con las dimensiones básicas de personalidad, el bienestar psicológico, el estado de ánimo negativo, el abuso de móvil y la impulsividad en una muestra de estudiantes universitarios de la Región de Murcia.

Este objetivo general se subdivide en objetivos específicos e hipótesis formuladas a partir de los mismos:

**Objetivo específico 1.** Analizar la relación existente entre el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp.

Este objetivo se concreta en la siguiente hipótesis de trabajo:

Hipótesis 1: El impacto negativo de WhatsApp correlacionará positivamente con el uso problemático de Internet.

**Objetivo específico 2:** Examinar la influencia de las variables sociodemográficas en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp.

A partir de este objetivo se esbozaron las siguientes hipótesis:

Hipótesis 2: Las mujeres presentarán un mayor uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp.

Hipótesis 3: Cuanto menor sea la edad, mayor será el uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp.

Hipótesis 4: Los estudiantes con pareja mostrarán un mayor uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp.

**Objetivo específico 3:** Identificar cuáles son las variables de personalidad que se relacionarán con el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp.

Las hipótesis planteadas a partir de este objetivo han sido las siguientes:

Hipótesis 5: La relación del uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp con la apertura a la experiencia será directa.

Hipótesis 6: El uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp correlacionarán positivamente con el neuroticismo.

Hipótesis 7: El uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp se relacionarán inversamente con la afabilidad.

Hipótesis 8: El uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp correlacionarán de forma negativa con la extraversión.

Hipótesis 9: El uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp correlacionarán inversamente con la responsabilidad.

Hipótesis 10: La relación del uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp con la impulsividad será directa.

**Objetivo específico 4:** Examinar si el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp correlacionan con el estado de ánimo negativo y el bienestar psicológico.

Este objetivo se concreta en las siguientes hipótesis de trabajo:

Hipótesis 11: La relación del uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp con el bienestar psicológico será inversa.

Hipótesis 12: El uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp correlacionarán directamente con las emociones negativas.

**Objetivo específico 5:** Investigar el síndrome de la vibración/sonido fantasma en relación al uso problemático de WhatsApp y entre los usuarios de móvil.

Las hipótesis planteadas a partir de este objetivo han sido las siguientes:

Hipótesis 13: Los estudiantes que perciben tanto vibración como sonido fantasma abusarán más del móvil.

Hipótesis 14: Los estudiantes que perciben tanto vibración como sonido fantasma puntuarán más alto en uso problemático de WhatsApp.

**Objetivo específico 6:** Analizar la relación existente entre abuso de móvil e impacto negativo de WhatsApp.

Este objetivo se concreta en la siguiente hipótesis de trabajo:

Hipótesis 15: El abuso de móvil correlacionará directamente con el impacto negativo de WhatsApp.

**Objetivo específico 7:** Analizar las variables que pueden explicar mejor el impacto negativo de WhatsApp y el uso problemático de Internet.

La hipótesis planteada a partir de este objetivo han sido las siguientes:

Hipótesis 16: Bajos niveles en afabilidad y responsabilidad predecirán el impacto negativo de WhatsApp y el uso problemático de Internet.

Hipótesis 17: El neuroticismo predecirá el impacto negativo de WhatsApp y el uso problemático de Internet.

Hipótesis 18: Apertura a la experiencia y extroversión predecirán el impacto negativo de WhatsApp y el uso problemático de Internet.

Hipótesis 19: La impulsividad predecirá el impacto negativo de WhatsApp y el uso problemático de Internet.

Hipótesis 20: Abusar del móvil predecirá el impacto negativo de WhatsApp y el uso problemático de Internet.

Hipótesis 21: Experimentar emociones negativas predecirá el impacto negativo de WhatsApp y el uso problemático de Internet.

Hipótesis 22: El bajo bienestar psicológico subjetivo de los individuos será predictor del impacto negativo de WhatsApp y del uso problemático de Internet.

## **5.2. PARTICIPANTES**

La muestra del estudio fue seleccionada por conveniencia. No obstante, previo a la selección, se calculó una determinación a priori a partir del programa estadístico G\*Power 3.1.9.2 (Buchner, Erdfelder, Faul y Lang, 2014) para anticipar el tamaño muestral mínimo necesario para poder realizar esta investigación. Los resultados indicaron que para una potencia del 95%, un nivel alfa del 5%, 9 variables dependientes, y asumiendo un tamaño del efecto medio (Cohen, 1988),  $f^2 = 0.0625$ , se precisaban al menos 253 participantes.

Se reclutó a un total de 665 participantes a los que se les administró un cuestionario. De los 665 recogidos, 35 tuvieron que ser descartados al observarse que alguno de los instrumentos que componían el cuestionario no había sido cumplimentado y, por tanto, no eran válidos (Figura 7).

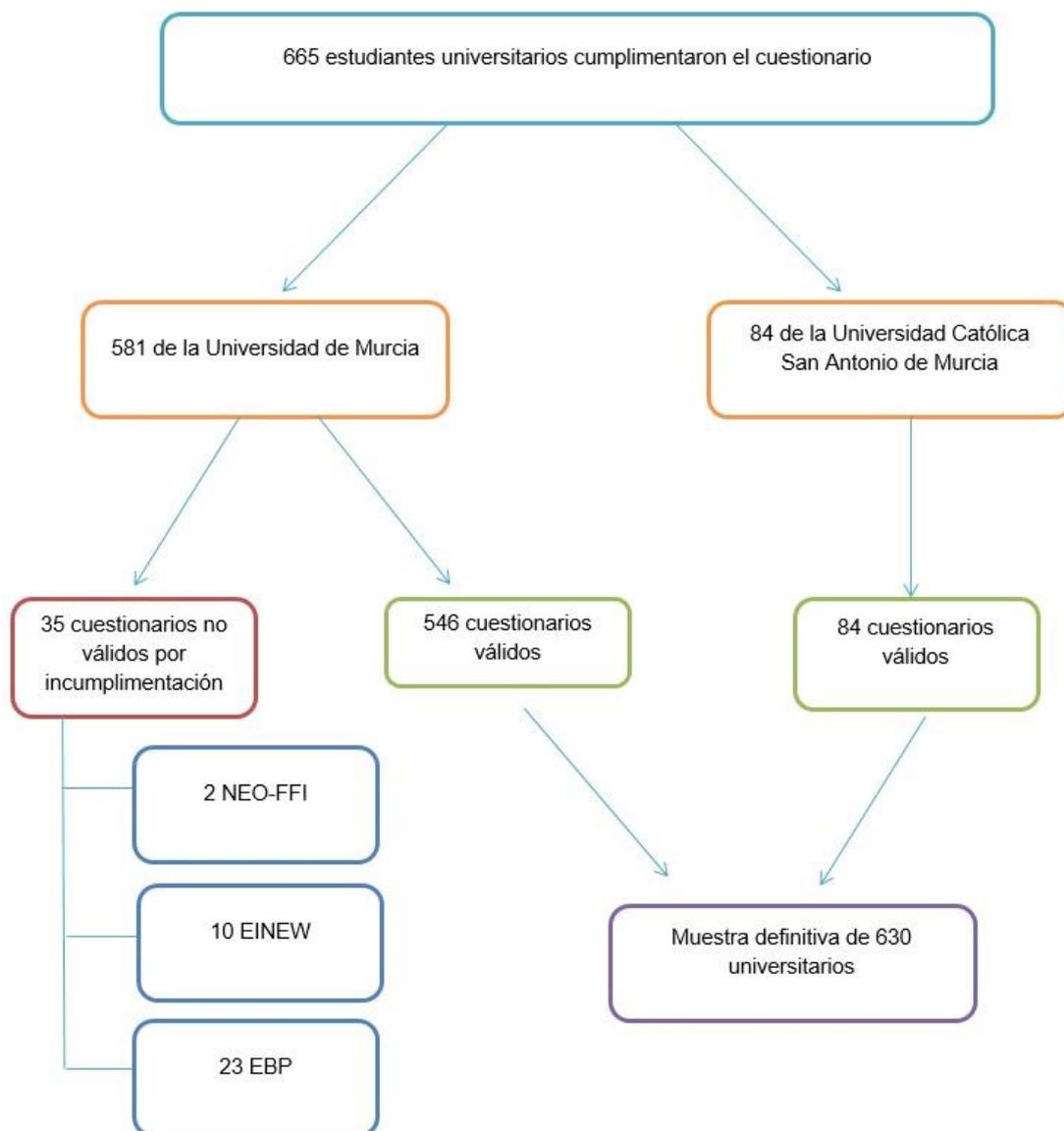


Figura 7. Diagrama del proceso de selección de la muestra

La muestra definitiva estuvo formada por 630 universitarios de los cuales el 75.7% eran mujeres y el 24.3% varones (véase Figura 8), con edades comprendidas entre 18 y 62 años ( $M = 21.23$  y  $DT = 4.32$ )

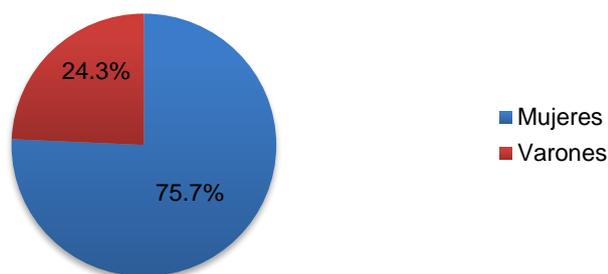


Figura 8. Distribución de la muestra en función del sexo

El 86.7% de los participantes procedían de la Universidad de Murcia (UMU) y el 13.3% de la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM). En la Figura 9 puede observarse la distribución de los participantes en función de la titulación universitaria cursada.

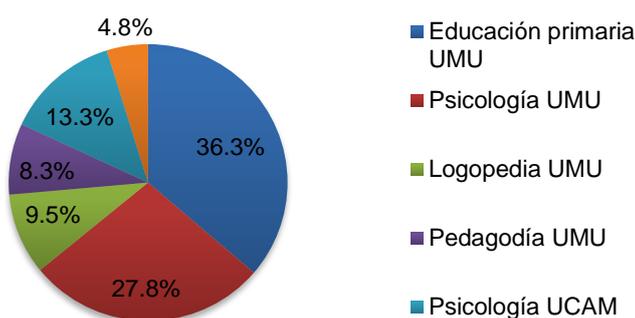


Figura 9. Distribución de los participantes en función de la titulación universitaria

El 4.8% de Otras UMU agrupaba a estudiantes del Máster en Psicología General Sanitaria (2.7%), Máster en Orientación y Asesoramiento Familiar (1.4%), Grado en Educación social (0.3%), Grado en Educación infantil (0.2%) y Grado en Odontología (0.2%).

La proporción de alumnado según el curso se presenta en la Figura 10. Como puede observarse, la mayor concentración de la muestra se encontraba en 1º, mientras que la menor estaba en 2º curso.

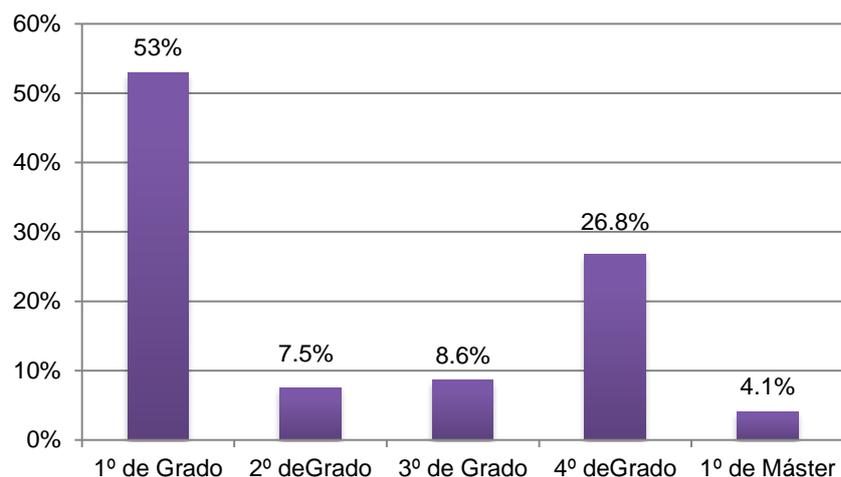


Figura 10. Distribución de la muestra en función del curso.

El estado civil de la mayoría de los participantes fue soltero/a (97.4%), aunque algo más de la mitad reconoció tener pareja (54.5%), es decir, mantener una relación de noviazgo. En contraposición, el 45.5% de la muestra afirmó no tener pareja. Tan solo el 2.3% estaba casado y el 0.3% divorciado. Respecto al lugar de residencia, el 63.5% informó vivir en la casa familiar, el 34.5% en un piso compartido, el 1.1% en una residencia de estudiantes y el 1% en otro tipo de vivienda (piso propio). Al tratarse de una muestra formada por estudiantes, la mayor parte no trabajaba, concretamente el 85.5% estaba desempleado frente al 14.5% que tenía empleo.

Todos los participantes (100%) afirmaron conectarse a Internet, siendo el teléfono móvil el dispositivo más utilizado por la muestra con este fin, seguido muy de cerca por el ordenador, mientras que la Tablet era el menos usado (Figura 11).

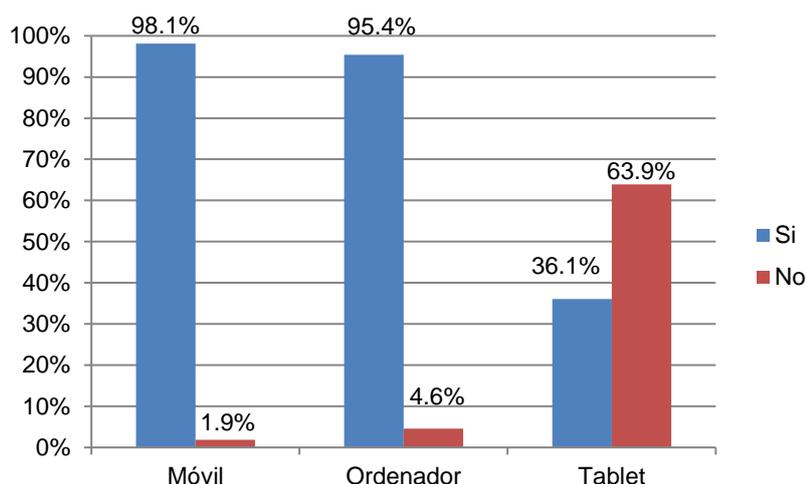


Figura 11. Representación de la muestra en función de los dispositivos con los que conectarse a Internet.

Casi la totalidad de la muestra utilizó mensajería instantánea (99.8%), tan solo una persona no la usó (0.2%). De entre las diversas aplicaciones, WhatsApp fue la más utilizada por los participantes que afirmaron emplear mensajería instantánea (99.8%). Snapchat se situó como la segunda aplicación más usada con un 40.7% de los usuarios. En tercer lugar se encontró Telegram, aplicación empleada por el 13.7% de los usuarios de mensajería instantánea de la muestra. Como puede observarse en la Figura 12, el resto de las aplicaciones fueron utilizadas por los participantes, pero en menor medida.

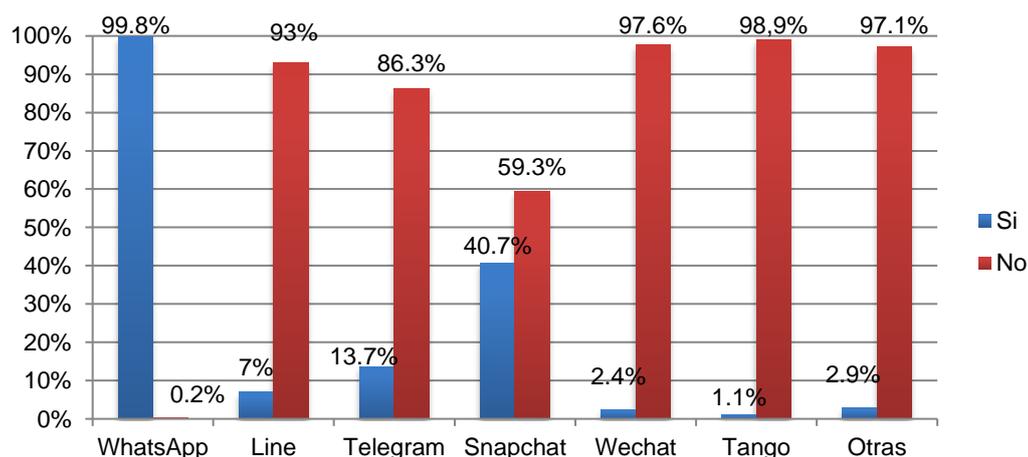
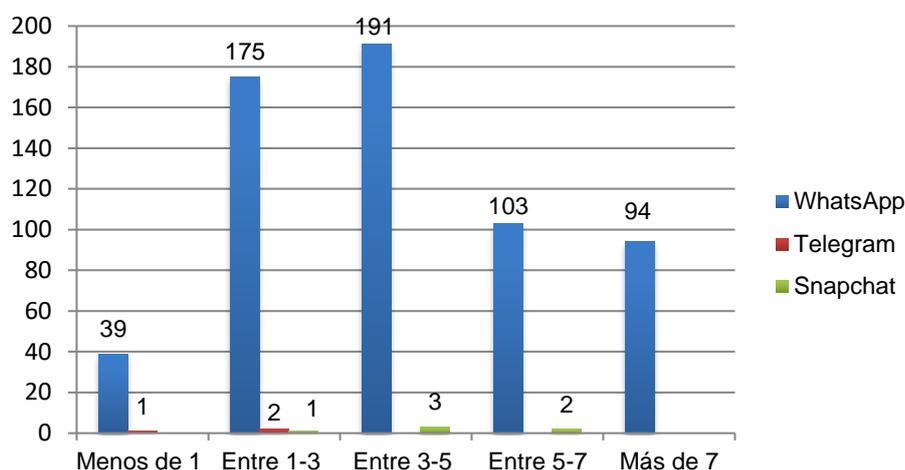


Figura 12. Porcentaje de usuarios por aplicación de mensajería instantánea.

WhatsApp no solo fue utilizado por casi la totalidad de la muestra, sino que además un altísimo porcentaje de la misma afirmó que era la aplicación de

mensajería instantánea que más utilizaban (98.5%). Las otras dos aplicaciones de mensajería más usadas fueron Snapchat (1%) y Telegram (0.5%). En la Figura 13 puede observarse la distribución de los usuarios de mensajería instantánea en función del número de horas diarias que pasaban conectados a la aplicación que habían señalado como la más utilizada.



*Figura 13. Número de usuarios en función de las horas diarias que pasan conectados a la aplicación de mensajería instantánea más usada.*

El 22% de la muestra indicó experimentar vibración fantasma y el 7.3% sonido fantasma. Además, el 46.5% de los participantes percibió tanto vibración como sonido fantasma alguna vez. De los participantes que sintieron vibración fantasma el 67.4% declaró sufrirla una vez al mes, el 23.2% una vez a la semana, el 5.1% percibió esa vibración inexistente todos los días y un 4.3% más de una vez al día. Respecto al sonido fantasma, de los individuos de la muestra que indicaron escucharlo, el 84.8% lo sintió una vez al mes, el 13% una vez a la semana y el 2.2% todos los días. En la figura 14 puede observarse la frecuencia con la que experimentaban vibración y sonido fantasma aquellos participantes que afirmaron sentir ambos fenómenos.

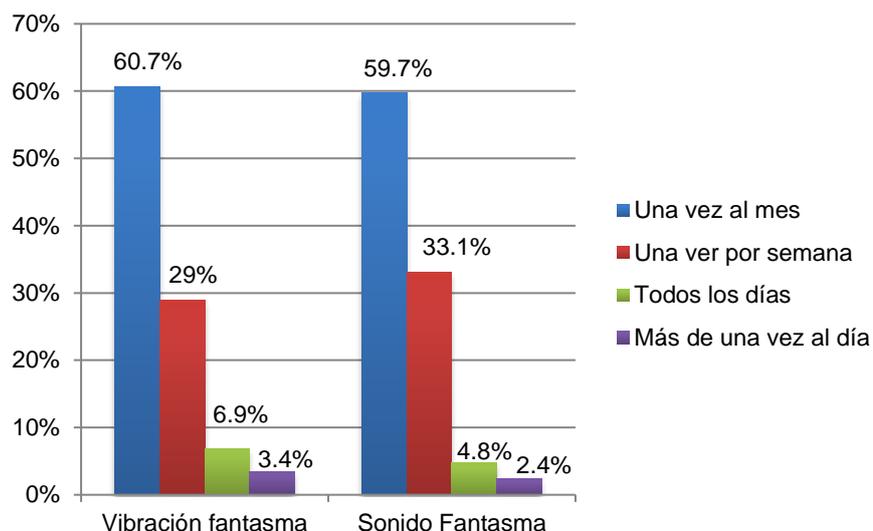


Figura 14. Distribución de los participantes que experimentan tanto vibración como sonido fantasma en función de la frecuencia

### 5.3. INSTRUMENTOS

Se administró un cuestionario de autoinforme que permitió recabar información sociodemográfica así como evaluar las variables objeto de estudio, a través de la compilación de los instrumentos que se detallan en este apartado.

- Cuestionario Sociodemográfico. Para recabar la información sociodemográfica se incluyeron cuestiones relativas a información personal y contextual de cada alumno/a. Concretamente, esta primera sección presentaba preguntas acerca de la universidad a la que pertenecían, el Grado que estaban estudiando y el curso, así como ítems concernientes a las características personales del alumnado (sexo, edad, lugar de residencia, pareja, trabajo) y su uso de Internet y mensajería instantánea (lugar desde donde se conectaban a Internet, aplicaciones de mensajería instantánea utilizadas, horas diarias usando mensajería instantánea y experimentación de vibración/sonido fantasma).

- *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* o *Escala de Uso Problemático y Generalizado de Internet 2 (GPIUS 2; Caplan, 2010)*. El GPIUS 2 es la versión revisada y actualizada del GPIUS (Caplan, 2002). Ha sido adaptado a población española por Gámez-Guadix, Orue y Calvete (2013). Evalúa el uso problemático de Internet generalizado. Está compuesto por 15 ítems con formato

tipo Likert con valores que varían de 1 (*totalmente en desacuerdo*) hasta 6 (*totalmente de acuerdo*). Está formado por 4 factores: a) Preferencia por la interacción social online- hace referencia a las creencias de que la comunicación online es más segura, cómoda y eficaz y al mismo tiempo menos amenazante que la interacción cara a cara ( $\alpha = .82$ ). b) Regulación del estado de ánimo- informa del uso de Internet para reducir los sentimientos de aislamiento o la angustia emocional ( $\alpha = .86$ ) c) Déficit en autorregulación- incluye las subescalas preocupación o pensamientos relacionados con Internet ( $\alpha = .86$ ), y Uso compulsivo de Internet ( $\alpha = .87$ ), -incapacidad para controlar el uso de Internet y d) Consecuencias negativas- grado en que un individuo experimenta problemas personales, sociales, académicos o de trabajo como resultado del uso disfuncional de Internet ( $\alpha = .83$ ). El coeficiente alfa de Cronbach de las puntuaciones para la escala completa fue .91. Para la muestra de este estudio los índices de fiabilidad de la subescalas y de la escala global fueron los siguientes: Preferencia por la interacción social ( $\alpha = .90$ ), Regulación del estado de ánimo ( $\alpha = .78$ ), Preocupaciones ( $\alpha = .76$ ), Uso compulsivo de Internet ( $\alpha = .84$ ), Consecuencias negativas ( $\alpha = .79$ ) y en la escala global ( $\alpha = .91$ ).

- *Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM;* Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell, 2009). Consta de 10 ítems tipo Likert con valores que oscilan desde 1 (*casi nunca*) hasta 4 (*casi siempre*). Presenta una estructura bifactorial: El primer factor hace referencia a los Conflictos (intra e interpersonales) relacionados con el abuso del móvil ( $\alpha = .81$ ) y el segundo evalúa el Uso comunicacional y emocional ( $\alpha = .75$ ). El coeficiente alfa de Cronbach de las puntuaciones para la escala completa fue .80. Para la muestra de este estudio los índices de fiabilidad de la subescalas y de la escala global fueron los siguientes: Conflicto ( $\alpha = .85$ ), Uso comunicacional y emocional ( $\alpha = .69$ ) y en la escala global ( $\alpha = .86$ ).

- *Escala de Impulsividad Estado (EIE;* Iribarren, Jimenez-Gimenez, Garcia-de Cecilia y Rubio-Valladolid, 2011). Evalúa la conducta impulsiva definida como un estado, o lo que es lo mismo, la impulsividad como conducta variable a corto plazo. Consta de un total de 20 ítems con formato tipo Likert con valores que van desde 0 (*casi nunca*) hasta 3 (*casi siempre/siempre*). Los ítems se distribuyen en torno a tres subescalas: a) Gratificación - explora la urgencia en la satisfacción

de los impulsos, la preferencia por recompensas inmediatas, la intolerancia a la frustración y la tendencia a actuar sin atender a posibles consecuencias negativas ( $\alpha = .84$ ), b) Automatismo- recoge las conductas que se expresan de forma rígida y repetitiva, sin atender a variables contextuales ( $\alpha = .81$ ) y c) Atencional - valora la presencia de conductas sin planificación, que tienen lugar por actuar antes de tiempo y sin tener en consideración toda la información disponible ( $\alpha = .76$ ). El coeficiente alfa de Cronbach de las puntuaciones para la escala completa fue .88. Para la muestra de este estudio los índices de fiabilidad de las subescalas fueron los siguientes: Gratificación ( $\alpha = .85$ ), Automatismo ( $\alpha = .82$ ) y Atencional ( $\alpha = .86$ ). Para la escala completa el coeficiente alfa de Cronbach fue .93.

- *Inventario NEO de Cinco Factores Reducido (NEO-FFI; Costa y McCrae, 1992)*. Es una versión reducida del Inventario de Personalidad Neo-Revisado (NEO PIR, Costa y McCrae, 1992) adaptada al castellano (Costa y McCrae 1999), que permite obtener una medida rápida y general de los cinco factores de la personalidad. Está compuesto por 60 ítems tipo Likert con 5 opciones de respuesta que van desde 0 (*total desacuerdo*) hasta 4 (*totalmente de acuerdo*). Los ítems están agrupados en torno a 5 subescalas: a) Neuroticismo- tendencia a experimentar emociones negativas y vulnerabilidad al estrés ( $\alpha = .90$ ), b) Extraversión- sociabilidad, actividad, asertividad, energía, tendencia a experimentar emociones positivas ( $\alpha = .84$ ), c) Apertura- tendencia a exponerse a experiencias personales y culturales nuevas, a vivir intensamente emociones, experiencias estéticas y a innovar ( $\alpha = .82$ ), d) Afabilidad- altruismo, confianza interpersonal, simpatía y empatía ( $\alpha = .83$ ) y e) Responsabilidad- voluntad de logro, planificación, escrupulosidad y perseverancia ( $\alpha = .88$ ). Para la muestra de este estudio los índices de fiabilidad de las subescalas fueron los siguientes: Neuroticismo ( $\alpha = .82$ ), Extraversión ( $\alpha = .84$ ), Apertura ( $\alpha = .77$ ), Afabilidad ( $\alpha = .71$ ), Responsabilidad ( $\alpha = .82$ ). Para la escala completa el coeficiente alfa de Cronbach fue .78.

- *Escala de Impacto Negativo de WhatsApp (EINew; Bernal-Ruiz, Rosa-Alcázar y López-Pina, 2016)*. Evalúa las principales problemáticas que pueden derivarse del uso excesivo de esta aplicación. Está compuesta por 37 ítems con formato tipo Likert con valores que varían de 0 (*Totalmente desacuerdo*) hasta 3 (*Totalmente de acuerdo*). Presenta una estructura trifactorial: a) Consecuencias

negativas del uso de WhatsApp- se centra en posibles efectos negativos que tiene el uso de WhatsApp sobre las relaciones sociales, familiares y el rendimiento académico ( $\alpha = .93$ ), b) Control de las relaciones íntimas- hace mención tanto al control de la pareja y de los amigos a través de WhatsApp, como a los celos y suspicacias que pueden ocasionarse entre los miembros de la pareja a raíz del empleo de esta aplicación ( $\alpha = .85$ ) y c) Uso problemático de WhatsApp- informa de la posible dependencia a WhatsApp por parte de los usuarios manifestada a través de conductas individuales y de comportamientos con los amigos, la familia o en el entorno académico ( $\alpha = .87$ ). El coeficiente alfa de Cronbach de las puntuaciones para la escala completa fue .95.

- *Escala PANAS de afecto positivo y negativo* (Watson, Clark y Tellegen, 1988). Fue validada en población española (Sandín et al, 1999; Sandín, Valiente y Chorot, 2008) y está compuesta por 20 ítems en formato tipo Likert con un rango de puntuación que varía de 1 (*nada*) a 5 (*muchísimo*). Presenta una estructura bifactorial: a) Afecto positivo (AP)- refleja el punto hasta el cual una persona se siente entusiasmada, activa, alerta, con energía y participación gratificante, y b) afecto negativo (AN)- representa una dimensión general de diestrés subjetivo y participación desagradable que incluye una variedad de estados emocionales aversivos como disgusto, ira, culpa, miedo y nerviosismo. En la versión española se calculó la fiabilidad de las subescalas tanto para varones ( $\alpha = .89$  en AP y  $\alpha = .91$  en AN) como mujeres ( $\alpha = .87$  en AP y  $\alpha = .89$  en AN), observándose valores similares en ambos grupos. El índice de fiabilidad, alpha de Cronbach, para la muestra de este estudio fue de .89 tanto en la subescala de Afecto positivo como en la de Afecto negativo, mientras que para la escala completa se obtuvo un  $\alpha = .80$ .

- *Escala de Bienestar Psicológico (EBP; Sánchez-Cánovas, 1998)*. Consta de 65 ítems tipo Likert con valores que van desde 1 (*nunca o casi nunca*) hasta 5 (*siempre*), agrupados en torno a 4 subescalas: Bienestar psicológico subjetivo ( $\alpha = .93$ ), Bienestar material ( $\alpha = .91$ ), Bienestar laboral ( $\alpha = .87$ ) y Relaciones con la pareja ( $\alpha = .87$ ). Las subescalas pueden administrarse de manera independiente salvo en el caso del Bienestar psicológico subjetivo y Bienestar material, que deben administrarse de manera conjunta. En esta investigación tan solo se

administraron a la muestra las subescalas Bienestar psicológico subjetivo ( $\alpha = .95$ ) y bienestar material ( $\alpha = .91$ ), lo que supuso un total de 40 ítems.

#### **5.4. PROCEDIMIENTO**

Se contactó, a través de email o llamada telefónica, con docentes que impartían clase durante el curso 2015/16 en la Universidad de Murcia y la Universidad Católica San Antonio de Murcia, para solicitar su participación en el estudio. Se mantuvo una reunión informativa con cada uno de los docentes que mostró interés en participar con el fin de explicarles detenidamente los objetivos y la finalidad de la investigación, mostrarles el cuestionario, hablar sobre el tiempo requerido para la administración del mismo y contestar a las dudas o inquietudes que pudieran tener. Tras acordar la participación con los profesores, se estableció un día con cada uno de ellos para la administración del cuestionario.

La cumplimentación del instrumento requería entre 25-40 minutos, de los cuales los 5-10 primeros los invertía el encuestador en dar las instrucciones específicas para rellenar correctamente el cuestionario, informar del carácter voluntario y anónimo de la participación y recalcar la importancia de responder honestamente. El encuestador permaneció en todo momento en el aula para resolver las posibles dudas que surgieran y cerciorarse de que no ocurría ninguna incidencia importante durante la recogida de datos que pudiera afectar al estudio. Finalmente, los datos recabados se codificaron en el programa estadístico SPSS en su versión 22.0 para su posterior análisis. Los estudiantes no recibieron ningún tipo de incentivo por la participación en el estudio y durante todo el proceso se respetaron los principios éticos de investigación con seres humanos, asegurando la confidencialidad de los participantes.

El diseño de la investigación fue transversal de tipo correlacional y para el análisis de datos se utilizaron las técnicas que se mencionan en el apartado siguiente.

## 5.5. ANÁLISIS DE DATOS

El análisis de datos se realizó con el paquete estadístico SPSS en su versión 22.0, adoptando el nivel de significación bilateral de  $p < .05$  en todo el estudio. El análisis se centró en aquellas técnicas que permitían atender a los objetivos planteados en esta investigación y que se detallan a continuación:

- Análisis descriptivo de los datos, calculándose porcentajes, medias y desviaciones típicas según correspondía.
- Correlaciones bivariadas a través del coeficiente de correlación de Pearson. Esta prueba estadística permitió cuantificar el grado de relación lineal existente entre variables cuantitativas.
- Pruebas t de Student para muestras independientes, con la intención de analizar si dos grupos muestrales diferían entre sí respecto a sus medias en las variables y análisis de la Varianza (ANOVA) en los casos en que la variable contaba con tres o más niveles de agrupamiento. En ambos casos, junto a estas técnicas se llevó a cabo una prueba de Levene para comprobar la homogeneidad de las varianzas. Asimismo, tras los ANOVAs se realizaron comparaciones múltiples post hoc para comprobar las diferencias de medias entre los pares de los diferentes grupos. Estos contrastes se llevaron a cabo a través de la prueba de Tukey cuando las varianzas eran homogéneas y la prueba de Games-Howell cuando no se asumieron varianzas iguales.
- Análisis de regresión por pasos con el propósito de examinar la capacidad predictiva de algunas de las variables independientes con respecto a las variables dependientes del estudio.

## Capítulo 6

# Resultados

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos tras realizar los análisis estadísticos pertinentes, con el fin de comprobar las hipótesis planteadas. En primer lugar, se analizó la relación existente entre uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp, a partir de una correlación de Pearson. A continuación, se examinó la influencia del sexo, la edad y tener o no pareja en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp. Para ello, se calcularon pruebas *t* de Student y correlación de Pearson. En tercer lugar, se examinó la relación entre variables de personalidad y uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp a través de correlaciones de Pearson. Del mismo modo, se analizó la relación existente entre el estado de ánimo negativo y el bienestar psicológico con el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp. Posteriormente, se investigó el síndrome de vibración y sonido fantasma en usuarios de móvil y WhatsApp. Con este fin se diferenció entre estudiantes que no habían experimentado nada, solo vibración, solo sonido o ambos fenómenos y se llevaron a cabo análisis de la Varianza (ANOVA).

Finalmente, se examinó la relación entre abuso de móvil e impacto negativo de WhatsApp a partir de una correlación de Pearson y se analizó la capacidad predictiva de las variables de personalidad, las emociones negativas, el bienestar psicológico, la impulsividad y el abuso de móvil sobre el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp.

### **6.1. USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET E IMPACTO NEGATIVO DE WHATSAPP**

Atendiendo al primer objetivo específico planteado se analizó la relación existente entre uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp a partir de una correlación de Pearson (Tabla 14). Con un nivel de significación .01, todas las correlaciones resultaron significativas y de carácter positivo, lo que indicó una relación directa entre las variables. Las correlaciones más elevadas se obtuvieron entre Consecuencias negativas del uso de WhatsApp y Consecuencias negativas de Internet,  $r = .68$ ,  $p < .01$ , así como entre la puntuación total de la Escala Impacto Negativo de WhatsApp (EINEW) y la puntuación global de la escala de Uso Problemático Generalizado de Internet (GPIUS),  $r = .68$ ,  $p < .01$ . Por su parte, el uso problemático de WhatsApp fue el factor que mayores correlaciones presentó en Regulación del estado de ánimo,  $r = .35$ ,  $p < .01$ , Preocupaciones,  $r = .65$ ,  $p < .01$ , y Uso compulsivo de Internet,  $r = .61$ ,  $p < .01$ . Control de las relaciones íntimas obtuvo las correlaciones más altas con uso problemático de Internet,  $r = .48$ ,  $p < .01$ , con Consecuencias negativas del uso de Internet,  $r = .46$ ,  $p < .01$  y con Preocupaciones,  $r = .45$ ,  $p < .01$ . No obstante, el control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp fue la dimensión del Impacto negativo de WhatsApp que obtuvo correlaciones menores con todos los componentes del Uso problemático de Internet salvo en Preferencia por la interacción social online, subescala que correlacionó más bajo con Uso problemático de WhatsApp,  $r = .27$ ,  $p < .01$ .

Tabla 14. *Coefficientes de correlación de Pearson entre Uso problemático y generalizado de Internet e Impacto negativo de WhatsApp*

		<i>M (DT)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
PISO	1	5.71 (3.16)									
REA	2	9.74 (3.74)	.36**								
PRE	3	7.74 (3.34)	.43**	.49**							
UCI	4	8.12 (3.69)	.38**	.41**	.78**						
CN	5	6.02 (3.22)	.57**	.35**	.63**	.65**					
GPIUS(G)	6	37.34(13.33)	.69**	.69**	.86**	.83**	.81**				
CNW	7	12.01 (9.07)	.54**	.27**	.55**	.52**	.68**	.65**			
CRIW	8	11.52 (6.38)	.35**	.24**	.45**	.39**	.46**	.48**	.67**		
UPW	9	17.53 (7.17)	.27**	.35**	.65**	.61**	.46**	.61**	.64**	.57**	
EINEW (T)	10	41.06(19.68)	.46**	.33**	.63**	.59**	.63**	.68**	.91**	.84**	.84**

PISO: Preferencia por la interacción social online; REA: Regulación del estado de ánimo; PRE: Preocupaciones; UCI: Uso compulsivo de Internet; CN: Consecuencias negativas; GPIUS (G): Uso problemático de Internet global; CNW: Consecuencias negativas del uso de WhatsApp; CRIW: Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp; UPW: Uso problemático de WhatsApp; EINEW (T): puntuación total en Escala de Impacto Negativo de WhatsApp. \*\*p<.01.

## 6.2. INFLUENCIA DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS EN EL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y EL IMPACTO NEGATIVO DE WHATSAPP

### 6.2.1 Influencia del sexo en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp

Para determinar la influencia del sexo en el uso problemático de Internet y en el impacto negativo de WhatsApp se llevaron a cabo pruebas *t* de Student para muestras independientes. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en Uso problemático de WhatsApp,  $t(627) = 2.722$ ,  $p = .007$ , y en la puntuación total de la Escala de Impacto Negativo de WhatsApp,  $t(627) = 2.184$ ,  $p = .029$ , siendo en ambos casos las mujeres las que obtuvieron las puntuaciones más elevadas. Asimismo, en el resto de las subescalas del GPIUS y del EINEW no se observaron diferencias estadísticamente significativas debidas al sexo (Tabla 15).

Tabla 15. Comparación de medias en el Uso problemático y generalizado de Internet y el Impacto negativo de WhatsApp atendiendo al sexo

VDs	Sexo	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i> ( <i>gl</i> )	<i>p</i>
PISO	Mujer	476	5.61	3.19	-.147 (627)	.142
	Varón	153	6.04	3.08		
REA	Mujer	476	9.77	3.84	.463 (284.188)	.644
	Varón	153	9.62	3.43		
PRE	Mujer	476	7.72	3.43	-.032 (290.356)	.974
	Varón	153	7.73	3.00		
UCI	Mujer	476	8.09	3.83	-.214 (305.939)	.831
	Varón	153	8.16	3.18		
CN	Mujer	476	5.93	3.28	-1.258 (627)	.209
	Varón	153	6.31	3.01		
GPIUS (G)	Mujer	476	37.12	13.69	-.591 (627)	.554
	Varón	153	37.86	12.12		
CNW	Mujer	476	12.29	9.07	1.388 (627)	.166
	Varón	153	11.12	9.06		
CRIW	Mujer	476	11.75	6.38	1.706 (627)	.088
	Varón	153	10.74	6.31		
UPW	Mujer	476	17.95	7.04	2.722 (627)	<b>.007</b>
	Varón	153	16.14	7.38		
EINEW (T)	Mujer	476	41.99	19.50	2.184 (627)	<b>.029</b>
	Varón	153	38.01	19.94		

PISO: Preferencia por la interacción social online; REA: Regulación del estado de ánimo; PRE: Preocupaciones; UCI: Uso compulsivo de Internet; CN: Consecuencias negativas; GPIUS (G): Uso problemático de Internet global; CNW: Consecuencias negativas del uso de WhatsApp; CRIW: Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp; UPW: Uso problemático de WhatsApp; EINEW (T): puntuación total en Escala de Impacto Negativo de WhatsApp.

A pesar de que solo se hallaron diferencias estadísticamente significativas en el uso problemático de WhatsApp y en la puntuación total de la escala de impacto negativo de WhatsApp, las mujeres puntuaron por encima de los varones en todas las dimensiones de dicha escala. Por el contrario, los varones obtuvieron puntuaciones ligeramente superiores a las de las mujeres en todos los componentes del uso problemático de Internet salvo en la regulación del estado de ánimo, donde se invirtió esta tendencia. No obstante, y tal como se ha podido observar en la Tabla 15, estas diferencias no alcanzaron significación estadística.

En la Figura 15 aparecen representadas las puntuaciones medias obtenidas por varones y mujeres en cada una de las dimensiones que componen el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp.

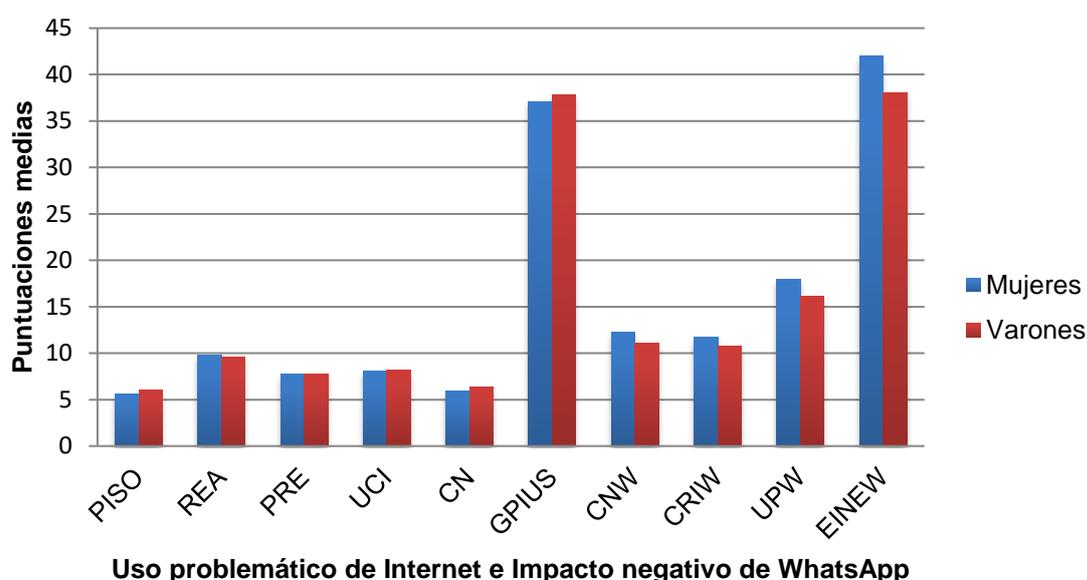


Figura 15. Puntuaciones medias en uso problemático de Internet e Impacto negativo de WhatsApp en función del sexo

### 6.2.2 Influencia de la edad en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp

Para analizar la relación de la edad con el Uso problemático de Internet y el Impacto negativo de WhatsApp se calcularon coeficientes de correlación de Pearson. En relación al Uso problemático de Internet, Regulación del estado de

ánimo,  $r = -.13$ ,  $p < .01$ , Preocupaciones,  $r = -.12$ ,  $p < .01$ , Uso compulsivo de Internet,  $r = -.17$ ,  $p < .01$  y la puntuación global del GPIUS,  $r = -.12$ ,  $p < .01$ , correlacionaron significativa e inversamente con la edad, aunque las correlaciones resultantes fueron bajas. Por el contrario, las correlaciones de la edad con Preferencia por la interacción social online y con Consecuencias negativas del uso de Internet no alcanzaron significación estadística.

Asimismo, los resultados indicaron que la edad correlacionaba significativamente con el impacto negativo de WhatsApp de forma inversa aunque baja,  $r = -.13$ ,  $p < .01$ , por lo que cuanto menor era la edad de los estudiantes mayor puntuación obtenían en la escala EINEW. Del mismo modo, los tres componentes del impacto negativo de WhatsApp correlacionaron significativa e inversamente con la edad, es decir, cuanto menor fue la edad de los universitarios más consecuencias negativas se derivaron del uso de WhatsApp,  $r = -.08$ ,  $p = .044$ , mayor control de las relaciones íntimas se hizo a través de esta aplicación de mensajería instantánea,  $r = -.08$ ,  $p = .047$ , y mayor uso problemático experimentaron los participantes,  $r = -.19$ ,  $p < .01$

### **6.2.3 Influencia de tener o no pareja en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp**

Para determinar la influencia de tener o no pareja en el uso problemático de Internet y en el impacto negativo de WhatsApp, se llevaron a cabo pruebas  $t$  de Student para muestras independientes (Tabla 16). Se hallaron diferencias estadísticamente significativas en Regulación del estado de ánimo a través de Internet,  $t(624) = 2.857$ ,  $p < .01$ , puntuando los solteros por encima de los participantes con pareja. Del mismo modo, se observaron diferencias estadísticamente significativas en Consecuencias negativas del uso de WhatsApp,  $t(621.889) = -2.651$ ,  $p < .01$ , Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp,  $t(622.724) = -3.348$ ,  $p < .01$  y en la puntuación total en la Escala de Impacto Negativo de WhatsApp,  $t(623.414) = -2.413$ ,  $p = .016$ , aunque en estos casos fueron los estudiantes con pareja los que alcanzaron valores más altos.

Tabla 16. Comparación de medias en el Uso problemático y generalizado de Internet y el Impacto negativo de WhatsApp en función de tener o no pareja

VDs	Pareja	n	M	DT	t (gl)	p																																																																																																
PISO	No	285	5.45	2.97	-1.829 (619.804)	.068																																																																																																
	Si	341	5.91	3.27			REA	No	285	10.21	3.77	2.857 (624)	<b>.004</b>	Si	341	9.36	3.65	PRE	No	285	7.66	3.26	-.545 (624)	.586	Si	341	7.81	3.41	UCI	No	285	8.21	3.66	.582 (624)	.561	Si	341	8.04	3.74	CN	No	285	5.93	3.02	-.571 (620.631)	.568	Si	341	6.08	3.36	GPIUS (G)	No	285	37.47	12.34	.260 (622.462)	.795	Si	341	37.20	14.05	CNW	No	285	11.00	7.83	-2.651 (621.889)	<b>.008</b>	Si	341	12.88	9.94	CRIW	No	285	10.61	5.84	-3.348 (622.724)	<b>.001</b>	Si	341	12.29	6.68	UPW	No	285	17.47	6.88	-.280 (624)	.780	Si	341	17.63	7.39	EINEW (T)	No	285	39.08	17.27	-2.413 (623.414)	<b>.016</b>	Si
REA	No	285	10.21	3.77	2.857 (624)	<b>.004</b>																																																																																																
	Si	341	9.36	3.65			PRE	No	285	7.66	3.26	-.545 (624)	.586	Si	341	7.81	3.41	UCI	No	285	8.21	3.66	.582 (624)	.561	Si	341	8.04	3.74	CN	No	285	5.93	3.02	-.571 (620.631)	.568	Si	341	6.08	3.36	GPIUS (G)	No	285	37.47	12.34	.260 (622.462)	.795	Si	341	37.20	14.05	CNW	No	285	11.00	7.83	-2.651 (621.889)	<b>.008</b>	Si	341	12.88	9.94	CRIW	No	285	10.61	5.84	-3.348 (622.724)	<b>.001</b>	Si	341	12.29	6.68	UPW	No	285	17.47	6.88	-.280 (624)	.780	Si	341	17.63	7.39	EINEW (T)	No	285	39.08	17.27	-2.413 (623.414)	<b>.016</b>	Si	341	42.80	21.31								
PRE	No	285	7.66	3.26	-.545 (624)	.586																																																																																																
	Si	341	7.81	3.41			UCI	No	285	8.21	3.66	.582 (624)	.561	Si	341	8.04	3.74	CN	No	285	5.93	3.02	-.571 (620.631)	.568	Si	341	6.08	3.36	GPIUS (G)	No	285	37.47	12.34	.260 (622.462)	.795	Si	341	37.20	14.05	CNW	No	285	11.00	7.83	-2.651 (621.889)	<b>.008</b>	Si	341	12.88	9.94	CRIW	No	285	10.61	5.84	-3.348 (622.724)	<b>.001</b>	Si	341	12.29	6.68	UPW	No	285	17.47	6.88	-.280 (624)	.780	Si	341	17.63	7.39	EINEW (T)	No	285	39.08	17.27	-2.413 (623.414)	<b>.016</b>	Si	341	42.80	21.31																			
UCI	No	285	8.21	3.66	.582 (624)	.561																																																																																																
	Si	341	8.04	3.74			CN	No	285	5.93	3.02	-.571 (620.631)	.568	Si	341	6.08	3.36	GPIUS (G)	No	285	37.47	12.34	.260 (622.462)	.795	Si	341	37.20	14.05	CNW	No	285	11.00	7.83	-2.651 (621.889)	<b>.008</b>	Si	341	12.88	9.94	CRIW	No	285	10.61	5.84	-3.348 (622.724)	<b>.001</b>	Si	341	12.29	6.68	UPW	No	285	17.47	6.88	-.280 (624)	.780	Si	341	17.63	7.39	EINEW (T)	No	285	39.08	17.27	-2.413 (623.414)	<b>.016</b>	Si	341	42.80	21.31																														
CN	No	285	5.93	3.02	-.571 (620.631)	.568																																																																																																
	Si	341	6.08	3.36			GPIUS (G)	No	285	37.47	12.34	.260 (622.462)	.795	Si	341	37.20	14.05	CNW	No	285	11.00	7.83	-2.651 (621.889)	<b>.008</b>	Si	341	12.88	9.94	CRIW	No	285	10.61	5.84	-3.348 (622.724)	<b>.001</b>	Si	341	12.29	6.68	UPW	No	285	17.47	6.88	-.280 (624)	.780	Si	341	17.63	7.39	EINEW (T)	No	285	39.08	17.27	-2.413 (623.414)	<b>.016</b>	Si	341	42.80	21.31																																									
GPIUS (G)	No	285	37.47	12.34	.260 (622.462)	.795																																																																																																
	Si	341	37.20	14.05			CNW	No	285	11.00	7.83	-2.651 (621.889)	<b>.008</b>	Si	341	12.88	9.94	CRIW	No	285	10.61	5.84	-3.348 (622.724)	<b>.001</b>	Si	341	12.29	6.68	UPW	No	285	17.47	6.88	-.280 (624)	.780	Si	341	17.63	7.39	EINEW (T)	No	285	39.08	17.27	-2.413 (623.414)	<b>.016</b>	Si	341	42.80	21.31																																																				
CNW	No	285	11.00	7.83	-2.651 (621.889)	<b>.008</b>																																																																																																
	Si	341	12.88	9.94			CRIW	No	285	10.61	5.84	-3.348 (622.724)	<b>.001</b>	Si	341	12.29	6.68	UPW	No	285	17.47	6.88	-.280 (624)	.780	Si	341	17.63	7.39	EINEW (T)	No	285	39.08	17.27	-2.413 (623.414)	<b>.016</b>	Si	341	42.80	21.31																																																															
CRIW	No	285	10.61	5.84	-3.348 (622.724)	<b>.001</b>																																																																																																
	Si	341	12.29	6.68			UPW	No	285	17.47	6.88	-.280 (624)	.780	Si	341	17.63	7.39	EINEW (T)	No	285	39.08	17.27	-2.413 (623.414)	<b>.016</b>	Si	341	42.80	21.31																																																																										
UPW	No	285	17.47	6.88	-.280 (624)	.780																																																																																																
	Si	341	17.63	7.39			EINEW (T)	No	285	39.08	17.27	-2.413 (623.414)	<b>.016</b>	Si	341	42.80	21.31																																																																																					
EINEW (T)	No	285	39.08	17.27	-2.413 (623.414)	<b>.016</b>																																																																																																
	Si	341	42.80	21.31																																																																																																		

PISO: Preferencia por la interacción social online; REA: Regulación del estado de ánimo; PRE: Preocupaciones; UCI: Uso compulsivo de Internet; CN: Consecuencias negativas; GPIUS (G): Uso problemático de Internet global; CNW: Consecuencias negativas del uso de WhatsApp; CRIW: Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp; UPW: Uso problemático de WhatsApp; EINEW (T): puntuación total en Escala de Impacto Negativo de WhatsApp.

Los estudiantes con pareja puntuaron más alto que los solteros en todas las dimensiones del Impacto negativo de WhatsApp, aunque en uso problemático de WhatsApp las diferencias entre ambos grupos no alcanzaron significación estadística. Nuevamente, los participantes con pareja alcanzaron puntuaciones ligeramente superiores que los solteros en Preferencia por la interacción social online, Preocupaciones y Consecuencias negativas de Internet, aunque estas diferencias tampoco resultaron significativas. Por el contrario, los estudiantes sin pareja puntuaron por encima de los solteros en Regulación del estado de ánimo, Uso compulsivo de Internet y Uso problemático de Internet, aunque las diferencias entre ambos grupos solo fueron estadísticamente significativas para la Regulación del estado de ánimo. En la Figura 16 se pueden observar las distintas puntuaciones medias en cada una de las dimensiones que componen el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp obtenidas por los estudiantes con y sin pareja.

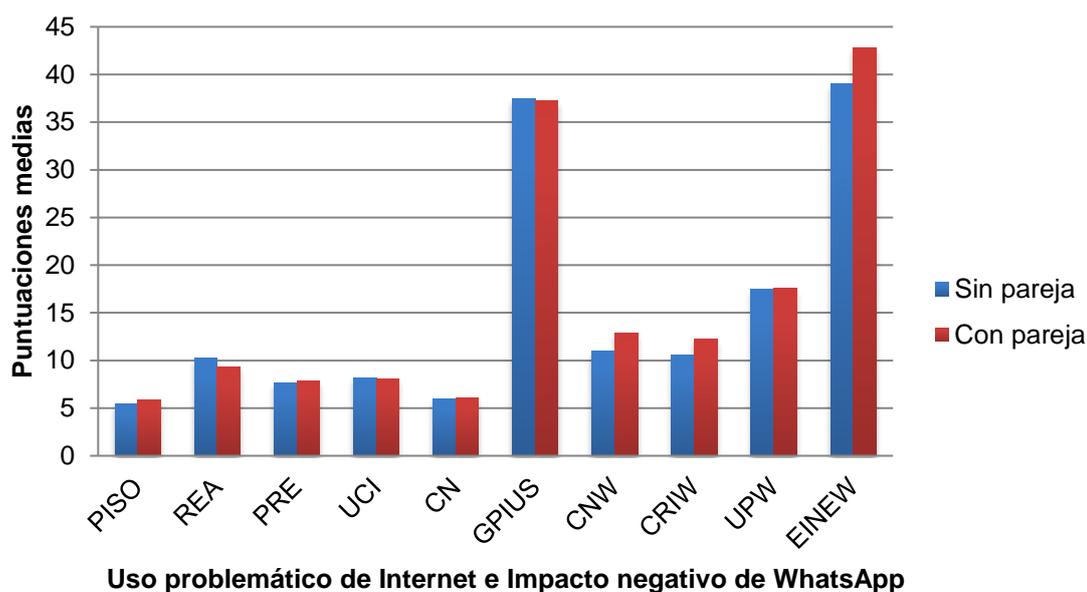


Figura 16. Puntuaciones medias en uso problemático de Internet e Impacto negativo de WhatsApp en función de tener o no pareja

### 6.3. VARIABLES DE PERSONALIDAD, USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET E IMPACTO NEGATIVO DE WHATSAPP

#### 6.3.1 Variables de personalidad y Uso problemático de Internet

En primer lugar, se examinó la relación entre uso problemático de Internet y los Cinco Grandes Factores de la personalidad. La correlación más elevada se observó entre Extraversión y Preferencia por la interacción online,  $r = -.47$ ,  $p < .01$ . Afabilidad y Responsabilidad correlacionaron significativamente de forma indirecta con todas las dimensiones del GPIUS, no obstante, dichas correlaciones fueron medias-bajas. El Neuroticismo también correlacionó significativamente con todas las variables que integraban la Escala de Uso problemático Generalizado de Internet, pero a diferencia de los otros Grandes Factores de personalidad, lo hizo de forma directa (Véase Tabla 17). La puntuación total del GPIUS, correlacionó significativamente con todas las dimensiones de personalidad, así como con la puntuación total en el Inventario NEO de Cinco Factores Reducido, alcanzando las correlaciones más elevada con Afabilidad  $r = -.35$ ,  $p < .01$  y Responsabilidad,  $r = -.34$ ,  $p < .01$

Tabla 17. Coeficientes de correlación de Pearson entre Uso problemático y generalizado de Internet y los Cinco Grandes Factores de la personalidad

		<i>M (DT)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
PISO	1	5.71 (3.16)											
REA	2	9.74 (3.74)	.36**										
PRE	3	7.74 (3.34)	.43**	.49**									
UCI	4	8.12 (3.69)	.38**	.41**	.78**								
CN	5	6.02 (3.22)	.57**	.35**	.63**	.65**							
GPIUS(G)	6	37.34 (13.33)	.69**	.69**	.86**	.83**	.81**						
NEU	7	23.20 (7.84)	.19**	.23**	.20**	.23**	.24**	.28**					
EXT	8	30.77 (7.40)	-.47**	<i>ns</i>	<i>ns</i>	-.10*	-.21**	-.22**	-.27**				
APER	9	29.18 (7.53)	-.21**	<i>ns</i>	-.21**	-.18**	-.17**	-.19**	<i>ns</i>	.25**			
AFAB	10	28.53 (6.21)	-.33**	-.17**	-.26**	-.24**	-.36**	-.35**	-.26**	.20**	.17**		
RESP	11	29.62 (6.94)	-.29**	-.14**	-.22**	-.31**	-.37**	-.34**	-.25**	.26**	.16**	.36**	
NEOFFI (T)	12	141.31 (17.88)	-.43**	<i>ns</i>	-.20**	-.22**	-.33**	-.30**	.17**	.57**	.67**	.53**	.58**

PISO: Preferencia por la interacción social online; REA: Regulación del estado de ánimo; PRE: Preocupaciones; UCI: Uso compulsivo de Internet; CN: Consecuencias negativas; GPIUS (G): Uso problemático de Internet global; NEU: Neuroticismo; EXT: Extroversión; APER: Apertura a la experiencia; AFAB: Afabilidad; RESP: Responsabilidad; NEOFPI (T): Puntuación total en el Inventario NEO de Cinco Factores Reducido. *ns*: No significativo.

\*\* $p < .01$ . \* $p < .05$

Otro rasgo de personalidad que se analizó en relación al uso problemático de Internet fue la impulsividad. Todos los componentes de la Escala de Impulsividad Estado (EIE)- Gratificación, Automatismo y Atencional-correlacionaron de forma significativa y positiva con las variables del Uso problemático de Internet (Tabla 18). Destacaron las correlaciones entre Gratificación y cada uno de los factores del GPIUS, siendo la más elevada con Consecuencias negativas,  $r = .58, p < .01$ . Por su parte, Consecuencias negativas fue la dimensión del GPIUS que obtuvo correlaciones más elevadas con todos los componentes de la impulsividad. La puntuación total del GPIUS correlacionó con la puntuación total en la Escala de Impulsividad Estado y con todas las dimensiones de la impulsividad, observándose la correlación más alta con Gratificación  $r = .58, p < .01$

Tabla 18. Coeficientes de correlación de Pearson entre Uso problemático y generalizado de Internet y la Escala de Impulsividad Estado

		<i>M (DT)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
PISO	1	5.71 (3.16)									
REA	2	9.74 (3.74)	.36**								
PRE	3	7.74 (3.34)	.43**	.49**							
UCI	4	8.12 (3.69)	.38**	.41**	.78**						
CN	5	6.02 (3.22)	.57**	.35**	.63**	.65**					
GPIUS(G)	6	37.34(13.33)	.69**	.69**	.86**	.83**	.81**				
GRA	7	6.14 (4.20)	<b>.45**</b>	<b>.30**</b>	<b>.47**</b>	<b>.47**</b>	<b>.58**</b>	<b>.58**</b>			
AUTO	8	5.13 (3.65)	.41**	.24**	.40**	.41**	<b>.48**</b>	.50**	.68**		
ATEN	9	7.01 (4.42)	.35**	.20**	.40**	.42**	<b>.48**</b>	.47**	.65**	.74**	
EIE (T)	10	18.29(10.94)	.45**	.28**	.47**	.49**	.57**	.58**	.88**	.90**	.90**

PISO: Preferencia por la interacción social online; REA: Regulación del estado de ánimo; PRE: Preocupaciones; UCI: Uso compulsivo de Internet; CN: Consecuencias negativas; GPIUS (G): Uso problemático de Internet global; GRA: Gratificación; AUTO: Automatismo; ATEN: Atencional; EIE: Puntuación total en la Escala de Impulsividad Estado. \*\* $p < .01$

### 6.3.2 Variables de personalidad e Impacto negativo de WhatsApp

Se analizó la relación del impacto negativo de WhatsApp con los Cinco Grandes Factores de la personalidad y la impulsividad. Como puede observarse en la Tabla 19, todas las correlaciones entre los Cinco Grandes y los factores de la escala EINEW resultaron significativas a excepción de la correlación entre Extroversión y Uso problemático de WhatsApp que no alcanzó significación estadística. La mayor parte de las correlaciones significativas fueron inversas salvo en el caso del Neuroticismo donde, al igual que ocurría con el uso

problemático de Internet, las correlaciones fueron directas. Las correlaciones más altas se observaron entre Consecuencias negativas del uso de WhatsApp y Responsabilidad,  $r = -.41$ ,  $p < .01$  y Consecuencias negativas y Afabilidad  $r = -.37$ ,  $p < .01$ . En cuanto a la puntuación total del EINEW, correlacionó significativamente con todas las dimensiones de personalidad, así como con la puntuación total en el Inventario NEO de Cinco Factores Reducido, alcanzando las correlaciones más elevada con Responsabilidad,  $r = -.37$ ,  $p < .01$  y Afabilidad  $r = -.36$ ,  $p < .01$

Tabla 19. Coeficientes de correlación de Pearson entre la Escala de Impacto Negativo de WhatsApp y los Cinco Grandes Factores de la personalidad

		<i>M (DT)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
CNW	1	12.01 (9.07)									
CRIW	2	11.52 (6.38)	.67**								
UPW	3	17.53 (7.17)	.64**	.57**							
EINEW (T)	4	41.06 (19.68)	.91**	.84**	.84**						
NEU	5	23.20 (7.84)	<b>.24**</b>	<b>.25**</b>	<b>.28**</b>	<b>.29**</b>					
EXT	6	30.77 (7.40)	-.22**	-.12**	<i>ns</i>	-.15**	-.27**				
APER	7	29.18 (7.53)	-.26**	-.24**	-.21**	-.27**	<i>ns</i>	.25**			
AFAB	8	28.53 (6.21)	<b>-.37**</b>	-.25**	-.28**	<b>-.36**</b>	-.26**	.20**	.17**		
RESP	9	29.62 (6.94)	<b>-.41**</b>	-.24**	-.28**	<b>-.37**</b>	-.25**	.26**	.16**	.36**	
NEOFFI (T)	10	141.31 (17.88)	-.38**	-.22**	-.18**	-.31**	.17**	.57**	.67**	.53**	.58**

CNW: Consecuencias negativas del uso de WhatsApp; CRIW: Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp; UPW: Uso problemático de WhatsApp; EINEW (T): puntuación total en Escala de Impacto Negativo de WhatsApp; NEU: Neuroticismo; EXT: Extroversión; APER: Apertura a la experiencia; AFAB: Afabilidad; RESP: Responsabilidad; NEOFFI (T): Puntuación total en el Inventario NEO de Cinco Factores Reducido. *ns*: No significativo \*\* $p < .01$ .

Los resultados del análisis correlacional entre Impacto negativo de WhatsApp e impulsividad se presentan en la Tabla 20. Con un nivel de significación .01, todas las correlaciones resultaron significativas y de carácter positivo, lo que indicó una relación directa entre las variables. La Gratificación fue la dimensión que obtuvo correlaciones significativas más altas con cada uno de los factores de la escala EINEW. En cuanto al impacto negativo de WhatsApp, Consecuencias negativas fue el factor que alcanzó las correlaciones significativas más elevadas con los componentes de la impulsividad. La puntuación total del EINEW correlacionó significativamente con todas las dimensiones de la Escala de Impulsividad Estado (EIE) así como con la puntuación total en dicha escala,  $r = .58$ ,  $p < .01$ .

Tabla 20. *Coefficientes de correlación de Pearson entre Escala de Impacto Negativo de WhatsApp y la Escala de Impulsividad Estado*

		<i>M (DT)</i>	1	2	3	4	5	6	7
CNW	1	12.01 (9.07)							
CRIW	2	11.52 (6.38)	.67**						
UPW	3	17.53 (7.17)	.64**	.57**					
EINEW (T)	4	41.06 (19.68)	.91**	.84**	.84**				
GRA	5	6.14 (4.20)	.55**	.41**	.44**	.55**			
AUTO	6	5.13 (3.65)	.48**	.38**	.43**	.51**	.68**		
ATEN	7	7.01 (4.42)	.50**	.37**	.43**	.51**	.65**	.74**	
EIE (T)	8	18.29 (10.94)	.58**	.43**	.49**	.58**	.88**	.90**	.90**

CNW: Consecuencias negativas del uso de WhatsApp; CRIW: Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp; UPW: Uso problemático de WhatsApp; EINEW (T): puntuación total en Escala de Impacto Negativo de WhatsApp; GRA: Gratificación; AUTO: Automatismo; ATEN: Atencional; EIE: Puntuación total en la Escala de Impulsividad Estado. \*\* $p < .01$

#### 6.4. ESTADO DE ÁNIMO NEGATIVO, BIENESTAR PSICOLÓGICO, USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET E IMPACTO NEGATIVO DE WHATSAPP

Para analizar la relación existente entre estado de ánimo negativo y bienestar psicológico con uso problemático de internet e impacto negativo de WhatsApp se calcularon coeficientes de correlación de Pearson (Tabla 21). Las correlaciones del estado de ánimo negativo con el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp, aunque fueron medias-bajas, resultaron estadísticamente significativas y positivas en todos los casos, destacando Consecuencias negativas del uso de Internet,  $r = .37$ ,  $p < .01$  y Consecuencias negativas del uso de WhatsApp,  $r = .37$ ,  $p < .01$ . Asimismo, el estado de ánimo negativo también correlacionó significativa y directamente con la puntuación total

del GPIUS,  $r = .38$ ,  $p < .01$  y con la puntuación total de la escala EINEW,  $r = .40$ ,  $p < .01$ , siendo esta última la correlación más elevada de entre las obtenidas en relación al estado de ánimo negativo.

En cuanto al bienestar psicológico subjetivo, los resultados indicaron que correlacionaba significativamente e inversamente con todas las variables que componen el uso problemático de Internet y las que constituyen el impacto negativo de WhatsApp. Al igual que ocurrió con el estado de ánimo, las correlaciones resultantes fueron medias-bajas y bajas. La Preferencia por la interacción social online fue la variable del GPIUS que más altamente correlacionó con el bienestar psicológico subjetivo,  $r = -.39$ ,  $p < .01$ . A su vez, Consecuencias negativas por el uso de WhatsApp fue el factor de la escala EINEW que obtuvo una mayor correlación con el bienestar psicológico,  $r = -.36$ ,  $p < .01$ . Finalmente, el bienestar psicológico correlacionó significativamente y negativamente con la puntuación total del GPIUS,  $r = -.29$ ,  $p < .01$  y con la puntuación total de la escala EINEW,  $r = -.32$ ,  $p < .01$ .

Tabla 21. Coeficientes de correlación de Pearson entre la escala de Uso problemático y generalizado de Internet, la Escala de Impacto Negativo de WhatsApp, el estado de ánimo negativo y el bienestar psicológico subjetivo

		<i>M (DT)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
PISO	1	5.71 (3.16)											
REA	2	9.74 (3.74)	.36**										
PRE	3	7.74 (3.34)	.43**	.49**									
UCI	4	8.12 (3.69)	.38**	.41**	.78**								
CN	5	6.02 (3.22)	.57**	.35**	.63**	.65**							
GPIUS	6	37.34 (13.33)	.69**	.69**	.86**	.83**	.81**						
CNW	7	12.01 (9.07)	.54**	.27**	.55**	.52**	.68**	.65**					
CRIW	8	11.52 (6.38)	.35**	.24**	.45**	.39**	.46**	.48**	.67**				
UPW	9	17.53 (7.17)	.27**	.35**	.65**	.61**	.46**	.61**	.64**	.57**			
EINEW	10	41.06 (19.68)	.46**	.33**	.63**	.59**	.63**	.68**	.91**	.84**	.84**		
EAN	11	21.96 (7.04)	.31**	.18**	.30**	.33**	.37**	.38**	.37**	.32**	.34**	.40**	
BPS	12	105.24(20.01)	<b>-.39**</b>	-.08*	-.17**	-.20**	-.31**	<b>-.29**</b>	<b>-.36**</b>	-.28**	-.18**	<b>-.32**</b>	-.44**

PISO: Preferencia por la interacción social online; REA: Regulación del estado de ánimo; PRE: Preocupaciones; UCI: Uso compulsivo de Internet; CN: Consecuencias negativas; GPIUS: Uso problemático de Internet global; CNW: Consecuencias negativas del uso de WhatsApp; CRIW: Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp; UPW: Uso problemático de WhatsApp; EINEW: puntuación total en Escala de Impacto Negativo de WhatsApp; EAN: estado de ánimo negativo; BPS: Bienestar psicológico subjetivo. \*\* $p < .01$ . \* $p < .05$

## 6.5. SÍNDROME SONIDO/VIBRACIÓN FANTASMA, ABUSO DE MÓVIL Y USO PROBLEMÁTICO DE WHATSAPP

### 6.5.1 Síndrome sonido/vibración fantasma y abuso de móvil

Con el fin de comprobar si existían diferencias significativas en abuso de móvil entre los estudiantes que experimentaban vibración fantasma, los que solo percibían sonido fantasma, los que sentían tanto vibración como sonido y aquellos que no experimentaron ninguno de estos fenómenos (ni vibración ni sonido) se llevó a cabo un Análisis de Varianza (ANOVA). Se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los cuatro grupos en el abuso de móvil (Tabla 22).

Tabla 22. Media, desviación típica y estadístico F en relación a la vibración/sonido fantasma en el Abuso de móvil

VD	GRUPO	n	M	DT	F (gf); p	$\eta^2$
Abuso de móvil	Nada	151	20.93	7.22	$F(3, 625) = 24.096; p < .001$	.104
	Vibración	138	16.65	3.49		
	Sonido	46	16.22	2.68		
	VibySon	291	17.68	4.11		

Nada: ni experimentaban vibración ni sonido fantasma; Vibración: Experimentaban vibración fantasma; Sonido: Experimentaban sonido fantasma; VibySon: Experimentaban vibración y sonido fantasma

En la Figura 17 aparecen representadas las puntuaciones medias en abuso de móvil alcanzadas por los cuatro grupos en los que se han agrupado los participantes en función de haber o no percibido vibración y/o sonido fantasma.

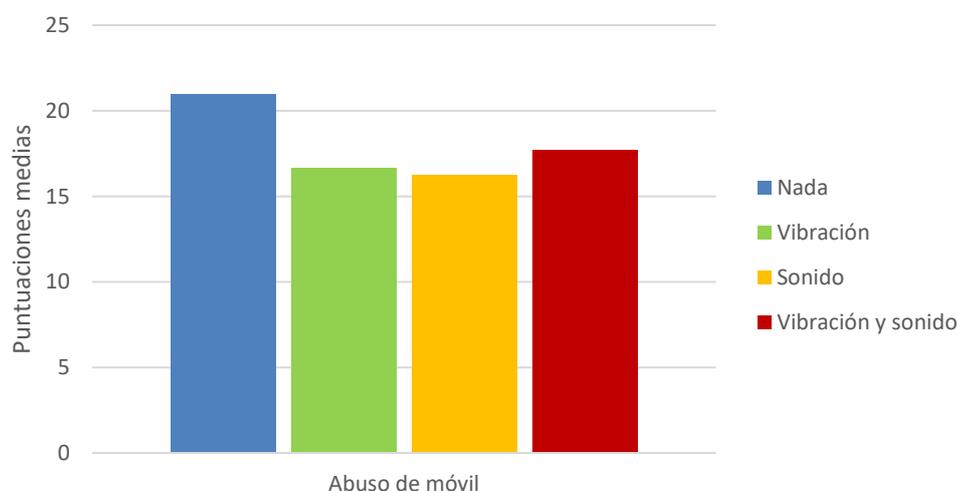


Figura 17. Medias en Abuso de móvil en función de haber o no experimentado vibración y/o sonido fantasma

Al encontrarse diferencias estadísticamente significativas, se procedió a la realización de comparaciones post-hoc. La prueba de homogeneidad de la varianza de Levene indicó que debían asumirse varianzas desiguales por lo que se calculó la prueba de Games- Howell (Tabla 23).

Tabla 23. Comparación por pares (prueba Games-Howell)

VDs	Comparaciones	p	IC 95%	
			Li	Ls
<b>Abuso de móvil</b>	Nada vs Vibración	.000	2.57	5.98
	Nada vs Sonido	.000	2.87	6.55
	Nada vs VibySon	.000	1.60	4.89
	Vibración vs Sonido	.816	-.86	1.73
	Vibración vs VibySon	.038	-2.02	-.04
	Sonido vs VibySon	.012	-2.68	-.25

Nada: ni experimentaban vibración ni sonido fantasma; Vibración: Experimentaban vibración fantasma; Sonido: Experimentaban sonido fantasma; VibySon: Experimentaban vibración y sonido fantasma; IC: Intervalo de confianza; Li: Límite inferior; Ls: Límite superior

Se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que no experimentaron ni vibración ni sonido fantasma y el resto de los participantes. Los universitarios que informaron no sentir nada (ni vibración ni sonido) alcanzaron puntuaciones más altas en abuso de móvil que aquellos que percibían vibración, sonido o ambos fenómenos. Asimismo, se hallaron diferencias estadísticamente significativas al comparar los alumnos que experimentaron vibración y sonido fantasma con aquellos que tan solo sintieron vibración o sonido, obteniendo en ambos casos puntuaciones superiores en abuso de móvil los estudiantes que percibieron ambos fenómenos.

### 6.5.2 Síndrome sonido/vibración fantasma y Uso problemático de WhatsApp

Puesto que el uso problemático de WhatsApp es el factor de la escala de Impacto negativo de WhatsApp que informa sobre la posible dependencia a esta herramienta de mensajería instantánea por parte de los usuarios, se consideró oportuno examinar si existían diferencias significativas en Uso problemático entre los estudiantes que experimentaron vibración fantasma, los que solo percibieron sonido fantasma, aquellos que sintieron ambos fenómenos y los que por el contrario no experimentaron ni vibración ni sonido fantasma. Para ello se llevó a cabo nuevamente un Análisis de Varianza (ANOVA) que indicó que existían

diferencias estadísticamente significativas entre los cuatro grupos en el Uso problemático de WhatsApp (Tabla 24).

Tabla 24. Media, desviación típica y estadístico F en relación a la vibración/sonido fantasma en el Uso problemático de WhatsApp

VD	GRUPO	n	M	DT	F (gl); p	η <sup>2</sup>
<b>Uso problemático de WhatsApp</b>	Nada	151	17.22	7.27	$F(3, 625) = 5.318; p = .001$	.025
	Vibración	138	15.88	6.77		
	Sonido	46	16.28	6.71		
	VibySon	291	18.62	7.22		

Nada: ni experimentaban vibración ni sonido fantasma; Vibración: Experimentaban vibración fantasma; Sonido: Experimentaban sonido fantasma; VibySon: Experimentaban vibración y sonido fantasma

En la Figura 18 aparecen representadas las puntuaciones medias en Uso problemático de WhatsApp de los cuatro grupos en los que se han agrupado los participantes en función de haber o no percibido vibración y/o sonido fantasma. Como puede apreciarse en la misma, el grupo que informó percibir vibración y sonido fantasma fue el que alcanzó una puntuación media mayor en Uso problemático de WhatsApp.

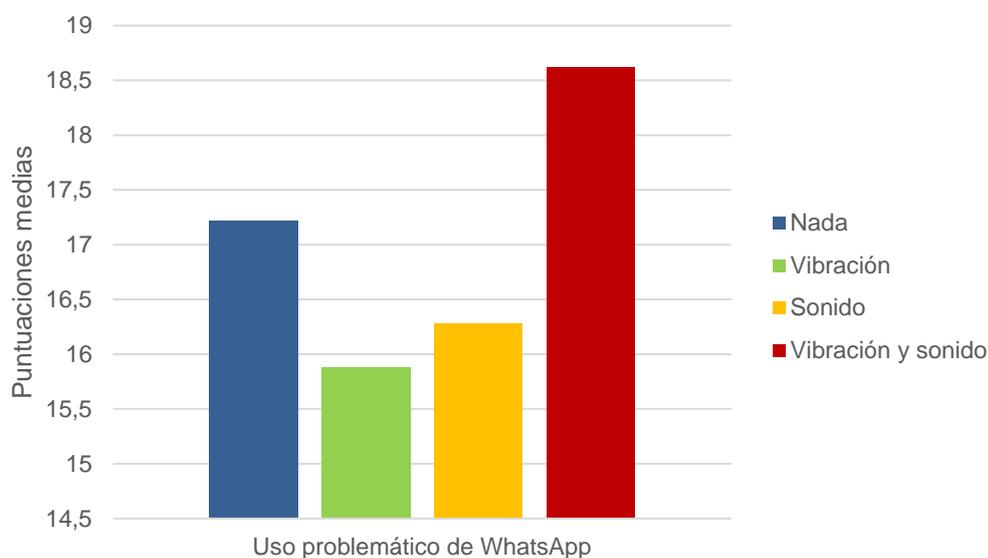


Figura 18. Medias en Uso problemático de WhatsApp en función de haber o no experimentado vibración y/o sonido fantasma

Al encontrarse diferencias estadísticamente significativas, se procedió a la realización de comparaciones post-hoc. La prueba de homogeneidad de la varianza de Levene indicó que debían asumirse varianzas iguales por lo que se calculó la prueba HSD de Tukey (Tabla 25).

Tabla 25. Comparación por pares (prueba HSD Tukey)

VD	Comparaciones	p	IC 95%	
			Li	Ls
<b>Uso problemático de WhatsApp</b>	Nada vs Vibración	.382	-.82	3.49
	Nada vs Sonido	.862	-2.14	4.02
	Nada vs VibySon	.202	-3.23	.43
	Vibración vs Sonido	.988	-3.51	2.72
	Vibración vs VibySon	.001	-4.63	-.84
	Sonido Vs VibySon	.163	-5.24	.57

Nada: ni experimentaban vibración ni sonido fantasma; Vibración: Experimentaban vibración fantasma; Sonido: Experimentaban sonido fantasma; VibySon: Experimentaban vibración y sonido fantasma; IC: Intervalo de confianza; Li: Límite inferior; Ls: Límite superior

Tan solo se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que percibieron vibración fantasma y aquellos que experimentaron tanto vibración como sonido, alcanzando estos últimas puntuaciones superiores en Uso problemático de WhatsApp. El resto de las comparaciones por pares no resultaron estadísticamente significativas.

## 6.6. ABUSO DE MÓVIL E IMPACTO NEGATIVO DE WHATSAPP

Para examinar la relación del abuso de móvil y el Impacto negativo de WhatsApp se llevaron a cabo nuevamente coeficientes de correlación de Pearson (Tabla 26). Los resultados del análisis indicaron que los conflictos por el abuso del móvil y el uso comunicacional y emocional del mismo correlacionaban significativa y positivamente con los factores de la escala de Impacto negativo de WhatsApp. Conflictos por el abuso del móvil alcanzó la correlación más elevada con Consecuencias negativas del uso de WhatsApp,  $r = .78$ ,  $p < .01$ . Asimismo, Consecuencias negativas del uso de WhatsApp fue la dimensión del EINEW que obtuvo correlaciones más altas con uso comunicacional y emocional del móvil,  $r = .63$ ,  $p < .01$  y con la puntuación total del Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM)  $r = .78$ ,  $p < .01$ . Finalmente, se observaron correlaciones medias-altas, significativas y positivas entre la puntuación total del EINEW y conflictos por el uso del móvil,  $r = .70$ ,  $p < .01$ , uso comunicacional y emocional del móvil,  $r = .68$ ,  $p < .01$  y la puntuación total en el CERM,  $r = .76$ ,  $p < .01$ .

Tabla 26. *Coefficientes de correlación de Pearson entre el Impacto negativo de WhatsApp y el cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil*

		<i>M (DT)</i>	1	2	3	4	5	6
CNW	1	12.01 (9.07)						
CRIW	2	11.52 (6.38)	.67**					
UPW	3	17.53 (7.17)	.64**	.57**				
EINEW (T)	4	41.06 (19.68)	.91**	.84**	.84**			
CAM	5	7.65 (2.95)	.78**	.52**	.47**	.70**		
UCE	6	10.55 (2.75)	.63**	.49**	.62**	.68**	.65**	
CERM (T)	7	18.20 (5.19)	.78**	.56**	.60**	.76**	.92**	.90**

CNW: Consecuencias negativas del uso de WhatsApp; CRIW: Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp; UPW: Uso problemático de WhatsApp; EINEW (T): puntuación total en Escala de Impacto Negativo de WhatsApp; CAM: Conflictos por el abuso de móvil; UCE: Uso comunicacional y emocional del móvil; CERM (T): Puntuación total en el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil. \*\* $p < .01$

## 6.7. VARIABLES PREDICTIVAS DEL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y DEL IMPACTO NEGATIVO DE WAHTSAPP

Para examinar la capacidad predictiva de las variables de personalidad (Apertura, Neuroticismo, Afabilidad, Extroversión, Responsabilidad e Impulsividad), Emociones negativas, Bienestar psicológico y Abuso de móvil sobre el Uso problemático de Internet y sobre el Impacto negativo de WhatsApp se llevaron a cabo análisis de regresión lineal múltiples por pasos. Previo al cálculo de los análisis de regresión, se comprobaron los supuestos de linealidad, no colinealidad, independencia, normalidad y homocedasticidad. Todos los supuestos se cumplieron satisfactoriamente, por lo que se dieron las condiciones necesarias para poder realizar e interpretar adecuadamente los análisis de regresión lineal múltiples.

### 6.7.1 Variables predictivas del uso problemático de Internet

Se efectuaron análisis de regresión múltiples por pasos para determinar cuáles eran los predictores de las siguientes variables: Preferencia por la interacción social online, Regulación del estado de ánimo a través de Internet, Preocupaciones, Uso compulsivo de Internet, Consecuencias negativas derivadas del uso de Internet y Uso Problemático Generalizado de Internet. En todos los casos se escogió el modelo de regresión que explicó un mayor porcentaje de varianza, teniendo en cuenta los coeficientes de correlación semiparcial (valor

mínimo aceptado .08) para evitar que el modelo incorporase variables que no contribuyeran al ajuste global.

Para la Preferencia por la interacción social online se obtuvieron cuatro modelos predictivos. El modelo más completo explicó un 49.7% de la varianza e incluyó como variables predictoras: Abuso de móvil, Extroversión, Impulsividad y Neuroticismo. Abuso de móvil fue el mayor predictor de la Preferencia por la interacción social online,  $\beta = .468$  (Tabla 27). Abuso de móvil e Impulsividad se relacionaron directamente con la Preferencia por la interacción social online mientras que Extroversión y Neuroticismo lo hicieron de forma indirecta.

Tabla 27. Resultados de la Regresión por pasos para la Preferencia por la interacción social online

VD	Modelo/Predictores	R <sup>2</sup> ajustada	$\beta$	t	p
	<b>Modelo 1:</b>				
	Abuso móvil	.371	.610	19.27	<.001
	<b>Modelo 2:</b>				
	Abuso móvil	.491	.530	18.19	<.001
	Extroversión		-.357	-12.25	<.001
	<b>Modelo 3:</b>				
PISO	Abuso móvil	.495	.471	12.18	<.001
	Extroversión		-.358	-12.31	<.001
	Impulsividad		.089	2.35	<.05
	<b>Modelo 4:</b>				
	Abuso móvil	.497	.468	12.13	<.001
	Extroversión		-.372	-12.47	<.001
	Impulsividad		.112	2.83	<.01
	Neuroticismo		-.063	-2.03	<.05

PISO: Preferencia por la interacción social online

El método matemático general que se estableció para la regresión lineal múltiple a partir de los coeficientes de regresión tipificados o estandarizados fue:

$$Zy = \beta_1 Zx_1 + \beta_2 Zx_2 \dots + \beta_p Zx_p$$

Sustituyendo los valores en la ecuación anterior pudimos predecir la Preferencia por la interacción social online a partir de las variables explicativas contempladas por el modelo:

$$\text{Pronóstico } (Z_{\text{PreferenciaInteracciónonline}}) = .468 (Z_{\text{Abusomóvil}}) - .372 (Z_{\text{Extroversión}}) + .112 (Z_{\text{Impulsividad}}) - .063 (Z_{\text{Neuroticismo}})$$

Para la Regulación del estado de ánimo a través de Internet se hallaron tres modelos predictivos. El tercer modelo fue el que integró un mayor número de variables predictoras; no obstante, el porcentaje de varianza explicada por él tan solo fue de 14.8% lo que indicó que debían existir otras variables que explicaran la Regulación del estado de ánimo. Al igual que ocurrió en la Preferencia por la interacción social, el Abuso de móvil fue la variable predictora de mayor peso en la Regulación del estado de ánimo,  $\beta = .330$  (Tabla 28). El resto de variables predictoras contempladas por el modelo fueron: Neuroticismo y Bienestar psicológico. Todas las variables predictivas se relacionaron directamente con la Regulación del estado de ánimo a través de Internet.

Tabla 28. *Resultados de la Regresión por pasos para la Regulación del estado de ánimo a través de Internet*

VD	Modelo/Predictores	$R^2$ ajustada	$\beta$	$t$	$p$
	<b>Modelo 1:</b>				
	Abuso móvil	.115	.341	9.09	<.001
	<b>Modelo 2:</b>				
	Abuso móvil	.137	.303	7.93	<.001
	Neuroticismo		.156	4.09	<.001
REA	<b>Modelo 3:</b>				
	Abuso móvil	.148	.330	8.46	<.001
	Neuroticismo		.216	5.05	<.001
	Bienestar psicológico		.132	3.01	<.01

REA: Regulación del estado de ánimo

La ecuación para el modelo de regresión lineal escogido fue:

$$\text{Pronóstico } (Z_{\text{Regulación del ánimo}}) = .330 (Z_{\text{Abuso móvil}}) + .216 (Z_{\text{Neuroticismo}}) + .132 (Z_{\text{Bienestar psicológico}})$$

El análisis de regresión múltiple por pasos indicó que existían tres modelos predictivos para las Preocupaciones relacionadas con Internet. El modelo más completo explicó un 40.6% de la varianza e incluyó como variables predictivas: Abuso de móvil, Extroversión e Impulsividad. Las tres variables predictoras se relacionaron de forma directa con las Preocupaciones. Nuevamente, el Abuso de móvil fue la variable predictiva de mayor peso,  $\beta = .587$  (Tabla 29).

Tabla 29. Resultados de la Regresión por pasos para las Preocupaciones relacionadas con Internet

VD	Modelo/Predictores	R <sup>2</sup> ajustada	β	t	p
	<b>Modelo 1:</b>				
	Abuso móvil	.398	.632	20.44	<.001
	<b>Modelo 2:</b>				
PRE	Abuso móvil	.403	.648	20.51	<.001
	Extroversión		.073	2.31	<.05
	<b>Modelo 3:</b>				
	Abuso móvil	.406	.587	14.00	<.001
	Extroversión		.073	2.30	<.05
Impulsividad	.092		2.23	<.05	

PRE: Preocupaciones

La ecuación para el modelo de regresión lineal escogido fue:

$$\text{Pronóstico } (Z_{\text{Preocupaciones}}) = .587 (Z_{\text{Abusomovil}}) + .073 (Z_{\text{Extroversión}}) + .092 (Z_{\text{Impulsividad}})$$

En relación al Uso compulsivo de Internet se hallaron dos modelos predictivos. El modelo más completo explicó un 39.2% de la varianza y lo hizo con tan solo dos variables predictivas: Abuso de móvil e Impulsividad. Ambas variables se relacionaron directamente con Uso compulsivo de Internet. El Abuso de móvil una vez más fue la variable predictora de mayor peso,  $\beta = .525$  (Tabla 30).

Tabla 30. Resultados de la Regresión por pasos para el Uso compulsivo de Internet

VD	Modelo/Predictores	R <sup>2</sup> ajustada	β	t	p
	<b>Modelo 1:</b>				
	Abuso móvil	.382	.619	19.73	<.001
UCI	<b>Modelo 2:</b>				
	Abuso móvil	.392	.525	12.56	<.001
	Impulsividad		.141	3.37	<.001

UCI: Uso compulsivo de Internet

La ecuación para el modelo de regresión lineal escogido fue:

$$\text{Pronóstico } (Z_{\text{Usocompulsivo}}) = .525 (Z_{\text{Abusomovil}}) + .141 (Z_{\text{Impulsividad}})$$

En cuanto a las Consecuencias negativas derivadas del uso de Internet el análisis de regresión múltiple mostró tres posibles modelos predictivos. El modelo más completo explicó un 56% de la varianza, por lo que Consecuencias negativas fue la dimensión del Uso Problemático Generalizado de Internet más explicada. El modelo incluyó como variables predictivas: El Abuso de móvil, la Impulsividad y el Bienestar psicológico. Abuso de móvil e impulsividad se relacionaron directamente

con Consecuencias negativas del uso de Internet mientras que Bienestar psicológico lo hizo de forma indirecta. El abuso de móvil volvió a ser la variable predictiva de mayor peso,  $\beta = .626$  (Tabla 31).

Tabla 31. Resultados de la Regresión por pasos para las Consecuencias negativas del uso de Internet

VD	Modelo/Predictores	R <sup>2</sup> ajustada	$\beta$	t	p
CN	<b>Modelo 1:</b>				
	Abuso móvil	.545	.739	27.47	<.001
	<b>Modelo 2:</b>				
	Abuso móvil	.556	.642	17.98	<.001
	Impulsividad		.145	4.07	<.001
	<b>Modelo 3:</b>				
	Abuso móvil	.560	.626	17.41	<.001
	Impulsividad		.133	3.71	<.001
	Bienestar psicológico		-.076	-2.69	<.01

CN: Consecuencias negativas, \*\*\*p<.001. \*\*p<.01.

La ecuación para el modelo de regresión lineal escogido fue:

$$\text{Pronóstico (Z}_{\text{Consecuencias -}}) = .626 (Z_{\text{Abusomovil}}) + .133 (Z_{\text{Impulsividad}}) - .076 (Z_{\text{Bienestar}})$$

Finalmente, para el Uso Problemático Generalizado de Internet (GPIUS) se hallaron tres modelos predictivos. El más completo consideró el Abuso de móvil, la Impulsividad y el Neuroticismo como variables predictoras y explicó un 57.5% de la varianza del Uso Problemático Generalizado de Internet. Todas las variables predictoras se relacionaron de forma directa con Uso problemático de Internet. En este caso, también el Abuso de móvil fue la variable predictiva de mayor peso,  $\beta = .652$  (Tabla 32).

Tabla 32. Resultados de la Regresión por pasos para el Uso Problemático Generalizado de Internet

VD	Modelo/Predictores	R <sup>2</sup> ajustada	$\beta$	t	p
GPIUS	<b>Modelo 1:</b>				
	Abuso móvil	.559	.748	28.28	<.001
	<b>Modelo 2:</b>				
	Abuso móvil	.570	.653	18.58	<.001
	Impulsividad		.143	4.09	<.001
	<b>Modelo 3:</b>				
	Abuso móvil	.575	.652	18.68	<.001
	Impulsividad		.115	3.17	<.01
	Neuroticismo		.080	2.86	<.01

GPIUS: Uso Problemático Generalizado de Internet

La ecuación para el modelo de regresión lineal escogido fue:

$$\text{Pronóstico } (Z_{\text{UsoproblemáticoInternet}}) = .652 (Z_{\text{Abusomovil}}) + .115 (Z_{\text{Impulsividad}}) + .080 (Z_{\text{Neuroticismo}})$$

### 6.7.2. Variables predictivas del Impacto negativo de WhatsApp

Se efectuaron análisis de regresión múltiples por pasos para determinar cuáles eran los predictores de las siguientes variables: Consecuencias negativas del uso de WhatsApp, Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp, Uso problemático de WhatsApp e Impacto negativo del WhatsApp. De nuevo, en todos los casos se escogió el modelo de regresión que explicó un mayor porcentaje de varianza, teniendo en cuenta los coeficientes de correlación semiparcial para evitar que el modelo incorporase variables que no contribuyeran al ajuste global.

Para las Consecuencias negativas del uso de WhatsApp se obtuvieron tres modelos predictivos. El modelo más completo explicó un 62.5% y lo hizo con tan solo tres variables predictivas: Abuso de móvil, Responsabilidad y Bienestar psicológico. Abuso de móvil fue predictor de mayor peso,  $\beta = .710$  y se relacionó directamente con Consecuencias negativas del uso de WhatsApp mientras que Responsabilidad y Bienestar psicológico lo hicieron de forma indirecta (Tabla 33). Consecuencias negativas del uso de WhatsApp fue la dimensión del Impacto negativo de WhatsApp más explicada.

Tabla 33. Resultados de la Regresión por pasos para las Consecuencias negativas del uso de WhatsApp

VD	Modelo/Predictores	R <sup>2</sup> ajustada	β	t	p
CNW	<b>Modelo 1</b>				
	Abuso móvil	.605	.778	31.04	<.001
	<b>Modelo 2</b>				
	Abuso móvil	.618	.728	27.23	<.001
	Responsabilidad		-.128	-4.80	<.001
	<b>Modelo 3</b>				
	Abuso móvil	.625	.710	26.26	<.001
	Responsabilidad		-.100	-3.58	<.001
	Bienestar psicológico		-.094	-3.48	<.001

CNW: Consecuencias negativas del uso de WhatsApp

La ecuación para el modelo de regresión lineal escogido fue:

$$\text{Pronóstico } (Z_{\text{ConsecuenciasWhatsApp}}) = .710 (Z_{\text{Abusomovil}}) - .100 (Z_{\text{Responsabilidad}}) - .094 (Z_{\text{Bienestar}})$$

En el análisis de regresión múltiple por pasos para Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp, a las variables predictivas examinadas hasta el momento se añadió la variable Pareja al ser considerada de gran importancia debido a que el control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp evalúa aspectos relacionados con el control de la pareja, los celos y las suspicacias que pueden ocasionarse entre los miembros de la misma a raíz del empleo de esta aplicación. Se hallaron seis modelos predictivos. El más completo contempló Abuso móvil, Neuroticismo, Apertura a la experiencia, Pareja, Extroversión y Bienestar psicológico y explicó un 35% de la varianza. Todas las variables predictivas se relacionaron directamente con el Control de las relaciones íntimas a través de Internet salvo Apertura a la experiencia y Bienestar psicológico. El Abuso de móvil volvió a ser la variable predictora de mayor peso,  $\beta = .479$  (Tabla 34).

Tabla 34. Resultados de la Regresión por pasos para el Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp

VD	Modelo/Predictores	R <sup>2</sup> ajustada	β	t	p
CRIW	<b>Modelo 1:</b>				
	Abuso móvil	.310	.558	16.78	<.001
	<b>Modelo 2:</b>				
	Abuso móvil	.323	.527	15.54	<.001
	Neuroticismo		.124	3.64	<.001
	<b>Modelo 3:</b>				
	Abuso móvil	.334	.494	14.07	<.001
	Neuroticismo		.137	4.03	<.001
	Apertura		-.113	-3.31	<.001
	<b>Modelo 4:</b>				
	Abuso móvil	.338	.486	13.80	<.001
	Neuroticismo		.141	4.16	<.001
	Apertura		-.110	-3.22	<.001
	Pareja		.072	2.20	<.05
	<b>Modelo 5:</b>				
	Abuso móvil	.342	.493	13.97	<.001
	Neuroticismo		.160	4.58	<.001
	Apertura		-.127	-3.64	<.001
	Pareja		.077	2.35	<.05
	Extroversión		.074	2.10	<.05
	<b>Modelo 6:</b>				
	Abuso móvil	.350	.479	13.55	<.001
	Neuroticismo		.109	2.82	<.01
	Apertura		-.109	-3.09	<.01
Pareja	.087		2.65	<.01	
Extroversión	.144		3.41	<.001	
Bienestar psicológico	-.143		-2.97	<.01	

CRIW: Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp

La ecuación para el modelo de regresión lineal escogido fue:

$$\text{Pronóstico } (Z_{\text{Controlrelaciones}}) = .479 (Z_{\text{Abusomovil}}) + .109 (Z_{\text{Neuroticismo}}) - .109 (Z_{\text{Apertura}}) \\ + .087 (Z_{\text{Pareja}}) + .144 (Z_{\text{Extroversión}}) - .143 (Z_{\text{Bienestar}})$$

En cuanto al Uso problemático de WhatsApp el análisis de regresión múltiple mostró cuatro posibles modelos predictivos. El modelo más completo explicó un 41% de la varianza al incluir como variables predictivas: Abuso de móvil, Neuroticismo, Extroversión y Apertura a la experiencia. Abuso de móvil, Neuroticismo y Extroversión se relacionaron directamente con Uso problemático de WhatsApp mientras que Apertura a la experiencia lo hizo de forma indirecta.

Una vez más el Abuso de móvil fue la variable predictiva de mayor peso,  $\beta = .560$  (Tabla 35).

Tabla 35. *Resultados de la Regresión por pasos para el Uso problemático de WhatsApp*

VD	Modelo/Predictores	$R^2$ ajustada	$\beta$	$t$	$p$
	<b>Modelo 1:</b>				
	Abuso móvil	.359	.600	18.79	<.001
	<b>Modelo 2:</b>				
	Abuso móvil	.377	.565	17.41	<.001
	Neuroticismo		.144	4.44	<.001
	<b>Modelo 3:</b>				
UPW	Abuso móvil	.398	.590	18.25	<.001
	Neuroticismo		.179	5.47	<.001
	Extroversión		.155	4.75	<.001
	<b>Modelo 4:</b>				
	Abuso móvil	.410	.560	16.90	<.001
	Neuroticismo		.200	6.08	<.001
	Extroversión		.183	5.53	<.001
	Apertura		-.120	-3.62	<.001

UPW: Uso problemático de WhatsApp.

La ecuación para el modelo de regresión lineal escogido fue:

$$\text{Pronóstico } (Z_{\text{UsoproblemáticoWhatsApp}}) = .560 (Z_{\text{Abusomovil}}) + .200 (Z_{\text{Neuroticismo}}) + .183 (Z_{\text{Extroversión}}) - .120 (Z_{\text{Apertura}})$$

Finalmente, para el Impacto negativo de WhatsApp (EINEW) se hallaron seis modelos predictivos. El más completo consideró el Abuso de móvil, Neuroticismo, Apertura a la experiencia, Extroversión, Responsabilidad y Bienestar psicológico y explicó un 60.3% de la varianza del Impacto negativo de WhatsApp. Abuso de móvil, Neuroticismo y Extroversión se relacionaron directamente con Impacto negativo de WhatsApp mientras que Apertura, Responsabilidad y Bienestar psicológico lo hicieron de forma indirecta. Nuevamente el Abuso de móvil fue la variable predictiva de mayor peso,  $\beta = .683$  (Tabla 36).

Tabla 36. Resultados de la Regresión por pasos para el Impacto negativo de WhatsApp

VD	Modelo/Predictores	R <sup>2</sup> ajustada	β	t	p
	<b>Modelo 1:</b>				
	Abuso móvil	.574	.758	29.11	<.001
	<b>Modelo 2:</b>				
	Abuso móvil	.586	.729	27.56	<.001
	Neuroticismo		.117	4.42	<.001
	<b>Modelo 3:</b>				
	Abuso móvil	.594	.701	25.62	<.001
	Neuroticismo		.129	4.87	<.001
	Apertura		-.096	-3.61	<.001
	<b>Modelo 4:</b>				
	Abuso móvil	.598	.708	25.90	<.001
	Neuroticismo		.148	5.44	<.001
	Apertura		-.114	-4.18	<.001
	Extroversión		.075	2.75	<.01
<b>EINEW</b>	<b>Modelo 5:</b>				
	Abuso móvil	.601	.686	23.97	<.001
	Neuroticismo		.138	5.06	<.001
	Apertura		-.110	-4.07	<.001
	Extroversión		.085	3.10	<.01
	Responsabilidad		-.072	-2.56	<.05
	<b>Modelo 6:</b>				
	Abuso móvil	.603	.683	23.88	<.001
	Neuroticismo		.113	3.73	<.001
	Apertura		-.102	-3.70	<.001
	Extroversión		.120	3.68	<.001
	Responsabilidad		-.061	-2.13	<.05
	Bienestar psicológico		-.075	-1.97	<.05

EINEW: Escala de Impacto Negativo de WhatsApp

La ecuación para el modelo de regresión lineal escogido fue:

$$\text{Pronóstico } (Z_{\text{ImpactonegativoWhatsApp}}) = .683 (Z_{\text{Abusomovil}}) + .113 (Z_{\text{Neuroticismo}}) - .102 (Z_{\text{Apertura}}) + .120 (Z_{\text{Extroversión}}) - .061 (Z_{\text{Responsabilidad}}) - .075 (Z_{\text{Bienestar}})$$

Se pudo observar que abuso de móvil fue el predictor principal para todos los componentes de la escala de Impacto negativo de WhatsApp así como para la puntuación global en la misma.

## Capítulo 7

# Discusión y conclusiones

El objetivo general de este trabajo ha sido analizar la relación existente entre el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp con los Cinco Grandes Factores de personalidad, el bienestar psicológico, el estado de ánimo negativo, el abuso de móvil y la impulsividad en una muestra de estudiantes universitarios de la Región de Murcia. A continuación se presenta la discusión y las conclusiones de los resultados a los que hemos llegado.

En este capítulo se discuten los principales resultados hallados en función de los objetivos planteados en el capítulo de Metodología poniéndolos en relación con estudios previos en este campo. Tras la discusión se destacan las principales conclusiones que se extraen de esta investigación. Finalmente, se describen las implicaciones clínicas, las limitaciones del estudio, así como las perspectivas futuras de trabajo.

## 7.1. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 7.1.1. Uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp

El primer objetivo planteado fue analizar la relación existente entre uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp. Se observó que entre ambas variables existía una correlación significativa directa, tal y como se esperaba. Por tanto, cuanto más uso problemático de Internet mayor impacto negativo de WhatsApp y viceversa. De este modo, quedó confirmada la H1 que postulaba encontrar una relación significativa y positiva entre *impacto negativo de WhatsApp* y *uso problemático de Internet*. Este resultado es concordante con el estudio llevado a cabo por Buckner et al. (2012), quienes observaron que existía una fuerte asociación positiva entre uso excesivo de Internet y de mensajería instantánea. Según estos autores era poco probable que las personas estuvieran predispuestas hacia sólo uno u otro tipo de uso. Además, nuestro resultado va en la línea de estudios previos que hallaron que la preferencia por la interacción social online se encontraba intrínsecamente relacionada con el Uso Problemático de Internet Generalizado (GPIU) (Caplan, 2010; Gámez-Guadix et al., 2013; Lortie y Guitton, 2013) y aquellos que indicaron que la adicción a la comunicación online actuaba como predictor del Uso Problemático de Internet Generalizado (Kuss, van Rooij, et al., 2013; Laconi et al., 2015).

En cuanto a las dimensiones de la escala de impacto negativo de WhatsApp (EINEW), se comprobó que el *Uso problemático de WhatsApp* fue la que más correlacionó con *Regulación del estado de ánimo*, *Preocupaciones* y *Uso compulsivo de Internet*. Las personas que emplean Internet para regular sus emociones también podrían recurrir a WhatsApp para interactuar con otros y disminuir los sentimientos de soledad y angustia emocional. Así pues, el uso recurrente de WhatsApp con este fin podría generar dependencia o uso problemático por parte de los usuarios. Dado que WhatsApp es una aplicación que requiere de conexión a Internet, las personas con un uso problemático de WhatsApp podrían mostrar preocupación o pensamientos relacionados con Internet, del tipo “¿Cómo voy a contestarle al mensaje si no tengo Internet?” o “No podré recibir mensajes si falla Internet o no tengo cobertura”. Del mismo modo, aquellas personas que usan compulsivamente Internet es posible que también

muestran dificultades para controlar su uso de WhatsApp pudiendo desarrollar uso problemático de WhatsApp.

Por su parte, el *Control de las relaciones íntimas* a través de WhatsApp correlacionó de forma más elevada con *Consecuencias negativas* y *Preocupaciones* relacionadas con el uso de Internet. Se observó que algunas personas empleaban WhatsApp como una herramienta para controlar a la pareja o a los amigos más próximos. Ante esta situación, si los contactos sienten que están siendo vigilados a través de WhatsApp es posible que surjan problemas con los amigos o la pareja que acarreen consecuencias negativas a nivel social y personal. En relación a las preocupaciones sobre Internet es posible que los usuarios que empleen WhatsApp como vía de control, estén atentos de que Internet funcione adecuadamente, de no quedarse sin conexión o Wifi, etc. para poder llevar a cabo el seguimiento de sus contactos en caso de que lo consideren oportuno.

Finalmente, *Consecuencias negativas del uso de WhatsApp* alcanzó la correlación más alta con *Consecuencias negativas del uso de Internet*. Como era de esperar, las personas que sufrían más consecuencias negativas debido a su uso de Internet también experimentaban más efectos negativos a raíz del empleo de WhatsApp, es decir, más problemas sociales, familiares o académicos como resultado del uso disfuncional. Del mismo modo que el uso problemático de Internet conlleva el aplazamiento de responsabilidades ocasionando problemas significativos en el funcionamiento diario (Davis, 2001), el uso desmedido de WhatsApp también repercutiría negativamente en diferentes ámbitos de la vida cotidiana como el trabajo, los estudios, la pareja, las relaciones sociales y familiares, entre otros (Fondevila-Gascón et al., 2014; Galluch et al., 2015; L. Jiménez, 2014; Ricou, 2012).

### **7.1.2. Influencia de las variables sociodemográficas en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp**

El segundo objetivo planteado fue examinar la influencia de la edad, el sexo y tener o no pareja en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de

WhatsApp. A continuación, se discuten los resultados en relación a cada de una de las variables sociodemográficas analizadas.

#### *7.1.2.1. Influencia del sexo en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp*

En relación al Uso problemático de Internet, los varones obtuvieron puntuaciones ligeramente superiores a las de las mujeres, aunque no alcanzaron significación estadística, en todas las dimensiones del uso problemático de Internet salvo en la *Regulación del estado de ánimo*, donde se invirtió esta tendencia. Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Sebena et al. (2013) quienes observaron que las estudiantes mostraban una menor preferencia por la interacción social online, menos preocupaciones relacionadas con Internet y menos consecuencias negativas, en comparación con los chicos, mientras que por el contrario usaban más que ellos Internet como vía para regular su estado de ánimo. Nuestros resultados concuerdan con estudios previos que no hallaron diferencias estadísticamente significativas en uso problemático de Internet entre varones y mujeres (Gámez-Guadix et al., 2015, 2012; S. Park et al., 2008; Sebena et al., 2013; H. Wang et al., 2011).

Respecto al WhatsApp, las mujeres puntuaron por encima de los varones en todas las dimensiones de la escala impacto negativo de WhatsApp, no obstante solo se observaron diferencias estadísticamente significativas en *Uso problemático de WhatsApp* y en la puntuación total de la *Escala de Impacto Negativo de WhatsApp*. Puesto que las mujeres utilizan Internet principalmente con fines comunicativos (Fundación Telefónica, 2016; Morrison y Gore, 2010) podrían encontrar en WhatsApp una herramienta a través de la que interactuar online de forma continuada, rápida y sencilla con sus contactos, presentando una mayor vulnerabilidad para el desarrollo de un uso problemático de WhatsApp. Además, las mujeres son las que más usan WhatsApp (Montag et al., 2015), por lo que al estar más expuestas podría ser más probable que desarrollasen uso problemático de Internet.

A tenor de los resultados, la H2 quedó parcialmente confirmada. Por un lado, se observó mayor *impacto negativo de WhatsApp* en mujeres, mientras que, por

otro lado, en el *uso problemático de Internet* no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre varones y mujeres.

#### *7.1.2.2. Influencia de la edad en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp*

En relación al uso problemático de Internet, se encontró que cuanto menor era la edad de los estudiantes más se utilizaba Internet para regular el estado de ánimo, más preocupaciones en relación a Internet aparecían, se usaba Internet más compulsivamente y además se observaba un mayor uso problemático de Internet generalizado. Nuestros resultados apoyan a los estudios previos que consideraban a los adolescentes y jóvenes los usuarios más vulnerables para el desarrollo de uso problemático de Internet (Kuss, Griffiths, et al., 2013a; Lam, 2014; Sasmaz et al., 2014; Wu et al., 2015). En comparación con los estudiantes de mayor edad, los universitarios más jóvenes podrían presentar mayor inestabilidad emocional y experimentar más crisis, pudiendo utilizar Internet como un medio de ayuda y así paliar los problemas experimentados. Con el tiempo, los jóvenes podrían recurrir cada vez más a la red para calmar la angustia y las emociones negativas sufridas, llegando a experimentar pensamientos recurrentes y uso compulsivo de Internet, así como una mayor propensión al uso problemático de Internet generalizado (H. J. Koo y Kwon, 2014).

Respecto al WhatsApp, se halló una correlación significativa e inversa entre edad e *Impacto negativo de WhatsApp*. Asimismo, se encontró que cuanto menor era la edad de los universitarios más consecuencias negativas se derivaban de su uso, mayor control de las relaciones íntimas se hacía a través de WhatsApp y más uso problemático se experimentaba. Ello puede ser debido a que los jóvenes presentan mayor vulnerabilidad a la adicción en general y al uso problemático de Internet en particular (Lam, 2014; Sasmaz et al., 2014; Wu et al., 2015), posiblemente por tener menor autocontrol, peor autorregulación y estar más expuestos a la red y las nuevas tecnologías. Además, los jóvenes son menos conscientes de las consecuencias negativas derivadas de sus actos, lo que les llevaría a continuar con los comportamientos adictivos y a experimentar cada vez una mayor repercusión negativa. Por último, las relaciones juveniles de pareja

suelen ser menos estables y duraderas esto, unido a la inseguridad que caracteriza a los más jóvenes, llevaría a la necesidad de un mayor control de la pareja, siendo WhatsApp una herramienta que puede ser utilizada con este fin (ABC, 2012; Caro, 2015).

Los resultados obtenidos permitieron confirmar la H3, al encontrarse que la edad correlacionó significativa e inversamente con el *uso problemático de Internet* y el *impacto negativo de WhatsApp*, es decir, cuanto menor fue la edad de los estudiantes mayor uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp experimentaron y viceversa.

#### 7.1.2.3. *Influencia de tener o no pareja en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp*

Al analizar la influencia de tener o no pareja en el uso problemático de Internet tan solo se hallaron diferencias estadísticamente significativas en *Regulación del estado de ánimo* a través de Internet, puntuando los solteros por encima de los estudiantes con pareja. Según estos resultados, los solteros usarían más Internet para reducir los sentimientos de aislamiento o la angustia emocional (Caplan, 2010). Así, mientras que los universitarios con pareja podrían tener cubierta la necesidad de apoyo emocional a través de sus parejas, los estudiantes solteros podrían llenar este vacío a través de vías como Internet, recurriendo a la red para interactuar con otros, crear y reforzar lazos sociales y encontrar apoyo emocional.

Si bien es cierto que no se encontraron otras diferencias estadísticamente significativas entre estudiantes con y sin pareja respecto del uso problemático de Internet, se observó que los participantes con pareja alcanzaron puntuaciones ligeramente superiores que los solteros en *Preferencia por la interacción social online*, *Preocupaciones* y *Consecuencias negativas de Internet*. Es posible que los estudiantes con pareja utilicen Internet para interactuar con sus parejas cuando no pueden estar con ellas físicamente, de ahí que puedan mostrar preocupaciones relacionadas con Internet y que, a su vez su uso de Internet, les acarree consecuencias negativas en otros ámbitos de su vida como por ejemplo el académico o el familiar. En cuanto a la preferencia por la interacción

social online, se ha observado que son las personas con ansiedad social o pocas habilidades sociales las que más optan por la comunicación online (Caplan, 2005, 2007; B. W. Lee y Stapinski, 2012). Puesto que las diferencias en preferencia por la interacción social online entre estudiantes con o sin pareja no fueron significativas y además fueron mínimas, estas diferencias podrían atribuirse a otras variables distintas del hecho de tener o no pareja.

Por su parte, aunque estas diferencias tampoco alcanzaron significación estadística, los solteros puntuaron ligeramente por encima de los estudiantes con pareja en *Uso compulsivo de Internet* y *Uso problemático de Internet*. Kerkhof et al. (2011) observaron que las personas con uso compulsivo de Internet preferían pasar el tiempo conectados a Internet en lugar de estar con sus parejas. Así pues, los estudiantes solteros, al no tener pareja, podrían dedicar más tiempo a su uso de Internet corriendo el riesgo de desarrollar uso problemático de Internet, ya que se ha comprobado que el tiempo en Internet puede ser un factor de riesgo para el uso problemático (Barke et al., 2014; Frangos et al., 2010; González y Orgaz, 2014; Pawlikowski et al., 2014; Siciliano et al., 2015). Además, los solteros, al usar más que los estudiantes con pareja Internet para regular su estado de ánimo, podrían recurrir cada vez más a la red para calmar su angustia emocional y ello desencadenar en un uso compulsivo de Internet, ya que según Caplan (2010) la regulación del estado de ánimo a través de Internet es un predictor del uso compulsivo de Internet.

En cuanto al WhatsApp, se observaron diferencias estadísticamente significativas entre estudiantes con y sin pareja en *Consecuencias negativas del uso de WhatsApp*, *Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp* y en la puntuación total en la *Escala de Impacto Negativo de WhatsApp*, siendo los estudiantes con pareja los que alcanzaron valores más altos. Como era de esperar, aquellos estudiantes con pareja utilizaban más WhatsApp como herramienta de control de las relaciones íntimas, ya que con relaciones íntimas nos referíamos a la pareja y a los amigos más próximos. Además, parece lógico que el control de la pareja a través de WhatsApp pueda acarrear consecuencias negativas para quien ejerce dicho control. Estos datos apoyarían a los estudios previos que indicaron que el uso de mensajería instantánea contribuye a los problemas de pareja, los conflictos relacionados con el control, los celos, la

posesividad, la desconfianza y las sospechas (ABC, 2012; Lasén, 2014; S. Lin, 2012; Universia Chile, 2014). Asimismo, aunque no se alcanzaron diferencias estadísticamente significativas, los estudiantes con pareja puntuaron por encima de los solteros en *Uso problemático de WhatsApp*. Este hallazgo va en la línea de Casero y Algaba (2016) quienes observaron que las parejas al comienzo de su relación reconocían abusar de WhatsApp manifestándose esa dependencia en la necesidad de contestar a un mensaje de la pareja, el tiempo que se tardaba en hacerlo y el hecho de estar pendientes de haber recibido un mensaje de la persona amada.

La H4 que postulaba que los estudiantes con pareja mostrarían un mayor *uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp* quedó parcialmente confirmada. Los universitarios con pareja puntuaron significativamente por encima de los solteros en impacto negativo de WhatsApp, pero no se observaron diferencias estadísticamente significativas en uso problemático de Internet entre estudiantes con y sin pareja.

### **7.1.3. Variables de personalidad, uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp**

El tercer objetivo planteado fue identificar cuáles eran las variables de personalidad que se relacionaban con el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp. En primer lugar, se discuten los resultados respecto al uso problemático de Internet y posteriormente en relación al impacto negativo de WhatsApp.

#### *7.1.3.1. Variables de personalidad y Uso problemático de Internet*

El *Uso problemático de Internet* correlacionó significativamente con los Cinco Grandes, alcanzando las correlaciones más elevada con *Afabilidad* y *Responsabilidad*. Concretamente *Afabilidad* y *Responsabilidad* se relacionaron de manera indirecta con el *Uso problemático de Internet*. Estos resultados van en la línea de los estudios que encontraron una relación inversa entre afabilidad y uso problemático de Internet (Charlton y Danforth, 2010; Floros y Siomos, 2014; Floros

et al., 2014a; Hwang et al., 2014; Puerta y Carbonell, 2014) y de las investigaciones que encontraron que las personas menos responsables utilizaban en exceso Internet (Celik et al., 2012; Floros y Siomos, 2014; Hwang et al., 2014; Müller et al., 2013; Puerta, 2014; Puerta y Carbonell, 2014; Samarein et al., 2013; C. W. Wang et al., 2015). Las personas con baja afabilidad son vistas por los demás como menos agradables, no son cooperativas y muestran tendencia a la discusión, por lo que no suelen llevarse bien con el resto, tienen dificultad para establecer redes de iguales y participan con menor frecuencia en actividades de grupo. Estas personas podrían ser rechazadas por los demás y ello les llevaría a recurrir a Internet como medio para satisfacer sus necesidades personales (Kuss et al., 2014; Landers y Lounsbury, 2006; Samarein et al., 2013; Servidio, 2014). Puede ser que algunas de las personas vistas como menos afables simplemente muestren dificultades para relacionarse con los demás porque carecen de habilidades sociales o experimentan ansiedad/fobia social. Estas personas recurrirían a Internet para entablar relaciones online sin miedo a ser evaluadas negativamente por los otros interlocutores (B. W. Lee y Stapinski, 2012). Con el tiempo cabría la posibilidad de que consideraran que la comunicación online es la forma más cómoda, segura y placentera de interactuar y podrían llegar a desarrollar uso problemático de Internet.

Por su parte, los individuos con baja responsabilidad podrían tener mayor riesgo de distraerse con todas las posibilidades que ofrece Internet y perderse en los mundos virtuales (Müller et al., 2013). Debido a la dificultad en organización, autodisciplina, cumplimiento de normas y compromisos que les caracteriza (Puerta, 2014), estas personas podrían preferir conectarse a Internet en lugar de realizar otras actividades menos placenteras, corriendo el riesgo de desarrollar uso problemático de Internet. Con el tiempo, este aplazamiento de responsabilidades se traduciría en problemas significativos en el funcionamiento diario, ante los cuales el entorno reaccionaría presionando a la persona quien a su vez se conectaría cada vez más a Internet para escapar de sus problemas, originándose de este modo un círculo vicioso que permitiría el desarrollo y mantenimiento de la problemática (Davis, 2001).

El *Neuroticismo* se relacionó de forma directa con el *Uso problemático de Internet*, coincidiendo este resultado con estudios previos (Floros et al., 2015,

2014a; Hwang et al., 2014; Kuss, van Rooij, et al., 2013; Mark y Ganzach, 2014; Müller et al., 2013; Neo y Skoric, 2009; Puerta y Carbonell, 2014; Şenormancı et al., 2014; C. W. Wang et al., 2015; Wu et al., 2015; Yao et al., 2014). Se ha observado que las personas con neuroticismo utilizan Internet para aliviar la ansiedad que experimentan, ya sea a través de la búsqueda de información para reducir la ambigüedad, de la expresión de sus experiencias en la red o de la lectura de testimonios de otras personas (Mark y Ganzach, 2014; Tan y Yang, 2014; Tsai et al., 2009). Asimismo, las personas neuróticas podrían recurrir a Internet para comunicarse con otras personas sin tener contacto cara a cara y de este modo escapar de la soledad que experimentan a consecuencia de su ansiedad, timidez e inseguridad (Butt y Phillips, 2008; Orchard y Fullwood, 2010; Samarein et al., 2013). Con el tiempo, este uso continuado y disfuncional podría convertirse en uso problemático de Internet.

La *Extroversión* se relacionó negativamente con el *Uso problemático de Internet*. Nuestros resultados van en la línea de los estudios que señalaron que las personas con uso problemático de Internet mostraban bajos niveles en extroversión (Floros y Siomos, 2014; Floros et al., 2014a; A. C. W. Huang et al., 2014; Kuss, Griffiths, et al., 2013b; Kuss et al., 2014; Müller et al., 2013; Servidio, 2014; Yan et al., 2014). Parece ser que las personas con baja extroversión utilizan Internet con más frecuencia y pueden tener un mayor riesgo de adicción a Internet (Celik et al., 2012; Floros y Siomos, 2014; Mehroof y Griffiths, 2010; Tan y Yang, 2012). Del mismo modo, las personas introvertidas al involucrase en menos actividades sociales, en comparación con las extrovertidas, tendrían más tiempo libre para usar Internet o podrían sentirse más atraídas por él ya que se trata de una actividad donde poder centrar su atención y en silencio sumergirse en lo que es esencialmente un comportamiento solitario (Landers y Lounsbury, 2006). Además, se ha observado que los introvertidos utilizan Internet como medio para reducir la ansiedad de ser rechazados o ridiculizados, ya que Internet les permite incluso ocultar su identidad si lo desean (Ahlan y Balogun, 2013; Mehroof y Griffiths, 2010; Samarein et al., 2013).

La *Apertura a la experiencia* también se relacionó negativamente con el *Uso problemático de Internet*. Esto es coherente con lo hallado por otros estudios previos que indicaron la existencia de una relación inversa entre uso problemático

de Internet y Apertura a la experiencia (Haddadain et al., 2010; Kayış et al., 2016; Lavin et al., 1999). Las personas con alta apertura a la experiencia suelen ser el primer grupo de usuarios en utilizar las nuevas tecnologías debido a su curiosidad y su preferencia por lo nuevo (Costa y McCrae, 1992; McCrae y Costa, 2008; Sanders, 2008). Puesto que Internet forma parte de nuestra vida cotidiana y ha dejado de ser algo novedoso podría ser que las personas con alta apertura a la experiencia hubieran perdido el interés por la red. Por el contrario, las personas con baja apertura a la experiencia prefieren la familiaridad y la convención (Costa y McCrae, 1992; McCrae y Costa, 2008; Sanders, 2008), por lo que al estar familiarizadas con Internet, se sentirían tan cómodas al conectarse a la red que podrían llegar a desarrollar un uso problemático de Internet.

Respecto a las dimensiones del Uso problemático de Internet, la correlación más elevada se observó entre *Extroversión* y *Preferencia por la interacción online*. Ambas dimensiones se relacionaron inversamente. Las personas introvertidas tienden a ser más tímidas en situaciones sociales y pueden llegar a sentirse más cómodas interactuando online (Marriott y Buchanan, 2014). Su deseo de pertenecer a una red social junto con la comodidad experimentada les llevaría a preferir este tipo de comunicación (Anolli et al., 2005; Ebeling-Witte et al., 2007; Goby, 2006). Además, la interacción online les ayuda a expresar su verdadero yo (Hardie y Tee, 2007; Marriott y Buchanan, 2014; Mottram y Fleming, 2009; Orchard y Fullwood, 2010). Esta preferencia por la comunicación online se volvería problemática cuando a la persona introvertida le resulta más fácil interactuar virtualmente que en la vida real. Ello exacerbaría su timidez al interactuar en persona, reforzándole y necesitando, cada vez más, comunicarse a través de Internet, corriendo el riesgo de desarrollar uso problemático de Internet (McIntyre et al., 2015; Müller et al., 2013; Öztürk et al., 2015).

Otro rasgo de personalidad que se analizó en relación al uso problemático de Internet fue la *Impulsividad*. La puntuación total en *Impulsividad* correlacionó con todas las dimensiones y con la puntuación total del *Uso problemático de Internet*. Los resultados indicaron que la *Impulsividad* se asociaba de forma directa con el *Uso problemático de Internet*. Esto es coherente con lo hallado en investigaciones previas (Beard, 2011; F. Cao et al., 2007; Cía, 2013; Dalbudak et al., 2013; Echeburúa y Requesens, 2012; Mazhari, 2012; Shapira et al., 2000; Yau

et al., 2013; Yoo et al., 2004). La impulsividad no solo ha sido considerada como factor de riesgo para el desarrollo de uso problemático de Internet (Beard y Wolf, 2001; Echeburúa y Requesens, 2012), sino que además parece jugar un papel importante en el mantenimiento de la adicción (Echeburúa, 2000). Se ha comprobado que conforme progresa la adicción conductual, los comportamientos se vuelven automáticos y son activados por impulsos y emociones sobre los que se tiene pobre control cognitivo y autocrítica (Cía, 2013). La relación entre impulsividad y uso problemático es tal, que muchos autores han llegado a considerar el uso problemático de Internet como un trastorno del control de los impulsos (Beard y Wolf, 2001; F. Cao et al., 2007; H. W. Lee et al., 2012; Shapira et al., 2003; Young, 1998b). Asimismo, se ha considerado el fracaso recurrente a la hora de resistir el impulso de utilizar Internet como criterio para el diagnóstico de la adicción a Internet (Ko et al., 2005).

Del mismo modo, todos los componentes de la Escala de Impulsividad Estado (EIE)- *Gratificación, Automatismo y Atencional*- correlacionaron de forma significativa y positiva con las variables del Uso problemático de Internet. *Gratificación* fue la dimensión de la impulsividad que obtuvo la correlación más elevada con *Uso problemático de Internet*. Por su parte, *Consecuencias negativas* fue la dimensión del uso problemático de Internet que obtuvo las correlaciones más elevadas con todos los componentes de la impulsividad, destacando la correlación con *Gratificación*. Esto podría deberse al hecho de que las personas con uso problemático de Internet recurren a la red para satisfacer la necesidad de una gratificación inmediata y no reparan en las posibles consecuencias negativas de esa conducta (Cía, 2013).

#### 7.1.3.2. Variables de personalidad e Impacto negativo de WhatsApp

La puntuación total del *Impacto negativo de WhatsApp* correlacionó con cada uno de los Cinco Grandes. Asimismo, todas las correlaciones entre los Cinco Grandes y los factores de la escala EINEW resultaron significativas a excepción de la correlación entre *Extroversión* y *Uso problemático de WhatsApp* que no alcanzó significación estadística.

La *Extroversión* se relacionó negativamente con las *Consecuencias negativas del WhatsApp* y el *Control de las relaciones íntimas*. Los estudiantes introvertidos al sentirse más cómodos interactuando online (Marriott y Buchanan, 2014) podrían utilizar WhatsApp para interactuar con los demás, exacerbándose de este modo su timidez al interactuar en persona y pudiendo experimentar a posteriori efectos negativos en sus relaciones sociales, familiares e incluso en su rendimiento académico a consecuencia de esa mayor timidez.

Se observó que el *Neuroticismo* se relacionaba directamente con las *Consecuencias negativas del WhatsApp*, el *Control de las relaciones íntimas* y el *Uso problemático de WhatsApp*. Nuestros resultados irían en la línea de Ehrenberg et al. (2008) quienes indicaron que las personas neuróticas, al tener la necesidad de controlar la información, usaban más mensajería instantánea en comparación con la comunicación cara a cara, ya que el texto escrito les permitía tener más tiempo para revisar el contenido que se transmitía. Además, al igual que ocurre con Internet, los neuróticos podrían recurrir a WhatsApp para comunicarse con otras personas sin tener contacto cara a cara y de este modo escapar de la soledad que experimentan a consecuencia de su ansiedad, timidez e inseguridad (Butt y Phillips, 2008; Orchard y Fullwood, 2010; Samarein et al., 2013).

En cuanto a la *Responsabilidad*, se asoció negativamente con las *Consecuencias negativas del WhatsApp*, el *Control de las relaciones íntimas* y el *Uso problemático de WhatsApp*. Parece ser que las personas más responsables harían un uso sensato y controlado de WhatsApp para mantener el contacto con personas conocidas como padres y familiares (Jackson y Wang, 2013) por lo que no llegarían a experimentar uso problemático de WhatsApp ni las consecuencias negativas que podrían devenir del uso disfuncional de esta aplicación. Estos hallazgos van en concordancia con los obtenidos por Buckner et al. (2012) quienes observaron que altos niveles en responsabilidad se relacionaba con menor uso de mensajería instantánea.

La *Afabilidad* correlacionó negativamente con las *Consecuencias negativas del WhatsApp*, el *Control de las relaciones íntimas* y el *Uso problemático de WhatsApp*. Las personas con baja afabilidad son vistas por los demás como desagradables, desconfiadas, desconsideradas y muestran tendencia a la

discusión (Costa y McCrae, 1992; McCrae y Costa, 2008; Sanders, 2008), por lo que podrían recurrir a WhatsApp como vía para interactuar con personas de su entorno con las que el trato en persona podría ser poco frecuente debido a su baja afabilidad. Además, al estar WhatsApp desprovisto del componente no verbal de la comunicación (lenguaje corporal, gestos, movimiento de los ojos, tono) la conversación con estas personas a través de WhatsApp podría ser vista como menos desagradable en comparación con la interacción en persona, aumentando la posibilidad de nuevas interacciones futuras a través de esta aplicación. Todo ello llevaría a las personas con baja afabilidad a desarrollar un uso problemático de WhatsApp y a experimentar los consecuentes efectos negativos del mismo, así como a controlar a los contactos más íntimos para ver si están conectados o no a WhatsApp y comunicarse con ellos.

Finalmente, la *Apertura a la experiencia* se relacionó negativamente con los tres factores que componen el impacto negativo de WhatsApp. Por tanto, a pesar de que las personas con apertura a la experiencia son usuarios frecuentes de mensajería instantánea (Correa et al., 2010), en nuestro estudio se observó que la *Apertura* se relacionaba con un menor *Uso problemático de WhatsApp*, menor *Control de las relaciones íntimas* a través de esta aplicación y menos *Consecuencias negativas*. Esto podría deberse al hecho de que las personas con alta apertura a la experiencia, al ser curiosas y estar en continuo cambio buscando la novedad (Costa y McCrae, 1992; McCrae y Costa, 2008; Sanders, 2008), podrían considerar que WhatsApp es ya una herramienta poco novedosa y estarían buscando nuevas aplicaciones de mensajería instantánea que les resulten más atractivas.

La correlación más elevada se observó entre *Responsabilidad* y *Consecuencias negativas*. Ello indicó que la disminución de la responsabilidad era el rasgo de la personalidad que más fuertemente se relacionaba con el aumento de las consecuencias negativas experimentadas por el uso de WhatsApp. Así pues, las personas con baja responsabilidad podrían encontrar en WhatsApp una aplicación con la que pasar el tiempo, hablar con los demás y entretenerse, dejando de lado o posponiendo sus actividades cotidianas lo cual podría acarrearles a largo plazo problemas en el funcionamiento diario, el rendimiento académico, las relaciones familiares y sociales.

Para concluir, se analizó la relación entre *Impulsividad e Impacto negativo de WhatsApp*. Todas las correlaciones resultaron significativas y de carácter positivo, lo que indicó una relación directa entre las variables. Al igual que ocurrió con el uso problemático de Internet, la *Gratificación* fue la dimensión de la impulsividad que obtuvo correlaciones significativas más altas con cada uno de los factores de la escala de impacto negativo de WhatsApp y *Consecuencias negativas* el factor que alcanzó las correlaciones significativas más elevadas con los componentes de la impulsividad. Nuevamente, y como ocurría con el uso problemático de Internet, el usuario de WhatsApp buscaría una gratificación inmediata a través de esta aplicación sin reparar en las consecuencias negativas que pudieran derivarse de su comportamiento (Cía, 2013).

Teniendo en cuenta los resultados discutidos en este punto y en el anterior, la H5, que postulaba una relación directa del *uso problemático de Internet* y el *impacto negativo de WhatsApp* con la *Apertura a la experiencia*, no se confirmó. La H6 que planteaba encontrar una relación positiva del *Neuroticismo* con el *uso problemático de Internet* y el *impacto negativo de WhatsApp* quedó confirmada. La *Afabilidad* correlacionó negativamente con el *uso problemático de Internet* y el *impacto negativo de WhatsApp*, confirmándose la H7. Del mismo modo, la *Extroversión* se relacionó inversamente con el *uso problemático de Internet* y el *impacto negativo de WhatsApp*, permitiendo la confirmación de la H8. La H9 que postulaba una relación negativa del *uso problemático de Internet* y el *impacto negativo de WhatsApp* con la *Responsabilidad* también quedó confirmada. Por último, la *Impulsividad* se relacionó directamente con el *uso problemático de Internet* y el *impacto negativo de WhatsApp*, lo que permitió confirmar la H10.

#### **7.1.4. Estado de ánimo negativo, bienestar psicológico, uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp**

El cuarto objetivo planteado fue examinar si el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp correlacionaban con el bienestar psicológico y el estado de ánimo negativo.

En relación al *Bienestar psicológico*, se observó que este correlacionaba significativa e inversamente con el *Uso problemático de Internet* y con el *Impacto negativo de WhatsApp*, confirmándose de este modo nuestra Hipótesis 11. Estos hallazgos son coincidentes con los estudios previos que encontraron que el uso problemático de Internet se asociaba negativamente con el bienestar psicológico y viceversa (Çardak, 2013; Casale et al., 2015; S. K. Chen, 2012; Lai et al., 2015; Mei et al., 2016). El concepto de bienestar psicológico es una construcción amplia y holística que se relaciona con depresión, soledad y autoestima (S. K. Chen, 2012). Puesto que el uso problemático de Internet se ha relacionado con bajos niveles de autoestima (Beard, 2011; Echeburúa y Requesens, 2012; Fioravanti et al., 2012; Suissa, 2015), depresión (Carli et al., 2013; Ho et al., 2014; Moreno et al., 2015, 2013; S. Park et al., 2013) y soledad (Álvarez et al., 2011; Carbonell et al., 2010; Casale y Fioravanti, 2011; Odaci y Kalkan, 2010; Özdemir et al., 2014) no es de extrañar que, a su vez, uso problemático de Internet y bienestar psicológico estén relacionados. Asimismo, se ha observado que los problemas psicosociales preexistentes (depresión, soledad o bajo apoyo social) junto con las cogniciones desadaptativas acerca de uno mismo, entre las que se encuentran la baja autoeficacia y la auto-evaluación negativa, predisponen a las personas a experimentar uso problemático de Internet (Davis, 2001).

La ausencia de bienestar hace a las personas vulnerables a desarrollar uso problemático de Internet (Breslau et al., 2015). Esto podría deberse a que las personas con dificultad para manejar los asuntos diarios, incapaces de cambiar o mejorar el contexto que les rodea, recurrieran a Internet para tener la percepción de un mayor control del entorno y sentirse mejor consigo mismas. Con el tiempo, usar Internet como escape para sentirse mejor podría llevar a las personas a desarrollar uso problemático de Internet.

Puesto que el uso excesivo de Internet y de mensajes de texto está fuertemente relacionado (Buckner et al., 2012), todas las reflexiones anteriores acerca de la relación entre uso problemático de Internet y bienestar psicológico podrían perfectamente extrapolarse para entender la relación entre bienestar psicológico e impacto negativo de WhatsApp.

Del mismo modo, el *Bienestar psicológico* correlacionó significativa e inversamente con todas las dimensiones del uso problemático de Internet y del impacto negativo de WhatsApp. Respecto al uso problemático de Internet, destacó la correlación entre *Bienestar psicológico* y *Preferencia por la interacción social online*. Se ha observado que la preferencia por la interacción online media entre los problemas psicosociales y las consecuencias negativas derivadas del uso de Internet (Caplan, 2005). Podría ser que las personas con problemas psicológicos y/o sociales recurran a Internet para interactuar con otros, posiblemente como vía de escape ante sus problemas, y que este comportamiento tuviera una serie de consecuencias negativas a corto-medio plazo. Asimismo, puesto que el bajo bienestar psicológico se ha relacionado con baja autoestima (Beard, 2011; Echeburúa y Requesens, 2012; Fioravanti et al., 2012; Suissa, 2015) y soledad (Álvarez et al., 2011; Carbonell et al., 2010; Casale y Fioravanti, 2011; Odaci y Kalkan, 2010; Özdemir et al., 2014), estas personas podrían encontrar en la interacción online una vía a través de la cual interactuar más eficazmente y sentirse más seguras, más cómodas y con mayor confianza (Caplan, 2005). Esto podría llevarles a preferir la comunicación online frente a la interacción tradicional cara a cara. Finalmente, podría ser que las interacciones online fueran menos profundas o reportasen menor apoyo social que las relaciones cara a cara y ello con el tiempo repercutiese en el bienestar psicológico de las personas.

En relación al impacto negativo de WhatsApp, destacó la correlación entre *Consecuencias negativas por el uso de WhatsApp* y *Bienestar psicológico*. Estos resultados indicaron que cuanto mayor fuera la interferencia del uso de WhatsApp en el funcionamiento diario de los estudiantes más deteriorado se vería su bienestar psicológico. Se ha observado que los usuarios dedican tiempo a Internet a expensas de otras actividades cotidianas cuando existe abuso de Internet y de las interacciones online. Ello acarrea aislamiento, deterioro académico y problemas en las relaciones familiares, viéndose amenazado el bienestar psicosocial del individuo (Valkenburg y Peter, 2007). Del mismo modo, el uso de mensajería instantánea se ha relacionado con problemas en diferentes ámbitos de la vida cotidiana como el trabajo, los estudios, la pareja, las relaciones sociales y familiares, entre otros (Casero y Algaba, 2016; Fondevila-Gascón et al., 2014; Galluch et al., 2015; L. Jiménez, 2014; Ricou, 2012). Con el tiempo podría ser que

este deterioro a consecuencia del uso desmedido de WhatsApp terminara mermando el bienestar psicológico de los usuarios.

Por su parte, el *Estado de ánimo negativo* correlacionó significativa y positivamente con el *Uso problemático de Internet*. Esto es coherente con lo hallado en varias investigaciones. H. J. Koo y Kwon (2014) hallaron que las personas que sufrían angustia y emociones negativas asociadas a dificultades intrapersonales tenían mayor riesgo de experimentar adicción a Internet en comparación con aquellos que mostraban dificultades interpersonales. Asimismo, Echeburúa y Requesens (2012) encontraron que las personas con inestabilidad emocional, al utilizar internet como vía para aliviar las emociones negativas y el malestar experimentado, podían ser más vulnerables para desarrollar uso problemático de Internet.

Para Echeburúa y Corral (2010) lo que diferenciaba a una persona adicta de una no adicta era que la primera utilizaba Internet para aliviar su malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo...) y la segunda lo hacía por la utilidad o por el mero placer de usar Internet. *La Perspectiva psicosocial de la adicción a Internet* propuesta por Suissa (2015), permite entender de una manera simple cómo se relacionan las emociones negativas con el uso problemático de Internet. Según este modelo, las personas con sentimientos negativos utilizan Internet a fin de “anestesiarse” sus emociones y conseguir una sensación momentánea de bienestar y alivio del dolor. Con el paso del tiempo, como no se han resuelto las causas que originaron esas emociones negativas, el malestar emocional vuelve a aflorar y la persona recurre nuevamente a Internet para encontrar alivio. La repetición cíclica de este proceso tendría como consecuencia el uso problemático de Internet.

Del mismo modo, el *Estado de ánimo negativo* correlacionó significativa y positivamente con el *Impacto negativo de WhatsApp*, siendo la correlación con el *Impacto negativo de WhatsApp* la más elevada de entre todas las correlaciones. Las personas que experimentan emociones negativas o inestabilidad emocional encontrarían en WhatsApp una herramienta útil para hallar apoyo emocional y aliviar su estado de ánimo (Dolev-Cohen y Barak, 2013; Valkenburg y Peter, 2007)

lo que podría conducirles a desarrollar un uso problemático y en definitiva a experimentar un mayor impacto negativo derivado de su uso de WhatsApp.

Asimismo, el *Estado de ánimo negativo* correlacionó significativa y positivamente con todas las dimensiones del uso problemático de Internet y del impacto negativo de WhatsApp. Destacaron las correlaciones con *Consecuencias negativas del uso de Internet* y *Consecuencias negativas del uso de WhatsApp*. Según el modelo del *Uso compensatorio de Internet* propuesto por Kardefelt-Winther (2014) el hábito de recurrir a Internet para compensar las dificultades, escapar de los problemas de la vida real o aliviar estados de ánimo disfóricos, conlleva consecuencias negativas para los usuarios. Del mismo modo, las personas que experimentan más emociones negativas, cuando interactúan a través de WhatsApp, corren el riesgo de sobrecargar a sus contactos con eventos y sentimientos negativos, ya que esta vía de comunicación está relativamente desprovista de muchas de las señales emocionales y el emisor no puede ver la reacción del receptor ante sus mensajes (Laghi et al., 2013). Con el tiempo, las amistades podrían verse deterioradas a consecuencia de esa saturación emocional.

Nuestros resultados permitieron confirmar la H12, que postulaba la relación positiva de las *Emociones negativas* con el *uso problemático de Internet* y el *impacto negativo de WhatsApp*.

#### **7.1.5. Síndrome sonido/vibración fantasma, abuso de móvil e impacto negativo de WhatsApp**

El quinto objetivo planteado fue investigar el síndrome de la vibración/sonido fantasma entre los usuarios de teléfono móvil, así como en relación al uso problemático de WhatsApp. En primer lugar, se discuten los resultados respecto al abuso de móvil y posteriormente las diferencias en vibración/sonido fantasma en función del uso problemático de WhatsApp.

#### 7.1.5.1. Síndrome sonido/vibración fantasma y abuso de móvil

En relación al abuso de móvil se hallaron diferencias estadísticamente significativas al comparar los alumnos que experimentaron vibración y sonido fantasma con aquellos que tan solo sintieron vibración o sonido, obteniendo en ambos casos puntuaciones superiores en *Abuso de móvil* los estudiantes que percibieron ambos fenómenos. Nuestros resultados van en la línea de los estudios que han considerado la vibración fantasma como un comportamiento problemático asociado con el uso de móvil y de aquellos que han encontrado una asociación entre vibración y sonido fantasma y uso problemático de móvil (Drouin et al., 2012; Tanis et al., 2015).

Igualmente, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que no experimentaron ni vibración ni sonido fantasma y el resto de los participantes. Frente a todo pronóstico, el grupo de universitarios que informó no sentir nada (ni vibración ni sonido) fue el que alcanzó puntuaciones más altas en *Abuso de móvil* en comparación con aquellos que percibían vibración, sonido o ambos fenómenos. De este modo, no se confirmó la Hipótesis 13 que postulaba que los estudiantes que percibieran tanto vibración como sonido fantasma abusarían más del móvil. Estos resultados no eran los esperables ya que el abuso del móvil se ha relacionado con la vibración y el sonido fantasma (Tanis et al., 2015) y lo esperable era que los usuarios que más abusaran de estos dispositivos fueran aquellos que más experimentaran vibración y sonido fantasma.

Podría ser que los estudiantes que más abusan del móvil estén tan enganchados a este dispositivo que la mayor parte del tiempo lo tengan en la mano no dando lugar a poder experimentar vibración o sonido fantasma. Cabría la posibilidad, incluso, de que se tratase de un continuo en el que conforme el nivel de abuso al móvil fuera mayor los usuarios pasaran de experimentar vibración o sonido a sentir ambos fenómenos y finalmente ninguno de ellos, ya que al estar todo el tiempo pendiente del móvil no habría posibilidad de que los usuarios experimentasen estas ilusiones perceptivas.

Asimismo, podría ocurrir que los universitarios que abusan más del móvil no utilicen tanto el modo vibración, porque necesiten el sonido para las actividades que llevan a cabo con los dispositivos, o que prefieran dejar el móvil en un sitio

visible para utilizarlo cada vez que quieran, en lugar de guardarlo en el bolsillo. Esto podría disminuir la posibilidad de experimentar vibración fantasma, ya que se ha comprobado que llevar el móvil en modo vibración y en el mismo bolsillo son dos aspectos que se relacionan con la probabilidad de experimentar este fenómeno (Y. H. Lin, Lin, et al., 2013; Rothberg et al., 2010).

Del mismo modo, al ser posible llevar a cabo multitud de actividades a través de los teléfonos móviles (juegos, música, vídeos, fotografías) cabría la posibilidad de que aquellos que más abusan del móvil utilizaran estos dispositivos para llevar a cabo actividades, como por ejemplo escuchar música, en las que el usuario no recibe ninguna notificación. En estos casos, las personas no estarían tan pendientes de que el teléfono vibrase o sonara. Por el contrario, los estudiantes que experimentaron vibración/sonido fantasma podrían usar más el móvil con el fin de recibir llamadas o mensajes de texto, de ahí que experimenten más esta ilusión perceptiva (Deb, 2015; Parisi, 2013) a pesar de que su abuso de móvil sea menor que el de aquellos estudiantes que no sufrieron ni vibración ni sonido fantasma.

#### 7.1.5.2. *Síndrome sonido/vibración fantasma y Uso problemático de WhatsApp*

En relación al *Uso problemático de WhatsApp* se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que percibieron vibración fantasma y aquellos que experimentaron tanto vibración como sonido, alcanzando estos últimos puntuaciones superiores en *Uso problemático de WhatsApp*. El resto de las comparaciones por pares no resultaron estadísticamente significativas. De este modo, se confirmó la Hipótesis 14 que postulaba puntuaciones más altas en uso problemático de WhatsApp para los alumnos que experimentaran tanto vibración como sonido fantasma. Nuestros resultados son concordantes con lo hallado por Tanis et al. (2015) quienes encontraron que la cantidad de mensajes de texto enviados y recibidos era el predictor más fuerte de las señales móviles fantasmas entendiendo como tal el sonido del móvil, la vibración e incluso la luz del dispositivo al activarse.

Gran parte de los usuarios de Whatsapp y/o del resto de aplicaciones de mensajería instantánea sienten la necesidad de ser contestados inmediatamente

o lo más rápido posible cuando envían un mensaje (S. Lin, 2012; Pielot et al., 2014), llegando incluso a experimentar ansiedad cuando no se obtiene una respuesta inmediata (S. Lin, 2012). Puesto que la llegada de un mensaje se notifica a través de la vibración y/o del sonido, las personas con mayor dependencia a WhatsApp, al estar tan “obsesionadas” por recibir mensajes, podrían confundir los sonidos y ruidos del ambiente con el tono del móvil (Deb, 2015) y malinterpretar las sensaciones táctiles (Rothberg et al., 2010) con más frecuencia, lo que les llevaría a experimentar tanto vibración como sonido fantasma. Así, estas personas interpretarían cualquier estímulo, táctil o auditivo, como señal de que han recibido un mensaje.

#### **7.1.6. Abuso de móvil e impacto negativo de WhatsApp**

El sexto objetivo planteado fue analizar la relación existente entre abuso de móvil e impacto negativo de WhatsApp.

Nuestros resultados indicaron que el *Abuso de móvil* correlacionó significativa y positivamente con el *Impacto negativo de WhatsApp*, confirmándose la H15 que postulaba, precisamente, que el *abuso de móvil* correlacionaría directamente con el *impacto negativo de WhatsApp*. Las personas podrían desarrollar un uso problemático del móvil debido al uso desmedido que hacen de WhatsApp. De igual forma, cabría la posibilidad de que primero apareciera abuso de móvil y a raíz del mismo se desarrollase el uso problemático de WhatsApp, ya que conforme se pasa más tiempo con el móvil se pueden invertir más horas utilizando las aplicaciones de estos dispositivos. Puesto que la mensajería instantánea es una de las aplicaciones más utilizadas por los usuarios de Smartphone (Azman et al., 2014) y el envío de mensajes de texto se ha relacionado con el uso problemático de móvil (Carbonell et al., 2012; Koo, 2010; N. Park et al., 2010) era de esperar que el abuso de móvil y el impacto negativo de WhatsApp estuvieran relacionados entre sí.

En cuanto a las dimensiones de la escala impacto negativo de WhatsApp, *Consecuencias negativas del uso de WhatsApp* fue la que más alto correlacionó con *Conflictos por el abuso de móvil*, *Uso comunicacional y emocional del móvil* y el *Abuso de móvil*. Tanto *Conflictos por el abuso de móvil* como *Consecuencias*

*negativas por el uso de WhatsApp* exploran la posible repercusión que el uso disfuncional puede tener a nivel social, laboral, familiar y académico, de ahí que exista una fuerte relación entre ambas dimensiones. Así, las personas que experimenten conflictos debido a su abuso de móvil probablemente también verán deteriorados aspectos de su día a día como resultado del uso excesivo de WhatsApp.

Además, podría ser que las personas que abusan del móvil, utilizándolo sobre todo con fines comunicativos, encontrasen en WhatsApp una aplicación móvil con la que poder interactuar con los demás y así satisfacer sus necesidades comunicativas y emocionales. Llegado un momento, estas personas podrían pasar demasiado tiempo conectadas a WhatsApp y cabría la posibilidad de que empezaran a dejar de lado sus responsabilidades. A la larga el uso desmedido de WhatsApp, junto con el aplazamiento de actividades cotidianas, podría llegar a deteriorar aspectos importantes como las relaciones familiares, sociales, el rendimiento laboral, académico, etc. Esto explicaría la relación entre *Abuso de móvil* y *Consecuencias negativas de WhatsApp*.

### **7.1.7. Variables predictivas del uso problemático de Internet y del impacto negativo de WhatsApp**

El último objetivo fue examinar el poder predictivo de los Cinco Grandes de la personalidad, la impulsividad, el bienestar psicológico, el estado de ánimo negativo y el abuso de móvil sobre el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp.

#### *7.1.7.1. Variables predictivas del uso problemático de Internet*

De acuerdo con nuestros resultados, los predictores que explicaron el *Uso problemático de Internet* fueron *Abuso de móvil*, *Impulsividad* y *Neuroticismo*. La varianza explicada por estos predictores fue del 57.5%. Podemos decir, aunque con precaución, que aquellas personas que abusan de los dispositivos móviles y que utilizan internet de forma impulsiva y con el objetivo de reducir la ansiedad y la soledad que experimentan a consecuencia de su personalidad, pueden tener

una mayor predisposición a desarrollar un uso problemático de Internet. Estas personas, al ser impulsivas, necesitarían aliviar de forma inmediata su angustia y encontrarían en los dispositivos móviles el medio para acceder de forma rápida y continuada a Internet, siendo la red un buen lugar donde satisfacer sus necesidades.

*Consecuencias negativas* fue la variable más explicada a partir de *Abuso de móvil e Impulsividad* con una relación directa y el *Bienestar psicológico* con una relación inversa. La varianza explicada por estos predictores fue del 56%. Podría ser que las personas que abusan del móvil, son impulsivas y que no están satisfechas con aspectos de su vida o no se encuentran bien con ellas mismas utilicen el móvil para acceder de forma reiterada a la red con el objetivo de obtener una gratificación inmediata con la que sentirse mejor. Con el tiempo estas personas llegarían a experimentar consecuencias negativas derivadas de su uso disfuncional de Internet, ya que como indica el modelo del *Uso compensatorio de Internet* (Kardefelt-Winther, 2014) el hábito de recurrir a Internet para compensar dificultades y, de ese modo, aliviar los síntomas negativos puede acarrear consecuencias negativas y síntomas de adicción.

La *Preferencia por la interacción social online* fue la segunda variable más explicada a partir de *Abuso de móvil e Impulsividad* con una relación directa y la *Extroversión* y el *Neuroticismo* con una relación inversa. La varianza explicada por estos predictores fue del 49.7%. Las personas impulsivas e introvertidas sentirían el deseo de entablar y mantener relaciones sociales con la mayor celeridad posible. Si estas personas muestran niveles de neuroticismo lo suficientemente bajos como para poder interactuar online sin recelo o temor y utilizan de forma abusiva sus móviles, es posible que recurran a estos dispositivos para conectarse a Internet e interactuar con otros de forma cómoda llegando a preferir la interacción online frente a la comunicación cara a cara.

*Preocupaciones* fue la tercera variable más explicada a partir de *Abuso de móvil, Extroversión e Impulsividad*. La varianza explicada por estos predictores fue del 40.6%. Las personas extrovertidas e impulsivas tendrían el deseo de conectarse continuamente a Internet para mantener sus amistades a larga distancia y apoyar las relaciones cotidianas cara a cara (Tosun y Lajunen, 2010)

si además abusan del móvil, podrían utilizar este dispositivo para conectarse a Internet desde cualquier lugar y en cualquier momento. Estas personas, cuando no están conectadas, podrían tener pensamientos recurrentes acerca de su próxima conexión ya que para ellas la red sería una vía que permite entablar conexiones sociales de forma rápida y sencilla.

*Uso compulsivo de Internet* fue la cuarta variable más explicada a partir de *Abuso de móvil e Impulsividad*. La varianza explicada por estos predictores fue del 39.2%. Las personas impulsivas muestran menor autocontrol y presentan riesgo de desarrollar uso problemático de Internet (Dalbudak et al., 2013; Yoo et al., 2004). Si además estas personas abusan del teléfono móvil, es más probable que puedan llegar a desarrollar un uso compulsivo de Internet ya que podrán conectarse a la red en cualquier momento y desde cualquier lugar a través de sus dispositivos móviles.

La *Regulación del estado de ánimo* fue la variable menos explicada del uso problemático de Internet. Los predictores que explicaron la *Regulación del estado de ánimo* fueron *Abuso de móvil, Neuroticismo y Bienestar psicológico*. La varianza explicada por estos predictores fue pequeña, tan solo del 14.8%, lo que indicó que debían existir otras variables que explicaran la regulación del estado de ánimo a través de Internet y que no habían sido contempladas en este estudio. Podría ocurrir que las personas neuróticas, dependientes del móvil y con un nivel suficiente de bienestar psicológico como para conectarse a Internet recurran a la red para regular su estado de ánimo y así reducir sus sentimientos de aislamiento y angustia emocional.

Investigaciones previas han analizado el poder predictivo de alguna de las variables anteriores. Algunos estudios han encontrado que la impulsividad (Dalbudak et al., 2013; Jiang y Shi, 2016), la apertura a la experiencia (Kuss et al., 2014; Kuss, van Rooij, et al., 2013; Servidio, 2014), la extroversión (Bulut, 2011; Mark y Ganzach, 2014) y el neuroticismo (Kayaş et al., 2016; Kuss, Griffiths, et al., 2013b; Mark y Ganzach, 2014; Puerta y Carbonell, 2014; Wu et al., 2015; Yan et al., 2014) predecían en sentido directo el uso problemático de Internet, es decir, estas variables actuaban como factores de riesgo para su desarrollo.

Por el contrario, otras investigaciones han hallado que la extroversión (Kayaş et al., 2016; Servidio, 2014), la apertura a la experiencia (Kayaş et al., 2016) y el neuroticismo (Kuss et al., 2014; Kuss, van Rooij, et al., 2013) predecían de forma inversa el uso problemático de Internet, por lo que actuarían como protectores a la hora de desarrollarlo. Del mismo modo, se ha observado que la afabilidad (Kayaş et al., 2016; Kuss, Griffiths, et al., 2013b; Kuss et al., 2014; Kuss, van Rooij, et al., 2013; Puerta, 2014; Servidio, 2014) y la responsabilidad (Kayaş et al., 2016; Kuss et al., 2014; Kuss, van Rooij, et al., 2013; Puerta y Carbonell, 2014) actúan como factores protectores para el desarrollo del uso problemático de Internet.

Asimismo, se ha encontrado que las personas que sufren angustia y emociones negativas asociadas a dificultades intrapersonales tienen mayor riesgo de experimentar adicción a Internet en comparación con aquellos que muestran dificultades interpersonales (H. J. Koo y Kwon, 2014), que los estudiantes que usan el teléfono móvil para navegar por Internet muestran un mayor riesgo de uso problemático de Internet que aquellos que se conectan desde los ordenadores (Jiang y Shi, 2016) y que la satisfacción con la vida puede actuar como factor de riesgo en el desarrollo del uso problemático de Internet (Bulut, 2011).

Pese a las investigaciones realizadas, ninguna de ellas analiza la capacidad predictiva de forma conjunta de las variables contempladas en este estudio. Esto no permite realizar una comparación directa de los resultados obtenidos en los modelos de regresión calculados en este estudio con otros hallazgos previos.

No obstante, es posible entender el modelo predictivo del uso problemático de Internet resultante en este estudio partiendo del *Enfoque psicosocial de la adicción a Internet* planteado por Suissa (2015). Este modelo propone que las personas que se sienten solas, incómodas, inaceptadas y con baja autoestima pueden recurrir a Internet para “anestesiarse” el dolor temporalmente sin necesidad de hacer frente a las causas que lo originaron. Este comportamiento genera nuevamente emociones negativas ante las cuales los usuarios sienten la necesidad de volver a recurrir a Internet para encontrar bienestar. Según nuestros resultados el abuso de móvil, la impulsividad y el neuroticismo predicen el uso

problemático de Internet. Partiendo de este modelo teórico, las personas que abusan del móvil, impulsivas y neuróticas, al sentir soledad, inaceptación, inseguridad y otra serie de emociones negativas, podrían recurrir a Internet fácil y rápidamente a través de sus dispositivos móviles para “anestesiarse” de forma inmediata los sentimientos negativos y hacer desaparecer temporalmente su dolor. La inmediatez de actuar para sentirse mejor no les permitiría hacer frente a las causas que originaron el malestar y a corto plazo volverían a experimentar sentimientos negativos lo que les llevaría a recurrir reiteradamente a Internet y a desarrollar uso problemático de Internet.

#### 7.1.7.2. Variables predictivas del Impacto negativo de WhatsApp

De acuerdo con nuestros resultados, los predictores que explicaron el *Impacto negativo de WhatsApp* fueron el *Abuso de móvil*, el *Neuroticismo* y la *Extroversión* de forma directa y la *Apertura a la experiencia*, la *Responsabilidad* y el *Bienestar psicológico* de manera inversa. La varianza explicada por estos predictores fue del 60.3%. Podemos decir, aunque con precaución, que las personas sociables, pero al mismo tiempo ansiosas, inseguras, descontentas con ellas mismas y con su vida, que posponen o delegan sus responsabilidades, que son reticentes al cambio y la novedad y que abusan de los dispositivos móviles, pueden tener una mayor predisposición para experimentar impacto negativo de WhatsApp. Estas personas hallarían en WhatsApp una vía cómoda y familiar a través de la que mantener el contacto con amigos y conocidos. A través de las interacciones vía WhatsApp podrían reducir su angustia y soledad y experimentar un mayor bienestar psicológico. Al mismo tiempo al ser menos responsables y abusar del móvil podrían excederse en su uso de WhatsApp y experimentar un mayor impacto negativo a consecuencia del uso desmedido.

*Consecuencias negativas del uso de WhatsApp* fue la variable más explicada a partir de *Abuso de móvil* con una relación directa y *Responsabilidad* y *Bienestar psicológico* con una relación inversa. La varianza explicada por estos predictores fue del 62.5%. Las personas que se sienten solas, que no están satisfechas con su vida o que no experimentan bienestar psicológico, si además son menos responsables y abusan del móvil, podrían pasar más horas usando

WhatsApp. Estas personas podrían utilizar WhatsApp con la finalidad de pasar el tiempo entretenidas o simplemente posponer o no hacer tareas cotidianas que pudieran poner en tela de juicio su autoeficacia y que les pudieran hacer sentir peor con ellas mismas. A su vez, la posposición de responsabilidades debido al uso desmedido de WhatsApp acarrearía una serie de consecuencias negativas para estas personas, como podría ser el deterioro de las relaciones sociales, familiares y de pareja o problemas a nivel laboral o académico.

*Uso problemático de WhatsApp* fue la segunda variable más explicada a partir de *Abuso de móvil*, *Neuroticismo* y *Extroversión* con una relación directa y *Apertura a la experiencia* con una relación inversa. La varianza explicada por estos predictores fue del 41%. Las personas que abusan del móvil, que prefieren lo familiar y convencional frente a los cambios y lo novedoso, que son sociables, comunicativas y que disfrutan con la compañía de otras personas pero que al mismo sufren mayores niveles de ansiedad, se sientan inseguras, descontentas y se muestran más sensibles al ridículo pueden tener una mayor predisposición a experimentar uso problemático de WhatsApp. Estas personas pasarían mucho tiempo con el teléfono móvil por lo que es fácil que recurriesen a este dispositivo o alguna aplicación del mismo para interactuar con otras personas. WhatsApp podría ser considerada una buena herramienta ya que les resultaría familiar debido a su gran difusión social y les permitiría satisfacer su necesidad de contacto social a través de la interacción mediante mensajes de texto. Asimismo, la comunicación a través de mensajes les permitiría controlar la información que se transmite, ya que dispondrían de mayor tiempo para revisar el contenido de la conversación en comparación con la comunicación cara a cara (Ehrenberg et al., 2008). Todo ello llevaría a estas personas a usar cada vez más esta aplicación y a tener un mayor riesgo de desarrollar uso problemático de WhatsApp.

*Control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp* fue la variable menos explicada a partir de *Abuso de móvil*, *Neuroticismo*, *Tener pareja* y *Extroversión* con una relación directa y *Apertura a la experiencia* y *Bienestar psicológico* con una relación inversa. La varianza explicada por estos predictores fue del 35%. Podría ser que las personas que abusan del móvil, tienen pareja y que son muy sociables pero que al mismo tiempo se sienten ansiosas, angustiadas e inseguras y por tanto no se encuentran bien consigo mismas, hallen

en WhatsApp una herramienta familiar que les inspire confianza y lleguen a utilizar esta aplicación como vía para controlar a sus contactos más próximos. Estas personas, al pasar bastante tanto tiempo utilizando el móvil, encontrarían en WhatsApp una herramienta a través de la cual saber si sus amigos íntimos o sus parejas están conectadas a la aplicación, conocer cuándo fue la última vez que se conectaron a WhatsApp, interactuar continuamente con ellos para saber dónde están, qué hacen, con quién están, etc. En definitiva, podrían utilizar la aplicación para hacer un seguimiento exhaustivo de sus contactos más cercanos o íntimos. Esta sensación de control podría disminuir sus sentimientos de angustia e incertidumbre y llevar a estas personas a experimentar un mayor bienestar psicológico, al menos a corto plazo.

Puesto que el uso de mensajería instantánea es algo muy específico dentro del uso de Internet, el grueso de las investigaciones se ha centrado en analizar propiamente el uso problemático de Internet. Son muy pocos los estudios que han analizado la relación de la mensajería instantánea con otras variables. Algunos autores han observado que el uso de mensajería instantánea se relacionaba positivamente con la apertura a la experiencia (Correa et al., 2010) y negativamente con la responsabilidad (Buckner et al., 2012) y el neuroticismo (Amiel y Sargent, 2004; Swickert et al., 2002). Por el contrario, también se ha comprobado que la necesidad de controlar la información lleva a las personas neuróticas a un mayor uso de la mensajería instantánea (Ehrenberg et al., 2008). Asimismo, se ha observado que el envío de mensajes de texto se ha relacionado con el uso problemático de móvil (Carbonell et al., 2012; H. Y. Koo, 2010; N. Park et al., 2010).

En la Tabla 37 se presentan a modo de resumen las hipótesis formuladas indicándose si son aceptadas o rechazadas a tenor de los resultados obtenidos.

Tabla 37. Resumen de hipótesis y resultados encontrados

Objetivo específico	Hipótesis	Resultados
<b>Relación entre uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp</b>	H1. El impacto negativo de WhatsApp correlacionará positivamente con el uso problemático de Internet	Se confirma
<b>Influencia de las variables sociodemográficas</b>	H2. Las mujeres presentarán un mayor uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp.	Parcialmente confirmada
	H3: Cuanto menor sea la edad, mayor será el uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp.	Se confirma
	H4: Los estudiantes con pareja mostrarán un mayor uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp.	Se confirma parcialmente
<b>Relación con variables de personalidad</b>	H5: La relación del uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp con la apertura a la experiencia será directa.	No se confirma
	H6: El uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp correlacionarán positivamente con el neuroticismo.	Se confirma
	H7: El uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp se relacionarán inversamente con la afabilidad.	Se confirma
	H8: El uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp correlacionarán de forma negativa con la extraversión.	Se confirma
	H9: El uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp correlacionarán inversamente con la responsabilidad.	Se confirma
	H10: La relación del uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp con la impulsividad será directa.	Se confirma
<b>Relación con el estado de ánimo negativo y el bienestar psicológico</b>	H11: La relación del uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp con el bienestar psicológico será inversa.	Se confirma
	H12: El uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp correlacionarán directamente con las emociones negativas.	Se confirma
<b>Relación de la vibración/sonido fantasma con el uso problemático de WhatsApp y el abuso de móvil</b>	H13: Los estudiantes que perciben tanto vibración como sonido fantasma abusarán más del móvil.	No se confirma
	H14: Los estudiantes que perciben tanto vibración como sonido fantasma puntuarán más alto en uso problemático de WhatsApp	Se confirma
<b>Relación entre abuso de móvil e impacto negativo de WhatsApp.</b>	H15: El abuso de móvil correlacionará directamente con el impacto negativo de WhatsApp	Se confirma

Continuación Tabla 37

Objetivo específico	Hipótesis	Resultados
<b>Predictores del impacto negativo de WhatsApp y del uso problemático de Internet</b>	Hipótesis 16: Bajos niveles en afabilidad y responsabilidad predecirán el impacto negativo de WhatsApp y el uso problemático de Internet.	Se confirma parcialmente
	Hipótesis 17: El neuroticismo predecirá el impacto negativo de WhatsApp y el uso problemático de Internet.	Se confirma
	Hipótesis 18: Apertura a la experiencia y extroversión predecirán el impacto negativo de WhatsApp y el uso problemático de Internet.	Se confirma parcialmente
	Hipótesis 19: La impulsividad predecirá el impacto negativo de WhatsApp y el uso problemático de Internet.	Se confirma parcialmente
	Hipótesis 20: Abusar del móvil predecirá el impacto negativo de WhatsApp y el uso problemático de Internet.	Se confirma
	Hipótesis 21: Experimentar emociones negativas predecirá el impacto negativo de WhatsApp y el uso problemático de Internet.	No se confirma
	Hipótesis 22: El bajo bienestar psicológico será predictor del impacto negativo de WhatsApp y del uso problemático de Internet.	Se confirma parcialmente

## 7.2. CONCLUSIONES

En este apartado del capítulo se presentan las principales conclusiones de esta investigación en relación a los objetivos que se plantearon.

- (1) Se ha podido comprobar que cuanto mayor era el uso problemático de Internet por parte de los estudiantes mayor fue el impacto negativo de WhatsApp experimentado por éstos.
- (2) No se encontraron diferencias significativas entre varones y mujeres respecto al uso problemático de Internet. Por el contrario, sí se hallaron diferencias significativas en impacto negativo de WhatsApp, encontrándose que las mujeres eran más propensas que los varones a sufrir impacto negativo debido a su uso de WhatsApp. En relación a la edad, se observó que cuanto más jóvenes eran los universitarios mayor uso problemático de Internet y mayor impacto negativo de WhatsApp experimentaban. Asimismo, no se encontraron diferencias significativas entre estudiantes con y sin pareja en relación al uso problemático de

Internet. En cambio, sí se hallaron diferencias en impacto negativo de WhatsApp, siendo los universitarios con pareja los que más experimentaban dicho impacto negativo.

- (3) El uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp, se relacionaron directamente con el neuroticismo, la impulsividad y el estado de ánimo negativo e inversamente con la extroversión, la apertura a la experiencia, la afabilidad, la responsabilidad y el bienestar psicológico.
- (4) Al explorar el síndrome de la vibración/sonido fantasma, se halló que los estudiantes que no experimentaban ni vibración ni sonido fantasma abusaban más del móvil en comparación con aquellos que sentían vibración y/o sonido fantasma. Del mismo modo, los universitarios que sufrían vibración y sonido fantasma abusaban más que los que solo experimentaban vibración o sonido. También se encontró que los estudiantes que percibían vibración y sonido fantasma mostraban un mayor uso problemático de WhatsApp que aquellos que solo sentían vibración fantasma.
- (5) Otro aspecto destacable fue la relación entre abuso de móvil e impacto negativo de WhatsApp. Se observó que cuanto más abusaban del móvil los estudiantes más impacto negativo de WhatsApp experimentaban.
- (6) Finalmente, nuestros resultados indicaron que abuso de móvil, impulsividad y neuroticismo eran variables predictoras del uso problemático de Internet. Respecto al WhatsApp, el abuso de móvil, el neuroticismo, y la extroversión predijeron de forma directa el impacto negativo de WhatsApp mientras que la responsabilidad, la apertura a la experiencia y el bienestar psicológico lo predijeron de manera inversa.

### **7.3. IMPLICACIONES CLÍNICAS**

Este estudio ha permitido ahondar y profundizar en el conocimiento del uso problemático de Internet y de WhatsApp, dos problemáticas que, a pesar de su reciente aparición, cada vez están más presentes en nuestra sociedad.

Se ha elaborado la escala Impacto Negativo de WhatsApp, la cual se presenta como una herramienta novedosa, válida y fiable para evaluar el uso problemático de WhatsApp, así como las consecuencias negativas que se derivan del mismo y el control que ejercen los usuarios de sus relaciones íntimas a través de esta aplicación. Se trata por tanto de un instrumento novedoso, ya que hasta el momento no existía ninguna herramienta de estas características en la literatura previa, que permite detectar y prevenir de forma precoz el uso problemático de WhatsApp. Asimismo, al facilitar la intervención temprana en personas que sufren debido a su uso de WhatsApp, se vería disminuido el deterioro profesional, académico y de las relaciones familiares, sociales y de pareja que pueda derivarse del mismo, mejorando el bienestar psicosocial de los usuarios que abusen de esta aplicación.

Esta investigación aporta información acerca de algunas de las variables que predicen y se asocian con el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp como son el abuso de móvil, los Cinco Grandes factores de la personalidad, la impulsividad, las emociones negativas y el bienestar psicológico. Esto permite a los profesionales conocer las variables que están implicadas en ambas problemáticas y poder llevar a cabo programas de prevención destinados a la población en general, pero sobre todo a los colectivos que se consideran en riesgo para el desarrollo de uso problemático de Internet y de WhatsApp. Por ejemplo, una forma de prevenir el uso problemático de Internet sería llevar a cabo talleres que permitan aprender a controlar y manejar la impulsividad ya que se ha comprobado en este estudio que la impulsividad predice el uso problemático de Internet. O quizás, organizar talleres para enseñar habilidades sociales y técnicas para manejar la ansiedad y la depresión, ya que estos rasgos se asocian con niveles altos de neuroticismo siendo este un predictor del uso problemático de Internet y de WhatsApp.

Conocer las variables implicadas en el uso problemático de Internet y de WhatsApp también favorece la intervención en estas problemáticas, ya que permite llevar a cabo tratamientos psicológicos específicos que tengan en consideración las variables de riesgo que originaron el problema, así como aquellas que lo mantienen y/o lo agravan. Así, por ejemplo, los terapeutas deberían explorar la impulsividad y el neuroticismo en pacientes con uso

problemático de Internet y el neuroticismo, la extroversión, la responsabilidad, la apertura a la experiencia y el bienestar psicológico en pacientes que experimenten impacto negativo de WhatsApp, ya que son variables que se relacionan con estas problemáticas. Trabajando estos y otros aspectos probablemente los usuarios muestren paulatinamente mejoría respecto a su uso problemático de Internet y de WhatsApp.

De este estudio también se desprende la importancia del teléfono móvil para el uso problemático de Internet y de WhatsApp. Este dispositivo, al ser el principal modo de acceso a Internet y la primordial vía para utilizar WhatsApp, juega un papel central en el desarrollo y mantenimiento del uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp. De ahí la importancia de explorar en las psicoterapias si los pacientes que llevan a cabo uso problemático de Internet o de WhatsApp abusan de móvil. También sería importante llevar a cabo programas en las escuelas, que enseñen a los jóvenes a usar de manera eficaz y responsable estos dispositivos. De este modo se prevendría el abuso del teléfono móvil y a su vez se vería disminuida la posibilidad de desarrollar en el futuro uso problemático de Internet o de WhatsApp.

#### **7.4. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y PERSPECTIVAS DE FUTURO**

Este estudio presenta algunas limitaciones a destacar. No obstante, estas limitaciones pueden convertirse en perspectivas de trabajo futuro para comprender mejor el uso problemático de Internet y de WhatsApp.

En primer lugar, no se pudo realizar una selección aleatoria de la muestra, por lo que los resultados de esta investigación no son generalizables a todos los estudiantes universitarios de la Región de Murcia. En futuros estudios, sería interesante que la muestra fuera escogida al azar para ver si los resultados son consistentes con los obtenidos en esta investigación y poder ser extrapolados a todos los universitarios de la Región. Además, podría ser interesante ampliar el foco de investigación accediendo a una población más amplia, no sólo de la Región de Murcia, para analizar las diferencias en uso problemático de Internet y de WhatsApp entre estudiantes de diferentes comunidades españolas.

Otra limitación en relación a la muestra fue el hecho de que las mujeres constituyeran el grueso de la misma. Esto fue debido a que la muestra estuvo compuesta por estudiantes de grados universitarios, como las titulaciones de la Facultad de Educación o el Grado en Psicología, en los que el porcentaje de estudiantes femeninas era bastante superior al de varones.

Por otro lado, se trata de un estudio transversal y de carácter correlacional lo cual nos impide hablar de relaciones causales, que explicarían mejor la dirección de las variables analizadas. Sería conveniente hacer un estudio longitudinal para ver si los resultados se mantienen en el tiempo, así como llevar a cabo otros análisis que permitieran comprender con mayor profundidad la relación causal de las variables que han correlacionado entre sí.

Un aspecto a destacar en relación a la Escala de impacto negativo de WhatsApp, fue que no se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio. En futuras investigaciones sería pertinente realizarlo para confirmar que la solución de tres factores es la más apropiada para interpretar la Escala de impacto negativo de WhatsApp.

El modo en que se exploró la vibración/sonido fantasma podría considerarse otra limitación. Se preguntó a los estudiantes de forma directa a través de dos cuestiones si habían experimentado alguno de estos fenómenos (o los dos) y en caso afirmativo la frecuencia con la que los habían sentido. Al ser dos preguntas directas es posible que pudiera aparecer deseabilidad social y que los participantes no fueran del todo sinceros, pudiendo incluso manipular sus respuestas. Sería interesante de cara a futuras investigaciones explorar más detenidamente la vibración y sonido fantasma, a través de una entrevista personal o creando algún instrumento específico, para conocer mejor estos fenómenos y ahondar sobre su relación con el abuso de móvil y el uso problemático de WhatsApp.

En futuros estudios, podría ser relevante analizar la relación del impacto negativo de WhatsApp con los trastornos psicopatológicos. Concretamente, resultaría atrayente investigar la relación con la ansiedad social y el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), ya que se ha comprobado que son dos psicopatologías que presentan comorbilidad con el uso problemático de Internet.

Investigaciones previas han observado que las obsesiones actúan como factor de riesgo para el desarrollo del uso problemático de Internet (H. J. Koo y Kwon, 2014) y que las personas con TOC presentan mayor uso problemático debido al uso compulsivo que hacen de Internet para calmar su ansiedad (Bipeta et al., 2015). Sería importante comprobar si estos pacientes también recurren a WhatsApp para reducir su ansiedad y corren riesgo de desarrollar un uso problemático de WhatsApp y por ende experimentar un mayor impacto negativo derivado de ese uso.

En cuanto a las personas con ansiedad social, se ha observado que estas experimentan una mayor sensación de control a través de la comunicación online y que sienten que el riesgo de ser evaluados negativamente es menor a través de esta vía de comunicación (Caplan, 2007; B. W. Lee y Stapinski, 2012). De ahí la importancia de evaluar en futuras investigaciones el impacto negativo que WhatsApp pueda tener en personas con ansiedad social, ya que incluso es posible que esta forma de comunicación pueda ser utilizada como sustituta de la interacción cara a cara.

## REFERENCIAS

- ABC. (2012, November 7). Whatsapp, la aplicación “rompeparejas.” ABC. Recuperado de <http://www.abc.es/20121106/medios-redes/abci-whatsapp-rompe-parejas-201211061642.html>
- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: An overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85–90.
- Acebes, B. y Montanera, R. (2016). *Estudio anual de redes sociales*. Recuperado de Interactive Advertising Bureau: [http://www.iabspain.net/wp-content/uploads/downloads/2016/04/IAB\\_EstudioRedesSociales\\_2016\\_V\\_Corta.pdf](http://www.iabspain.net/wp-content/uploads/downloads/2016/04/IAB_EstudioRedesSociales_2016_V_Corta.pdf)
- Acier, D. y Kern, L. (2011). Problematic Internet use: Perceptions of addiction counsellors. *Computers & Education*, 56(4), 983–989. doi: 10.1016/j.compedu.2010.11.016
- Aharony, N. y Gazit, T. (2016). The importance of the Whatsapp family group: An exploratory analysis. *Aslib Journal of Information Management*, 68(2), 174–192. doi: 10.1108/AJIM-09-2015-0142
- Ahlan, A. R. y Balogun, N. A. (2013). Internet usage and personality traits: Finding relationship in learning institution. *Transnational Journal of Science and Technology*, 3(3), 1–13.
- Ahmadi, K., Abdolmaleki, H., Afsar-Deir, B. y Seyed Esmaili, F. (2011). Influences of family on the use of Internet. *Journal of Behavioral Sciences*, 4(40), 327–333.
- Ahmadi, K. y Saghafi, A. (2013). Psychosocial profile of Iranian adolescents' Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(7), 543–548. doi: 10.1089/cyber.2012.0237
- Alonso-Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid: TEA Ediciones.
- Álvarez, M., Moreno, A. y Granados, B. (2011). Adicciones psicológicas: Perspectiva psicosomática. *Psiquiatria.com*, 15, 33–49.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association

- Amiel, T. y Sargent, S. L. (2004). Individual differences in Internet usage motives. *Computers in Human Behavior*, 20(6), 711–726. doi: 10.1016/j.chb.2004.09.002
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. y Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. doi: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517
- Anolli, L., Villani, D. y Riva, G. (2005). Personality of people using chat: An on-line research. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 89–95. doi: 10.1089/cpb.2005.8.89
- Armstrong, L., Phillips, J. G. y Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537–550. doi: 10.1006/ijhc.2000.0400
- Avrahami, D. y Hudson, S. E. (2006, abril). *Responsiveness in instant messaging: Predictive models supporting inter-personal communication*. Comunicación presentada en el SIGCHI conference on Human Factors in computing systems - CHI '06, New York, USA.
- Azman, H., Salman, A., Razak, N. A., Hussin, S., Hasim, M. S. y Hassan, M. A. (2014). Determining digital maturity among ICT users in Malaysia. *Malaysian Journal of Communication*, 30(1), 23–35.
- Bai, Y. M., Lin, C. C. y Chen, J. Y. (2001). Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic. *Psychiatric Services*, 52(10), 1397–1397. doi: 10.1176/appi.ps.52.10.1397
- Baker, C. K. y Carreño, P. K. (2016). Understanding the role of technology in adolescent dating and dating violence. *Journal of Child and Family Studies*, 25(1), 308–320. doi: 10.1007/s10826-015-0196-5
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248–287.
- Barke, A., Nyenhuis, N. y Kröner-Herwig, B. (2014). The German version of the generalized pathological Internet use scale 2: A validation study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 474–482. doi: 10.1089/cyber.2013.0706

- Bauerlin, M. (2008). *The dumbest generation: How the digital age stupefies young Americans and jeopardizes our future*. Londres, Inglaterra: Penguin.
- Bauerlin, M. (2009, septiembre 4). Why gen-Y Johnny can't read nonverbal cues. *The Wall Street Journal*. Recuperado de <http://www.wsj.com/articles/SB10001424052970203863204574348493483201758>
- Beard, K. W. (2011). Working with adolescents addicted to Internet. En K. S. Young y C. Nabuco de Abreu (Eds.), *Internet Addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 173–190). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Beard, K. W. y Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377–383. doi: 10.1089/109493101300210286
- Bermúdez, J., Pérez-García, A. M., Ruiz, J. A., Sanjuán, P. y Rueda, B. (2013). *Psicología de la personalidad*. Madrid: UNED.
- Bernardi, S. y Pallanti, S. (2009). Internet addiction: A descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50(6), 510–516. doi: 10.1016/j.comppsy.2008.11.011
- Bhatt, A. y Arshad, M. (2016). Impact of WhatsApp on youth: A sociological study. *International Journal of Management & Social Sciences*, 4(2), 376–386. doi: 10.21013/jmss.v4.n2.p7
- Billieux, J. (2012a). Problematic use of the Internet and self-regulation: A review of the initial studies. *The Open Addiction Journal*, 5(1), 24–29. doi: 10.2174/1874941001205010024
- Billieux, J. (2012b). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. doi: 10.2174/157340012803520522
- Bipeta, R., Yerramilli, S., Karredla, A. y Gopinath, S. (2015). Diagnostic stability of Internet addiction in obsessive compulsive disorder: Data from a naturalistic one-year follow-up study. *Innovation in Clinical Neuroscience*, 12(3–4), 14–23.
- Błachnio, A., Przepiórka, A. y Rudnicka, P. (2013). Psychological determinants of

- using Facebook: A research review. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 29(11), 775–787. doi: 10.1080/10447318.2013.780868
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306–307. doi: 10.1176/appi.ajp.2007.07101556
- Boneva, B. S., Quinn, A., Kraut, R., Kiesler, S. y Shklovski, I. (2006). Teenage communication in the instant messaging era. En R. Kraut, M. Brynin y S. Kiesler (Eds.), *Computers, phones, and the Internet: Domesticating information technology* (pp. 201–219). Nueva York, NY: Oxford University Press.
- Bonnaire, C. (2012). Jeux de hasard et d'argent sur Internet : quels risques ? *L'Encéphale*, 38(1), 42–49. doi: 10.1016/j.encep.2011.01.014
- Boogar, I. R., Tabatabaee, S. M. y Tosi, J. (2014). Attitude to substance abuse: Do personality and socio-demographic factors matter? *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 3(3), 1–6. doi: 10.5812/ijhrba.16712
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey. *Psychological Reports*, 80(3), 879–882. doi: 10.2466/pr0.1997.80.3.879
- Breslau, J., Aharoni, E., Pedersen, E. R. y Miller, L. L. (2015). *A Review of research on problematic Internet use and well-being: With recommendations for the U.S. Air Force*. Santa Mónica, California: RAND Corporation. Recuperado de [www.rand.org/t/RR849](http://www.rand.org/t/RR849)
- Buckner, J. E., Castille, C. M. y Sheets, T. L. (2012). The five factor model of personality and employees' excessive use of technology. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1947–1953. doi: 10.1016/j.chb.2012.05.014
- Bulut, N. (2011). An examination of predictor variables for problematic Internet use. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 54–62.
- Butt, S. y Phillips, J. G. (2008). Personality and self reported mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 24(2), 346–360. doi: 10.1016/j.chb.2007.01.019
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., ... Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996–2006

- quantitative research. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 203–207. doi: 10.1089/cpb.2008.0102
- Calero, M. L. (2014). El discurso del WhatsApp: Entre el Messenger y el Sms. *Oralia*, 17, 87–116.
- Cameron, A. F. y Webster, J. (2005). Unintended consequences of emerging communication technologies: Instant messaging in the workplace. *Computers in Human Behavior*, 21(1), 85–103. doi: 10.1016/j.chb.2003.12.001
- Cao, F., Su, L., Liu, T. y Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466–471. doi: 10.1016/j.eurpsy.2007.05.004
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. y Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11, 802–810. doi: 10.1186/1471-2458-11-802
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. doi: 10.1016/S0747-5632(02)00004-3
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. doi: 10.1177/0093650203257842
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736. doi: 10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234–242. doi: 10.1089/cpb.2006.9963
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012
- Carballo, J. L., Antón, P., Ruiz, N., Santos, M. I., Pérez-Jover, M. V y García-Rodríguez, O. (2011). Factores de riesgo interpersonales para el abuso de

- Internet en jóvenes universitarios. *Revista Análisis*, 8, 13–21.
- Carbonell, X., Castellana, M. y Oberst, U. (2010). *Sobre la adicción a Internet y al teléfono móvil*. Recuperado de <http://www.eduso.net/res/?b=14yc=129yn=371>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R. y Talam, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 28(3), 789–796. doi: 10.6018/analesps.28.3.156061
- Çardak, M. (2013). Psychological wellbeing and Internet addiction among university students. *Journal of Educational Technology*, 12(3), 134–141.
- Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E., ... Kaess, M. (2013). The association between pathological Internet use and comorbid psychopathology: A systematic review. *Psychopathology*, 46(1), 1–13. doi: 10.1159/000337971
- Caro, L. (2015). WhatsApp y la búsqueda de control de la situación informacional por parte de los jóvenes. *Sphera Publica*, (15), 76–96.
- Casale, S. y Fioravanti, G. (2011). Psychosocial correlates of Internet use among Italian students. *International Journal of Psychology*, 46(4), 288–298. doi: 10.1080/00207594.2010.541256
- Casale, S., Lecchi, S. y Fioravanti, G. (2015). The association between psychological well-being and problematic use of Internet communicative services among young people. *The Journal of Psychology*, 149(5), 480–497. doi: 10.1080/00223980.2014.905432
- Casero, A. y Algaba, I. (2016). Relación de pareja, uso de redes sociales y mensajería instantánea en los estudiantes de la universidad de las Islas Baleares. *ABRA*, 36(53), 1–15. doi: 10.15359/abra.36-53.2
- Celaya, M., Chacón, A., Chacón, A. y Urrutia, E. (2015). *El impacto de WhatsApp en la vida cotidiana de las personas- ¿ Hace la sociedad más humana ?* Recuperado de [http://www.unav.edu/documents/29062/6900948/27\\_Eskibel\\_whatshapp.pdf](http://www.unav.edu/documents/29062/6900948/27_Eskibel_whatshapp.pdf)
- Celik, S., Atak, H. y Basal, A. (2012). Predictive role of personality traits on Internet

- addiction. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 13(4), 10–24.
- Centro de Investigaciones Sociológicas, CIS. (2015). *Avance de resultados: Tabulación por variables sociodemográficas*. Recuperado de [http://datos.cis.es/pdf/Es3057sd\\_A.pdf](http://datos.cis.es/pdf/Es3057sd_A.pdf)
- Charlton, J. P. y Danforth, I. D. W. (2010). Validating the distinction between computer addiction and engagement: Online game playing and personality. *Behaviour & Information Technology*, 29(6), 601–613. doi: 10.1080/01449290903401978
- Chen, C. P., Wu, C. C., Chang, L. R. y Lin, Y. H. (2014). Possible association between phantom vibration syndrome and occupational burnout. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 2307–2314. doi: 10.2147/NDT.S73038
- Chen, Q., Quan, X., Lu, H., Fei, P. y Li, M. (2015). Comparison of the personality and other psychological factors of students with Internet addiction who do and do not have associated social dysfunction. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 27(1), 36–41. doi: 10.11919/j.issn.1002-0829.214129
- Chen, S. K. (2012). Internet use and psychological well-being among college students: A latent profile approach. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2219–2226. doi: 10.1016/j.chb.2012.06.029
- Chiang, I. P. y Su, Y. H. (2012). Measuring and analyzing the causes of problematic Internet use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(11), 591–596. doi: 10.1089/cyber.2011.0099
- Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., Yen, C. F. y Hu, H. F. (2015). Multi-dimensional correlates of Internet addiction symptoms in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Psychiatry Research*, 225(1–2), 122–128. doi: 10.1016/j.psychres.2014.11.003
- Church, K. y de Oliveira, R. (2013, agosto). *What's up with Whatsapp?* Comunicación presentada en el 15th international conference on Human-computer interaction with mobile devices and services - MobileHCI '13, New York, USA.
- Cía, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): Un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales en

- las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 76(4), 210–217. doi: 10.20453/rnp.v76i4.1169
- Contreras-Castillo, J., Pérez-Fragoso, C. y Favela, J. (2006). Assessing the use of instant messaging in online learning environments. *Interactive Learning Environments*, 14(3), 205–218. doi: 10.1080/10494820600853876
- Correa, T., Hinsley, A. W. y Gil de Zúñiga, H. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247–253. doi: 10.1016/j.chb.2009.09.003
- Costa, P. T. y McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653–665. doi: 10.1016/0191-8869(92)90236-I
- Crocker, L. y Algina, J. (1986). *An introduction to classical and modern test theory*. Nueva York: Holt, Rinehart & Winston.
- Crosswhite, J. M., Rice, D. y Asay, S. M. (2014). Texting among United States young adults: An exploratory study on texting and its use within families. *The Social Science Journal*, 51(1), 70–78. doi: 10.1016/j.soscij.2013.10.002
- Çuhadar, C. (2012). Exploration of problematic Internet use and social interaction anxiety among Turkish pre-service teachers. *Computers & Education*, 59(2), 173–181. doi: 10.1016/j.compedu.2011.12.029
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Taymur, I., Evren, B. y Topcu, M. (2015). The impact of sensation seeking on the relationship between attention deficit/hyperactivity symptoms and severity of Internet addiction risk. *Psychiatry Research*, 228(1), 156–161. doi: 10.1016/j.psychres.2015.04.035
- Dalbudak, E., Evren, C., Topcu, M., Aldemir, S., Coskun, K. S., Bozkurt, M., ... Canbal, M. (2013). Relationship of Internet addiction with impulsivity and severity of psychopathology among Turkish university students. *Psychiatry Research*, 210(3), 1086–1091. doi: 10.1016/j.psychres.2013.08.014
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Davis, R. A., Flett, G. L. y Besser, A. (2002). Validation of a new scale for

- measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331–345. doi: 10.1089/109493102760275581
- De Cock, R., Vangeel, J., Klein, A., Minotte, P., Rosas, O. y Meerkerk, G. J. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 166–171. doi: 10.1089/cyber.2013.0029
- De Pauw, S. S. W. y Mervielde, I. (2010). Temperament, personality and developmental psychopathology: A review based on the conceptual dimensions underlying childhood traits. *Child Psychiatry and Human Development*, 41(3), 313–329. doi: 10.1007/s10578-009-0171-8
- Deb, A. (2015). Phantom vibration and phantom ringing among mobile phone users: A systematic review of literature. *Asia-Pacific Psychiatry*, 7(3), 231–239. doi: 10.1111/appy.12164
- Deng, Y., Hu, M., Hu, G., Wang, L. y Sun, Z. (2007). An investigation on the prevalence of Internet addiction disorder in middle school students of Hunan province. *Chinese Journal of Epidemiology*, 28(5), 445–448.
- Di Nicola, M., Sala, L., Romo, L., Catalano, V., Even, C., Dubertret, C., ... Gorwood, P. (2014). Adult attention-deficit/hyperactivity disorder in major depressed and bipolar subjects: Role of personality traits and clinical implications. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 264(5), 391–400. doi: 10.1007/s00406-013-0456-6
- Dolev-Cohen, M. y Barak, A. (2013). Adolescents' use of instant messaging as a means of emotional relief. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 58–63. doi: 10.1016/j.chb.2012.07.016
- Donadon, M. F. y Osório, F. L. (2016). Personality traits and psychiatric comorbidities in alcohol dependence. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 49(1), 1–6. doi: 10.1590/1414-431X20155036
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H. y Zhao, X. (2011). Precursor or sequela: Pathological disorders in people with Internet addiction disorder. *PLoS ONE*, 6(2), 1–5. doi: 10.1371/journal.pone.0014703

- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., ... Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, *24*(6), 3027–3044. doi: 10.1016/j.chb.2008.05.009
- Drouin, M., Kaiser, D. H. y Miller, D. A. (2012). Phantom vibrations among undergraduates: Prevalence and associated psychological characteristics. *Computers in Human Behavior*, *28*(4), 1490–1496. doi: 10.1016/j.chb.2012.03.013
- Durak, M. y Senol-Durak, E. (2014). Which personality traits are associated with cognitions related to problematic Internet use? *Asian Journal of Social Psychology*, *17*(3), 206–218. doi: 10.1111/ajsp.12056
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological Internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, *107*(12), 2210–2222. doi: 10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x
- Ebeling-Witte, S., Frank, M. L. y Lester, D. (2007). Shyness, Internet use, and personality. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(5), 713–716. doi: 10.1089/cpb.2007.9964
- Echeburúa, E. (2000). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: Juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet*. Bilbao: Descleé de Brower.
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, *37*(4), 435–447.
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, *22*(2), 91–95.
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M. y Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *CyberPsychology & Behavior*, *11*(6), 739–741. doi: 10.1089/cpb.2008.0030
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M. y Hantula, D. A. (2004).

- The Internet: Home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? *Journal of Anxiety Disorders*, 18(5), 629–646. doi: 10.1016/j.janxdis.2003.08.002
- Esen, B. K. y Gündoğdu, M. (2010). The relationship between Internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29–36.
- Eyadat, Y. (2016, Marzo). *Status of WhatsApp applications usage by the information technology and computer science students at Yarmouk university in Jordan*. Comunicación presentada en el 10th International Technology, Education and Development Conference, Valencia, España. Texto completo recuperado de [goo.gl/7zwBST](http://goo.gl/7zwBST)
- Fante, R., Jacobi, L. y Sexton, V. (2013). The effects of instant messaging and task difficulty on reading comprehension. *North American Journal of Psychology*, 15(2), 287–298.
- Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A. y Di Blasi, M. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 170–175. doi: 10.1089/cpb.2006.9972
- Fiadino, P., Schiavone, M. y Casas, P. (2014, agosto). *Vivisecting Whatsapp through large-scale measurements in mobile networks*. Comunicación presentada en el 2014 ACM conference on SIGCOMM - SIGCOMM '14, New York, , USA. Texto completo recuperado de [goo.gl/nEcRwl](http://goo.gl/nEcRwl)
- Fioravanti, G., Dèttore, D. y Casale, S. (2012). Adolescent Internet addiction: Testing the association between self-esteem, the perception of Internet attributes, and preference for online social interactions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 318–323. doi: 10.1089/cyber.2011.0358
- Floros, G. y Siomos, K. (2014). Excessive Internet use and personality traits. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 1, 19–26. doi: 10.1007/s40473-014-0006-1
- Floros, G., Siomos, K., Antoniadis, D., Bozikas, V. P., Hyphantis, T. y Garyfallos, G. (2015). Examining personality factors and character defenses assists in the differentiation between college students with Internet addiction and unaffected

- controls. *Personality and Individual Differences*, 86, 238–242. doi: 10.1016/j.paid.2015.05.030
- Floros, G., Siomos, K., Stogiannidou, A., Giouzepas, I. y Garyfallos, G. (2014a). Comorbidity of psychiatric disorders with Internet addiction in a clinical sample: The effect of personality, defense style and psychopathology. *Addictive Behaviors*, 39(12), 1839–1845. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.07.031
- Floros, G., Siomos, K., Stogiannidou, A., Giouzepas, I. y Garyfallos, G. (2014b). The relationship between personality, defense styles, Internet addiction disorder, and psychopathology in college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 672–676. doi: 10.1089/cyber.2014.0182
- Fondevila-Gascón, J. F., Carreras-Alcalde, M., Mir-Bernal, P., Del Olmo-Arriaga, J. Ll. y Pesqueira-Zamora, M. J. (2014). El impacto de la mensajería instantánea en los estudiantes en forma de estrés y ansiedad para el aprendizaje: Análisis empírico. *Didáctica, Innovación y Multimedia (DIM)*, 30, 1–15.
- Fox, A. B., Rosen, J. y Crawford, M. (2009). Distractions, distractions: Does instant messaging affect college students' performance on a concurrent reading comprehension task? *Cyberpsychology & Behavior*, 12(1), 51–53. doi: 10.1089/cpb.2008.0107
- Frangos, C. C., Frangos, C. C. y Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of young's Internet addiction test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49–74.
- Frangos, C. C., Frangos, C. C. y Sotiropoulos, I. (2011). Problematic Internet use among Greek university students: An ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1–2), 51–58. doi: 10.1089/cyber.2009.0306
- Fundación Mapfre (2014). Tecnoadicción. Más de 70.000 adolescentes son tecnoadictos. *Seguridad y Medio Ambiente*, 1, 66-69.
- Fundación Telefónica (2016). *La Sociedad de la Información en España 2015*.

Recuperado

de

[http://www.fundaciontelefonica.com/arte\\_cultura/publicaciones-listado/pagina-item-publicaciones/itempubli/483/](http://www.fundaciontelefonica.com/arte_cultura/publicaciones-listado/pagina-item-publicaciones/itempubli/483/)

- Galluch, P. S., Grover, V. y Thatcher, J. B. (2015). Interrupting the workplace: Examining stressors in an information technology context. *Journal of the Association for Information Systems*, 16(1), 1–47.
- Gámez-Guadix, M., Calvete, E., Orue, I. y Las Hayas, C. (2015). Problematic Internet use and problematic alcohol use from the cognitive–behavioral model: A longitudinal study among adolescents. *Addictive Behaviors*, 40, 109–114. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.09.009
- Gámez-Guadix, M., Orue, I. y Calvete, E. (2013). Evaluation of the cognitive-behavioral model of generalized and problematic Internet use in Spanish adolescents. *Psicothema*, 25(3), 299–306. doi: 10.7334/psicothema2012.274
- Gámez-Guadix, M., Villa-George, F. I. y Calvete, E. (2012). Measurement and analysis of the cognitive-behavioral model of generalized problematic Internet use among Mexican adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1581–1591. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.06.005
- García Del Castillo, J. A., Terol, M. D. C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M. y Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), 131–142.
- Garrett, R. K. y Danziger, J. N. (2007). IM = Interruption management? Instant messaging and disruption in the workplace. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 23–42. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00384.x
- Goby, V. P. (2006). Personality and online/offline choices: MBTI profiles and favored communication modes in a Singapore study. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(1), 5–13. doi: 10.1089/cpb.2006.9.5
- Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder: Diagnostic criteria*. Recuperado de <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>
- Gombor, A. y Vas, L. (2008). A nation-and gendered-based study about the relationship between the Big Five and motives for Internet use: A Hungarian and Israeli comparison. *Theory and Science*, 10, 1–20.

- González, E. y Orgaz, B. (2014). Problematic online experiences among Spanish college students: Associations with Internet use characteristics and clinical symptoms. *Computers in Human Behavior*, 31, 151–158. doi: 10.1016/j.chb.2013.10.038
- Goodman-Deane, J., Mieczakowski, A., Johnson, D., Goldhaber, T. y Clarkson, P. J. (2016). The impact of communication technologies on life and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 57, 219–229. doi: 10.1016/j.chb.2015.11.053
- Gosling, S. D., Augustine, A. A., Vazire, S., Holtzman, N. y Gaddis, S. (2011). Manifestations of personality in online social networks: Self-reported Facebook-related behaviors and observable profile information. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(9), 483–488. doi: 10.1089/cyber.2010.0087
- Goyal, A. K. (2015). Studies on phantom vibration and ringing syndrome among postgraduate students. *Indian Journal of Community Health*, 27(1), 35–40.
- Goyette, M. y Nadeau, L. (2008). Utilisation pathologique d'Internet: Une intégration des connaissances. *Alcoologie et Addictologie*, 30(3), 275–283.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. y Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241. doi: 10.3109/00952990.2010.491884
- Grant, J. E., Schreiber, L. R. N. y Odlaug, B. L. (2013). Phenomenology and treatment of behavioural addictions. *Canadian Journal of Psychiatry*, 58(5), 252–259.
- Greenfield, N. (1999). *Virtual Addiction: Sometimes New Technology Can Create New Problems*. Recuperado de <http://virtual-addiction.com/virtual-addiction/>
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *Psychologist*, 12(5), 246–250.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. doi: 10.1089/109493100316067
- Grover, K., Pecor, K., Malkowski, M., Kang, L., Machado, S., Lulla, R., ... Ming, X.

- (2016). Effects of instant messaging on school performance in adolescents. *Journal of Child Neurology*, 31(7), 850–857. doi: 10.1177/0883073815624758
- Guadagno, R. E., Okdie, B. M. y Eno, C. A. (2008). Who blogs? Personality predictors of blogging. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1993–2004. doi: 10.1016/j.chb.2007.09.001
- Gül, A. I., Şimşek, G. y Inanir, S. (2014). Comparison of personality traits in patients with generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Acta Medica Mediterranea*, 30(3), 607–613.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., ... Cho, S. C. (2007). Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424–430. doi: 10.1159/000107426
- Haddadain, F., Abedin, A. y Monirpoor, N. (2010). Appraisal of personality, family structure and gender in predicting problematic use of Internet. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 850–854. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.197
- Hall, J. A. y Baym, N. K. (2011). Calling and texting (too much): Mobile maintenance expectations, (over)dependence, entrapment, and friendship satisfaction. *New Media & Society*, 14(2), 316–331. doi: 10.1177/1461444811415047
- Hamburger, Y. A. y Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 16(4), 441–449. doi: 10.1016/S0747-5632(00)00017-0
- Hansen, S. (2002). Excessive Internet usage or “Internet addiction”? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*, 18(2), 235–236. doi: 10.1046/j.1365-2729.2002.t01-2-00230.x
- Hardie, E. y Tee, M. (2007). Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in Internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5(1), 34–47.
- Harley, D., Winn, S., Pemberton, S. y Wilcox, P. (2007). Using texting to support students’ transition to university. *Innovations in Education and Teaching*

- International*, 44(3), 229–241. doi: 10.1080/14703290701486506
- Haythornthwaite, C. (2005). Social networks and Internet connectivity effects. *Information, Communication & Society*, 8(2), 125–147. doi: 10.1080/13691180500146185
- Hinić, D. (2011). Problems with “Internet addiction” diagnosis and classification. *Psychiatria Danubina*, 23(2), 145–151.
- Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., ... Mak, K. K. (2014). The association between Internet addiction and psychiatric comorbidity: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 14, 183–193. doi: 10.1186/1471-244X-14-183
- Hsu, S. L. y Shih, H. J. (2013). Is Internet addiction a mental disorder? A review of empirical and conceptual studies. *Bulletin of Educational Psychology*, 44, 773–792.
- Huang, A. C. W., Chen, H. E., Wang, Y. C. y Wang, L. M. (2014). Internet abusers associate with a depressive state but not a depressive trait. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 68(3), 197–205. doi: 10.1111/pcn.12124
- Huang, H. y Leung, L. (2009). Instant messaging addiction among teenagers in China: Shyness, alienation, and academic performance decrement. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(6), 675–679. doi: 10.1089/cpb.2009.0060
- Huang, X., Zhang, H., Li, M., Wang, J., Zhang, Y. y Tao, R. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with Internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 401–406.
- Hughes, D. J., Rowe, M., Batey, M. y Lee, A. (2012). A tale of two sites: Twitter vs. Facebook and the personality predictors of social media usage. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 561–569. doi: 10.1016/j.chb.2011.11.001
- Hur, M. H. (2006). Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of Internet addiction disorder: An empirical study of Korean teenagers. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 514–525. doi: 10.1089/cpb.2006.9.514
- Hwang, J., Choi, J. S., Gwak, A., Jung, D., Choi, S. W., Lee, J., ... Kim, D. (2014). Shared psychological characteristics that are linked to aggression between patients with Internet addiction and those with alcohol dependence. *Annals of*

*General Psychiatry*, 13(1), 1–6. doi: 10.1186/1744-859X-13-6

Igarashi, T., Motoyoshi, T., Takai, J. y Yoshida, T. (2005, Abril). *The text messaging addiction scale: Factor structure, reliability, and validity*. Comunicación presentada en Sixth Biennial Conference of the Asian Association of Social Psychology, Wellington, Nueva Zelanda.

INTECO, Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (2009). *Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres*. Recuperado de <http://www.pantallasamigas.net/estudios-realizados/pdf/inteco-estudio-uso-seguro-tic-menores.pdf>

Isfahani, N. (2013). The predictive role of the family internal factors in tendency the adolescent girls to Internet addiction. *Journal of Educational and Management Studies*, 3(4), 390–393.

Ivcevic, Z. y Ambady, N. (2013). Face to (face)book: The two faces of social behavior? *Journal of Personality*, 81(3), 290–301. doi: 10.1111/j.1467-6494.2012.00804.x

Jackson, L. A. y Wang, J. L. (2013). Cultural differences in social networking site use: A comparative study of China and the United States. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 910–921. doi: 10.1016/j.chb.2012.11.024

Jang, K. S., Hwang, S. Y. y Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165–171. doi: 10.1111/j.1746-1561.2007.00279.x

Jiang, Z. y Shi, M. (2016). Prevalence and co-occurrence of compulsive buying, problematic Internet and mobile phone use in college students in Yantai, China: Relevance of self-traits. *BMC Public Health*, 16(1), 1211. doi: 10.1186/s12889-016-3884-1

Jiménez, A. L. y Pantoja, V. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Revista de Psicología- Segunda Época*, 26(1), 78–89.

Jiménez, L. (2014). *El WhatsApp en las prácticas de intimidad familiares* (Trabajo fin de máster no publicado). Universitat Oberta de Catalunya, Barcelona,

España

- Joinson, A. N. (2003). *Understanding the psychology of Internet behaviour virtual worlds, real lives*. Nueva York: Palgrave MacMillan.
- Junco, R. y Cotten, S. R. (2011). Perceived academic effects of instant messaging use. *Computers & Education*, 56(2), 370–378. doi: 10.1016/j.compedu.2010.08.020
- Kalaitzaki, A. E. y Birtchnell, J. (2014). The impact of early parenting bonding on young adults' Internet addiction, through the mediation effects of negative relating to others and sadness. *Addictive Behaviors*, 39(3), 733–736. doi: 10.1016/j.addbeh.2013.12.002
- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic Internet use. *Children and Youth Services Review*, 34(7), 1305–1308. doi: 10.1016/j.childyouth.2012.03.003
- Kalmus, V., Realo, A. y Siibak, A. (2011). Motives for Internet use and their relationships with personality traits and socio-demographic factors. *Trames*, 15(4), 385–403. doi: 10.3176/tr.2011.4.04
- Kaplan, S. C., Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Menatti, A. y Weeks, J. W. (2015). Social anxiety and the Big Five Personality Traits: The interactive relationship of trust and openness. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(3), 212–222. doi: 10.1080/16506073.2015.1008032
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of Internet addiction research: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. doi: 10.1016/j.chb.2013.10.059
- Kayış, A. R., Satici, S. A., Yilmaz, M. F., Şimşek, D., Ceyhan, E. y Bakioğlu, F. (2016). Big five-personality trait and Internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 63, 35–40. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.012
- Kerkhof, P., Finkenauer, C. y Muusses, L. D. (2011). Relational consequences of compulsive Internet use: A longitudinal study among newlyweds. *Human Communication Research*, 37(2), 147–173. doi: 10.1111/j.1468-2958.2010.01397.x
- Kim, H., Lee, M. y Kim, M. (2014). Effects of mobile instant messaging on

collaborative learning processes and outcomes : The case of South Korea. *Educational Technology & Society*, 17(2), 31–42.

- Kim, J., LaRose, R. y Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451–455. doi: 10.1089/cpb.2008.0327
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S. y Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185–192. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005
- Ko, C. H., Hsiao, S., Liu, G. C., Yen, J. Y., Yang, M. J. y Yen, C. F. (2010). The characteristics of decision making, potential to take risks, and personality of college students with Internet addiction. *Psychiatry Research*, 175(1–2), 121–125. doi: 10.1016/j.psychres.2008.10.004
- Ko, C. H., Wang, P. W., Liu, T. L., Yen, C. F., Chen, C. S. y Yen, J. Y. (2015). Bidirectional associations between family factors and Internet addiction among adolescents in a prospective investigation. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 69(4), 192–200. doi: 10.1111/pcn.12204
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., Wu, K. y Yen, C. F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with Internet addiction and substance use experience. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(14), 887–894.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. y Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728–733. doi: 10.1097/01.nmd.0000185891.13719.54
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., Yeh, Y. C. y Yen, C. F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163(10), 937–943. doi: 10.1001/archpediatrics.2009.159
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, S. H., Yang, M. J., Lin, H. C. y Yen, C. F. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry*, 50(4), 378–384. doi:

10.1016/j.comppsy.2007.05.019

- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S. y Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1–8. doi: 10.1016/j.eurpsy.2010.04.011
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Weng, C. C. y Chen, C. C. (2008). The Association between Internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: The problem behavior model. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 571–576. doi: 10.1089/cpb.2007.0199
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C. y Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of Internet addiction in young adolescents: A prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 545–551. doi: 10.1089/cpb.2007.9992
- Koç, M. (2011). Internet addiction and psychopathology. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(1), 143–148.
- Koo, H. J. y Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of Internet addiction: A meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691-1711. doi: 10.3349/ymj.2014.55.6.1691
- Koo, H. Y. (2010). Cell phone addiction in highschool students and its predictors. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, 16(3), 203-210. doi: 10.4094/jkachn.2010.16.3.203
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D. y Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic Internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11(1), 595-602. doi: 10.1186/1471-2458-11-595
- Kuo, T. y Tang, H. L. (2014). Relationships among personality traits, Facebook usages, and leisure activities - A case of Taiwanese college students. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 13–19. doi: 10.1016/j.chb.2013.10.019
- Kuss, D. J., Griffiths, M. y Binder, J. (2013a). Online on campus: Internet addiction and personality in English university students. *European Psychiatry*, 28(1), 1. doi: 10.1016/S0924-9338(13)75828-0
- Kuss, D. J., Griffiths, M. y Binder, J. F. (2013b). Internet addiction in students:

- Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. doi: 10.1016/j.chb.2012.12.024
- Kuss, D. J., Shorter, G. W., van Rooij, A. J., van de Mheen, D. y Griffiths, M. (2014). The Internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Computers in Human Behavior*, 39, 312–321. doi: 10.1016/j.chb.2014.07.031
- Kuss, D. J., van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. y van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996. doi: 10.1016/j.chb.2013.04.002
- Laconi, S., Tricard, N. y Chabrol, H. (2015). Differences between specific and generalized problematic Internet uses according to gender, age, time spent online and psychopathological symptoms. *Computers in Human Behavior*, 48, 236–244. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.006
- Laghi, F., Schneider, B. H., Vitoroulis, I., Coplan, R. J., Baiocco, R., Amichai-Hamburger, Y., ... Flament, M. (2013). Knowing when not to use the Internet: Shyness and adolescents' on-line and off-line interactions with friends. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 51–57. doi: 10.1016/j.chb.2012.07.015
- Lai, C. M., Mak, K. K., Watanabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N., ... Cheng, C. (2015). The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries: A structural equation modelling approach. *Public Health*, 129(9), 1224–1236. doi: 10.1016/j.puhe.2015.07.031
- Lam, L. T. (2014). Risk factors of Internet addiction and the health effect of Internet addiction on adolescents: A systematic review of longitudinal and prospective studies. *Current Psychiatry Reports*, 16(11), 508-516. doi: 10.1007/s11920-014-0508-2
- Lam, L. T., Peng, Z., Mai, J. y Jing, J. (2009). Factors Associated with Internet Addiction among adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 551–555. doi: 10.1089/cpb.2009.0036
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Kovács, V. y Bohlmeijer, E. T. (2012). Differential relationships in the association of the Big Five personality traits with positive mental health and psychopathology. *Journal of Research in*

- Personality*, 46(5), 517–524. doi: 10.1016/j.jrp.2012.05.012
- Landers, R. N. y Lounsbury, J. W. (2006). An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to Internet usage. *Computers in Human Behavior*, 22(2), 283–293. doi: 10.1016/j.chb.2004.06.001
- LaRose, R., Lin, C. A. y Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253. doi: 10.1207/S1532785XMEP0503\_01
- Lasén, A. (2014). Mobile sentimental education: Attachment, recognition and modulations of intimacy. En G. Goggin y L. Hjorth (Eds.), *The Routledge Companion to Mobile Media* (pp. 396–406). Nueva York: Routledge.
- Lavin, M., Marvin, K., McLarney, A., Nola, V. y Scott, L. (1999). Sensation seeking and collegiate vulnerability to Internet dependence. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 425–430. doi: 10.1089/cpb.1999.2.425
- Lee, B. W. y Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the Internet: Relationship between social anxiety and problematic Internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 197–205. doi: 10.1016/j.janxdis.2011.11.001
- Lee, H. W., Choi, J. S., Shin, Y. C., Lee, J. Y., Jung, H. Y. y Kwon, J. S. (2012). Impulsivity in Internet addiction: A comparison with pathological gambling. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(7), 373–377. doi: 10.1089/cyber.2012.0063
- Lee, Y. S., Han, D. H., Kim, S. M. y Renshaw, P. F. (2013). Substance abuse precedes Internet addiction. *Addictive Behaviors*, 38(4), 2022–2025. doi: 10.1016/j.addbeh.2012.12.024
- Lei, L. y Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 633–639. doi: 10.1089/cpb.2007.9976
- Leung, L. (2007). Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 204–214. doi: 10.1089/cpb.2006.9967
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q. y Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 203–211. doi: 10.1016/j.chb.2014.09.001

- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S. y Wang, Y. (2010). Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1199–1207. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.031
- Li, H., Gupta, A., Luo, X. y Warkentin, M. (2011). Exploring the impact of instant messaging on subjective task complexity and user satisfaction. *European Journal of Information Systems*, 20(2), 139–155. doi: 10.1057/ejis.2010.59
- Li, H., Wang, J. y Wang, L. (2009). A Survey on the generalized problematic Internet use in Chinese college students and its relations to stressful life events and coping style. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(2), 333–346. doi: 10.1007/s11469-008-9162-4
- Li, S. M. y Chung, T. M. (2006). Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22(6), 1067–1071. doi: 10.1016/j.chb.2004.03.030
- Li, W., Garland, E. L. y Howard, M. O. (2014). Family factors in Internet addiction among Chinese youth: A review of English- and Chinese-language studies. *Computers in Human Behavior*, 31, 393–411. doi: 10.1016/j.chb.2013.11.004
- Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A. y Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between Internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 63, 463–470. doi: 10.1016/j.chb.2016.04.043
- Lin, C. y Chiu, C. (2011). Understanding helping intention and its antecedents among instant messaging users. *Online Information Review*, 35(3), 386–400. doi: 10.1108/14684521111151432
- Lin, C. H., Lin, S. L. y Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' Internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993–1004.
- Lin, M. P., Ko, H. C. y Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741–746. doi: 10.1089/cyber.2010.0574

- Lin, S. (2012). *Instant Messaging on Interpersonal Relationship: How It Brings Intimacy and Negative Feelings?* (Trabajo fin de master no publicado). The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong, China.
- Lin, Y. H., Chen, C. Y., Li, P. y Lin, S. H. (2013). A dimensional approach to the phantom vibration and ringing syndrome during medical internship. *Journal of Psychiatric Research*, 47(9), 1254–1258. doi: 10.1016/j.jpsychires.2013.05.023
- Lin, Y. H., Lin, S. H., Li, P., Huang, W. L. y Chen, C. Y. (2013). Prevalent hallucinations during medical internships: Phantom vibration and ringing syndromes. *PLoS ONE*, 8(6), 6–11. doi: 10.1371/journal.pone.0065152
- López-Fernandez, O. (2015). Short version of the smartphone addiction scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, 6–11. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.013
- López-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, L., Freixa-Blanxart, M. y Gibson, W. (2013). Prevalence of problematic mobile phone use in British adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(2), 91–98. doi: 10.1089/cyber.2012.0260
- López de Ayala, M. C., Sendin, J. C. y Garcia, A. (2015). Problematic Internet use among Spanish adolescents: The predictive role of Internet preference and family relationships. *European Journal of Communication*, 30(4), 470–485. doi: 10.1177/0267323115586725
- Lorenzo-Seva, U. y Ferrando, P. J. (2013). FACTOR 9.2: A comprehensive program for fitting exploratory and semiconfirmatory factor analysis and IRT models. *Applied Psychological Measurement*, 37(6), 497–498. doi: 10.1177/0146621613487794
- Lortie, C. L. y Guitton, M. J. (2013). Internet addiction assessment tools: Dimensional structure and methodological status. *Addiction*, 108(7), 1207–1216. doi: 10.1111/add.12202
- Luengo, A. (2004). Adicción a Internet: Conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2, 22–52.

- Mackiewicz, J. y Lam, C. (2009). Coherence in workplace instant messages. *Journal Technical Writing and Communication*, 39(4), 417–431. doi: 10.2190/TW.39.4.e
- MacLaren, V. V., Fugelsang, J. A., Harrigan, K. A. y Dixon, M. J. (2011). The personality of pathological gamblers: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1057–1067. doi: 10.1016/j.cpr.2011.02.002
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Rooke, S. E. y Schutte, N. S. (2007). Alcohol involvement and the Five-Factor model of personality: A meta-analysis. *Journal of Drug Education*, 37(3), 277–294.
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B. y Schutte, N. S. (2005). The relationship between the five-factor model of personality and symptoms of clinical disorders: A meta-analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(2), 101–114. doi: 10.1007/s10862-005-5384-y
- Mansi, G. y Levy, Y. (2013). Do instant messaging interruptions help or hinder knowledge workers' task performance? *International Journal of Information Management*, 33(3), 591–596. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2013.01.011
- Mark, G. y Ganzach, Y. (2014). Personality and Internet usage: A large-scale representative study of young adults. *Computers in Human Behavior*, 36, 274–281. doi: 10.1016/j.chb.2014.03.060
- Marriott, T. C. y Buchanan, T. (2014). The true self online: Personality correlates of preference for self-expression online, and observer ratings of personality online and offline. *Computers in Human Behavior*, 32, 171–177. doi: 10.1016/j.chb.2013.11.014
- Matthews, G., Deary, I. y Whiteman, M. (2009). *Personality Traits*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mazhari, S. (2012). The prevalence of problematic Internet use and the related factors in medical students, Kerman, Iran. *Addict Health*, 4(3–4), 87–94.
- McCrae, R. R. y Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. En O. P. John, R. W. Robins y L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 182–207). Nueva York: Guilford Press.
- McDaniel, B. T. y Coyne, S. M. (2016). “Technoferece”: The interference of

- technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. doi: 10.1037/ppm0000065
- McElroy, J., Hendrickson, A., Townsend, A. y DeMarie, S. (2007). Dispositional factors in Internet use: Personality versus cognitive style. *MIS Quarterly*, 31(4), 809–820.
- McIntyre, E., Wiener, K. K. K. y Saliba, A. J. (2015). Compulsive Internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computers in Human Behavior*, 48, 569–574. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.021
- McKenna, K. Y. A. y Bargh, J. A. (1999). Causes and consequences of social interaction on the Internet: A conceptual framework. *Media Psychology*, 1(3), 249–269. doi: 10.1207/s1532785xmep0103\_4
- McKenna, K. Y. A. y Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57–75. doi: 10.1207/S15327957PSPR0401\_6
- Mehroof, M. y Griffiths, M. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313–316.
- Mei, S., Yau, Y. H. C., Chai, J., Guo, J. y Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors*, 61, 74–79. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.05.009
- Melchers, M., Li, M., Chen, Y. F., Zhang, W. y Montag, C. (2015). Low empathy is associated with problematic use of the Internet: Empirical evidence from China and Germany. *Asian Journal of Psychiatry*, 17, 56–60. doi: 10.1016/j.ajp.2015.06.019
- Milani, L., Osualdella, D. y Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 681–684. doi: 10.1089/cpb.2009.0071
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: Genuine diagnosis or not? *The Lancet*, 355(9204), 632. doi: 10.1016/S0140-6736(05)72500-9

- Montag, C., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y. F., Liu, W. Y., ... Reuter, M. (2015). Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific Psychiatry*, 7(1), 20–26. doi: 10.1111/appy.12122
- Montag, C., Jurkiewicz, M. y Reuter, M. (2010). Low self-directedness is a better predictor for problematic Internet use than high neuroticism. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1531–1535. doi: 10.1016/j.chb.2010.05.021
- Morahan-Martin, J. y Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13–29. doi: 10.1016/S0747-5632(99)00049-7
- Morahan-Martin, J. y Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671. doi: 10.1016/S0747-5632(03)00040-2
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A. y Breland, D. J. (2015). Exploring depression and problematic Internet use among college females: A multisite study. *Computers in Human Behavior*, 49, 601–607. doi: 10.1016/j.chb.2015.03.033
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A. y Christakis, D. A. (2013). Problematic Internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1879–1887. doi: 10.1016/j.chb.2013.01.053
- Morrison, C. M. y Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: A questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121–126. doi: 10.1159/000277001
- Mottram, A. J. y Fleming, M. J. (2009). Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic Internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(3), 319–321. doi: 10.1089/cpb.2007.0170
- Müller, K. W., Beutel, M. E., Egloff, B. y Wölfling, K. (2014). Investigating risk factors for internet gaming disorder: A comparison of patients with addictive gaming, pathological gamblers and healthy controls regarding the big five personality traits. *European Addiction Research*, 20(3), 129–136. doi: 10.1159/000355832

- Müller, K. W., Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K. y Beutel, M. E. (2014). Prevalence of Internet addiction in the general population: Results from a German population-based survey. *Behaviour & Information Technology*, 33(7), 757–766. doi: 10.1080/0144929X.2013.810778
- Müller, K. W., Koch, A., Dickenhorst, U., Beutel, M. E., Duven, E. y Wölfling, K. (2013). Addressing the question of disorder-specific risk factors of internet addiction: A comparison of personality traits in patients with addictive behaviors and comorbid internet addiction. *BioMed Research International*, 2013, 1–7. doi: 10.1155/2013/546342
- Murali, V. y George, S. (2007). Lost online: An overview of Internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24–30. doi: 10.1192/apt.bp.106.002907
- Muscanell, N. L. y Guadagno, R. E. (2012). Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 107–112. doi: 10.1016/j.chb.2011.08.016
- Navarro-Mancilla, A. A. y Rueda-Jaimes, G. E. (2007). Adicción a Internet: Revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 691–700.
- Neo, R. L. y Skoric, M. M. (2009). Problematic instant messaging use. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(3), 627–657. doi: 10.1111/j.1083-6101.2009.01456.x
- Ni, X., Yan, H., Chen, S. y Liu, Z. (2009). Factors influencing Internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 327–330. doi: 10.1089/cpb.2008.0321
- O'Hara, K. P., Massimi, M., Harper, R., Rubens, S. y Morris, J. (2014, febrero). *Everyday dwelling with WhatsApp*. Comunicación presentada en el 17th ACM conference on Computer supported cooperative work y social computing - CSCW '14, New York, USA. Texto completo recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/262330656\\_Everyday\\_dwelling\\_with\\_WhatsApp](https://www.researchgate.net/publication/262330656_Everyday_dwelling_with_WhatsApp)
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic Internet use in university students. *Computers &*

- Education*, 57(1), 1109–1113. doi: 10.1016/j.compedu.2011.01.005
- Odaci, H. y Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic Internet users? An investigation of the correlations between problematic Internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2382–2387. doi: 10.1016/j.chb.2013.05.026
- Odaci, H. y Çikrikçi, Ö. (2014). Problematic Internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61–66. doi: 10.1016/j.chb.2013.11.019
- Odaci, H. y Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091–1097. doi: 10.1016/j.compedu.2010.05.006
- Orchard, L. J. y Fullwood, C. (2010). Current perspectives on personality and Internet use. *Social Science Computer Review*, 28(2), 155–169. doi: 10.1177/0894439309335115
- Ortiz, M. M (2012). *Caracterización y evaluación del uso desadaptativo de Internet en estudiantes universitarios* (Tesis doctoral no publicada). Universidad de Granada, Granada.
- Ou, C. X. J. y Davison, R. M. (2011). Interactive or interruptive? Instant messaging at work. *Decision Support Systems*, 52(1), 61–72. doi: 10.1016/j.dss.2011.05.004
- Özcan, N. K. y Buzlu, S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 767–772. doi: 10.1089/cpb.2007.9953
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y. y Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290. doi: 10.1016/j.chb.2014.02.009
- Öztürk, C., Bektas, M., Ayar, D., Özgüven Öztornaci, B. y Yagci, D. (2015). Association of personality traits and risk of Internet addiction in adolescents. *Asian Nursing Research*, 9(2), 120–124. doi: 10.1016/j.anr.2015.01.001
- Ozturk, E. y Ozmen, S. K. (2011). An investigation of the problematic Internet use of teacher candidates based on personality types, shyness and demographic

- factors. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11(4), 1799–1808.
- Parisi, D. (2013). *Banishing phantoms from the skin: “Vibrant anxiety” and the pathologization of interfacing*. Recuperado de <https://www.flowjournal.org/2013/01/banishing-phantoms-from-the-skin/>
- Park, J., Song, Y. y Teng, C. I. (2011). Exploring the links between personality traits and motivations to play online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 747–751. doi: 10.1089/cyber.2010.0502
- Park, N., Hwang, Y. y Huh, E. (2010, junio). *Exploring problematic mobile phone use: Relationships between adolescents’ characteristics and mobile phone addiction*. Comunicación presentada en Annual Meeting of the International Communication Association, Suntec Singapore International Convention & Exhibition Centre. Suntec City, Singapur. Resumen recuperado de [http://citation.allacademic.com/meta/p\\_mla\\_apa\\_research\\_citation/4/0/4/1/9/p404199\\_index.html](http://citation.allacademic.com/meta/p_mla_apa_research_citation/4/0/4/1/9/p404199_index.html)
- Park, S., Hong, K. E. M., Park, E. J., Ha, K. S. y Yoo, H. J. (2013). The association between problematic Internet use and depression, suicidal ideation and bipolar disorder symptoms in Korean adolescents. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(2), 153–159. doi: 10.1177/0004867412463613
- Park, S., Kim, J. Y. y Cho, C. B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172), 895–909.
- Pawlikowski, M., Nader, I. W., Burger, C., Stieger, S. y Brand, M. (2014). Pathological Internet use – It is a multidimensional and not a unidimensional construct. *Addiction Research & Theory*, 22(2), 166–175. doi: 10.3109/16066359.2013.793313
- Pedrero, E. J., Rodríguez, M. T. y Ruiz, J. M. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139–152.
- Peele, S. (2004). *7 tools to beat addiction*. Nueva York: Three Rivers Press.
- Pielot, M., de Oliveira, R., Kwak, H. y Oliver, N. (2014, abril). *Didn't you see my message? Predicting attentiveness to mobile instant messages*. Comunicación presentada en el 32nd annual ACM conference on Human

- factors in computing systems - CHI '14, New York, USA.
- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1367–1372. doi: 10.1016/j.chb.2009.06.003
- Puerta, D. (2014). *Uso de Internet y videojuegos: personalidad y rendimiento cognitivo* (Tesis doctoral no publicada). Universitat Ramon LLull, Barcelona.
- Puerta, D. y Carbonell, X. (2014). El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de Internet en jóvenes colombianos. *Adicciones*, 26(1), 54–61.
- Rahmani, S. y Lavasani, M. G. (2011). The relationship between Internet dependency with sensation seeking and personality. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 272–277. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.054
- Rambe, P. y Chipunza, C. (2013, agosto). *Using mobile devices to leverage student access to collaboratively-generated resources: A case of WhatsApp instant messaging at a South African University*. Comunicación presentada en el 2013 International Conference on Advanced ICT, Paris, Francia. Texto completo recuperado de [goo.gl/hkPilj](http://goo.gl/hkPilj)
- Ramos-Grille, I., Gomà-i-Freixanet, M., Aragay, N., Valero, S. y Vallès, V. (2013). The role of personality in the prediction of treatment outcome in pathological gamblers: A follow-up study. *Psychological Assessment*, 25(2), 599–605. doi: 10.1037/a0031930
- Ramos-Grille, I., Gomà-i-Freixanet, M., Aragay, N., Valero, S. y Vallès, V. (2015). Predicting treatment failure in pathological gambling: The role of personality traits. *Addictive Behaviors*, 43, 54–59. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.12.010
- Real Academia de la Lengua Española. (2016). *Personalidad*. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=Sjblp9U>
- Rettie, R. (2009). Sms: Exploiting the interactional characteristics of near-synchrony. *Information, Communication & Society*, 12(8), 1131–1148.
- Ricou, J. (2012, noviembre 4). Cómo afecta el WhatsApp a las relaciones de pareja. *La Vanguardia*. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/vida/20121104/54354818574/whatsapp->

[relaciones-pareja.html](#)

- Rosen, L. D. (2013). *Phantom pocket vibration syndrome: What does it tell us about our obsession with technology?* Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/blog/rewired-the-psychology-technology/201305/phantom-pocket-vibration-syndrome>
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M. y Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243–1254. doi: 10.1016/j.chb.2012.11.012
- Rosenberger, R. (2015). An experiential account of phantom vibration syndrome. *Computers in Human Behavior*, 52, 124–131. doi: 10.1016/j.chb.2015.04.065
- Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G. y Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 578–586. doi: 10.1016/j.chb.2008.12.024
- Rothberg, M. B., Arora, A., Hermann, J., Kleppel, R., Marie, P. S. y Visintainer, P. (2010). Phantom vibration syndrome among medical staff: A cross sectional survey. *BMJ*, 341, 1-4. doi: 10.1136/bmj.c6914
- Rubio-Romero, J. y Perlado, M. (2015). El fenómeno WhatsApp en el contexto de la comunicación personal: Una aproximación a través de los jóvenes universitarios. *ICONO14*, 13(2), 73–94. doi: 10.7195/ri14.v13i2.818
- Ryan, T. y Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664. doi: 10.1016/j.chb.2011.02.004
- Samarein, Z. A., Far, N. S., Yekleh, M., Tahmasebi, S., Ramezani, Y. V. y Sandi, L. (2013). Relationship between personality traits and Internet addiction of students at Kharazmi university. *International Journal of Psychology and Behavioral Research.*, 2(1), 10–17.
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *Manual Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA Ediciones.

- Sanders, B. A. (2008). Using personality traits to predict police officer performance. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 31(1), 129–147. doi: 10.1108/13639510810852611
- Sasmaz, T., Oner, S., Kurt, A. O., Yapici, G., Yazici, A. E., Bugdayci, R. y Sis, M. (2014). Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. *The European Journal of Public Health*, 24(1), 15–20. doi: 10.1093/eurpub/ckt051
- Saulsman, L. M. y Page, A. C. (2004). The five-factor model and personality disorder empirical literature: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 23(8), 1055–1085. doi: 10.1016/j.cpr.2002.09.001
- Schade, L. C., Sandberg, J., Bean, R., Busby, D. y Coyne, S. (2013). Using technology to connect in romantic relationships: Effects on attachment, relationship satisfaction, and stability in emerging adults. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 12(4), 314–338. doi: 10.1080/15332691.2013.836051
- Scherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655–665.
- Sebena, R., Orosova, O. y Benka, J. (2013). Are self-regulation and depressive symptoms predictors of problematic Internet use among first year university students? *PsychNology Journal*, 11(3), 235–249.
- Şenormancı, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, G., Koptürk, F. y Atik, L. (2014). Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1385–1390. doi: 10.1016/j.comppsy.2014.04.025
- Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, 35, 85–92. doi: 10.1016/j.chb.2014.02.024
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M. y McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1–3), 267–72.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M.

- S. y Stein, D. J. (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216. doi: 10.1002/da.10094
- Shen, C. y Williams, D. (2011). Unpacking time online: Connecting Internet and massively multiplayer online game use with psychosocial well-being. *Communication Research*, 38(1), 123–149. doi: 10.1177/0093650210377196
- Shepherd, R. M. y Edelman, R. J. (2005). Reasons for Internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 949–958. doi: 10.1016/j.paid.2005.04.001
- Siciliano, V., Bastiani, L., Mezzasalma, L., Thanki, D., Curzio, O. y Molinaro, S. (2015). Validation of a new short problematic Internet use test in a nationally representative sample of adolescents. *Computers in Human Behavior*, 45, 177–184. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.097
- Solano, I. M., González, V. y López, P. (2013). Adolescentes y comunicación: Las TIC como recurso para la interacción social en educación secundaria. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 42, 23–35. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6. doi: 10.1016/j.addbeh.2013.09.007
- Subrahmanyam, K. y Šmahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development*. Nueva York, NY: Springer.
- Suissa, A. J. (2015). Cyber addictions: Toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors*, 43, 28–32. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.09.020
- Suler, J. (2004). Computer and cyberspace “addiction.” *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(4), 359–362. doi: 10.1002/aps.90
- Sultan, A. J. (2014). Addiction to mobile text messaging applications is nothing to “lol” about. *The Social Science Journal*, 51(1), 57–69. doi: 10.1016/j.soscij.2013.09.003
- Swickert, R. J., Hittner, J. B., Harris, J. L. y Herring, J. A. (2002). Relationships among Internet use, personality, and social support. *Computers in Human Behavior*, 18(4), 437–451. doi: 10.1016/S0747-5632(01)00054-1

- Tan, W. K. y Yang, C. Y. (2012). Personality trait predictors of usage of Internet services. *International Conference on Economics, Business Innovation*, 38, 185–190.
- Tan, W. K. y Yang, C. Y. (2014). Internet applications use and personality. *Telematics and Informatics*, 31(1), 27–38. doi: 10.1016/j.tele.2013.02.006
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y. y Lee, Y. A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, 33(1), 102–108. doi: 10.1016/j.tele.2015.06.003
- Tanis, M., Beukeboom, C. J., Hartmann, T. y Vermeulen, I. E. (2015). Phantom phone signals: An investigation into the prevalence and predictors of imagined cell phone signals. *Computers in Human Behavior*, 51, 356–362. doi: 10.1016/j.chb.2015.04.039
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. y Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556–564. doi: 10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x
- Teng, C. I. (2008). Personality differences between online game players and nonplayers in a student sample. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(2), 232–234. doi: 10.1089/cpb.2007.0064
- Tisseron, S. (2011). Les cyberaddictions. En E. P. Toubiana (Ed.), *Addictologie clinique* (pp. 524–562). Paris: Presses Universitaires de France.
- Tosun, L. P. y Lajunen, T. (2010). Does Internet use reflect your personality? Relationship between Eysenck's personality dimensions and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 162–167. doi: 10.1016/j.chb.2009.10.010
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C. y Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction. A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167(3), 294–299. doi: 10.1016/j.psychres.2008.01.015
- Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, D., Freskou, A., ... Kafetzis, D. (2009). Internet use and misuse: A multivariate regression

- analysis of the predictive factors of Internet use among Greek adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 168(6), 655–665. doi: 10.1007/s00431-008-0811-1
- Uliaszek, A. A., Al-Dajani, N. y Bagby, R. M. (2015). The relationship between psychopathology and a hierarchical model of normal personality traits: Evidence from a psychiatric patient sample. *Journal of Personality Disorders*, 29(6), 1–16. doi: 10.1521/pedi\_2014\_28\_170
- Universia Chile (2014). *Amor en tiempos de Whatsapp: 44% de las parejas jóvenes se comunica por mensajería instantánea*. Recuperado de <http://noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2014/08/29/1110528/amor-tiempos-whatsapp-44-parejas-jovenes-comunica-mensajeria-instantanea.html>
- Urban Dictionary (2011). *IM anxiety*. Recuperado de <http://www.urbandictionary.com/define.php?term=IM+anxiety>
- Valkenburg, P. M. y Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1169–1182. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x
- Valkenburg, P. M. y Peter, J. (2009). The effects of instant messaging on the quality of adolescents' existing friendships: A longitudinal study. *Journal of Communication*, 59(1), 79–97. doi: 10.1111/j.1460-2466.2008.01405.x
- Valkenburg, P. M. y Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. doi: 10.1016/j.jadohealth.2010.08.020
- Wanajak, K. (2011). *Internet use and its impact on secondary school students in Chiang Mai, Thailand* (Tesis doctoral no publicada). Edith Cowan University, Australia.
- Wang, C. W., Ho, R. T. H., Chan, C. L. W. y Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32–35. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.10.039

- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X. y Hong, L. (2011). Problematic internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PLOS ONE*, 6(5), 1–8. doi: 10.1371/journal.pone.0019660
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Zhang, D. J. y Su, Z. Q. (2012). The relationships among the Big Five Personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese university students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2313–2319. doi: 10.1016/j.chb.2012.07.001
- Wang, W. (2001). Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *International Journal of Human-Computer Studies*, 55(6), 919–938. doi: 10.1006/ijhc.2001.0510
- Weinstein, A. y Lejoureux, M. (2010). Internet addiction or excessive Internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. doi: 10.3109/00952990.2010.491880
- WhatsApp (2016). *WhatsApp*. Recuperado de <https://www.whatsapp.com/>
- Widyanto, L. y Griffiths, M. (2006). “Internet addiction”: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31–51. doi: 10.1007/s11469-006-9009-9
- Wilson, K., Fornasier, S. y White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 173–177.
- Witt, E. A., Massman, A. J. y Jackson, L. A. (2011). Trends in youth's videogame playing, overall computer use, and communication technology use: The impact of self-esteem and the Big Five personality factors. *Computers in Human Behavior*, 27(2), 763–769. doi: 10.1016/j.chb.2010.10.025
- Wolfradt, U. y Doll, J. (2001). Motives of adolescents to use the Internet as a function of personality traits, personal and social factors. *Journal of Educational Computing Research*, 24(1), 13–27. doi: 10.2190/ANPM-LN97-AUT2-D2EJ
- Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C. y Chang, L. R. (2015). Risk factors of Internet addiction among Internet users: An online questionnaire survey. *PLOS ONE*,

10(10), 1–10. doi: 10.1371/journal.pone.0137506

- Xu, J., Shen, L., Yan, C., Hu, H., Yang, F., Wang, L., ... Shen, X. (2014). Parent-adolescent interaction and risk of adolescent Internet addiction: A population-based study in Shanghai. *BMC Psychiatry*, 14(1), 112. doi: 10.1186/1471-244X-14-112
- Yadav, N. (2014, noviembre). Could WhatsApp's new feature destroy your relationship? *Deccan Chronicle*. Recuperado de <http://www.deccanchronicle.com/141107/technology-mobiles-and-tabs/article/could-whatsapp%25E2%2580%2599s-new-feature-destroy-your-relationship>
- Yan, W., Li, Y. y Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and Internet addiction among college students. *Stress and Health*, 30(1), 3–11. doi: 10.1002/smi.2490
- Yang, B. y Lester, D. (2003). National character and Internet use. *Psychological Reports*, 93(3), 940. doi: 10.2466/pr0.2003.93.3.940
- Yang, C. K., Choe, B. M., Baity, M., Lee, J. H. y Cho, J. S. (2005). SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive Internet use. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie*, 50(7), 407–414.
- Yang, C. Y., Sato, T., Yamawaki, N. y Miyata, M. (2013). Prevalence and risk factors of problematic Internet use: A cross-national comparison of Japanese and Chinese university students. *Transcultural Psychiatry*, 50(2), 263–279. doi: 10.1177/1363461513488876
- Yang, H., Lay, J. S. y Lay, Y. (2008). Factors affect on cyber café addiction of undergraduate students in Taiwan. *Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine*, 6, 71–78.
- Yao, M. Z., He, J., Ko, D. M. y Pang, K. (2014). The influence of personality, parental behaviors, and self-esteem on Internet addiction: A study of Chinese college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(2), 104–110. doi: 10.1089/cyber.2012.0710

- Yau, Y. H. C., Potenza, M. N. y White, M. a. (2013). Problematic Internet use, mental health and impulse control in an online survey of adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 72–81. doi: 10.1556/JBA.1.2012.015
- Yen, C. F., Ko, C. H., Yen, J. Y., Chang, Y. P. y Cheng, C. P. (2009). Multidimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(3), 357–364. doi: 10.1111/j.1440-1819.2009.01969.x
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, S. H., Chung, W. L. y Chen, C. C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 9–16. doi: 10.1111/j.1440-1819.2007.01770.x
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y. y Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93–98. doi: 10.1016/j.jadohealth.2007.02.002
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H. y Ko, C. H. (2007). Family factors of Internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 323–329. doi: 10.1089/cpb.2006.9948
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Tang, T. C. y Ko, C. H. (2009). The association between adult ADHD symptoms and Internet addiction among college students: The gender difference. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 187–191. doi: 10.1089/cpb.2008.0113
- Yim, M. S. (2014). How to solve the smart paradox. *Journal of Digital Convergence*, 12(2), 79–88. doi: 10.14400/JDC.2014.12.2.79
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., ... Lyoo, I. K. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58(5), 487–494. doi: 10.1111/j.1440-1819.2004.01290.x
- Young, K. S. (1997, Agosto). *What makes the Internet Addictive: Potential explanations for pathological Internet use*. Comunicación presentada en el Annual Meeting of the American Psychological Association, Chicago, IL. Texto completo recuperado de <https://goo.gl/aubpFN>

- Young, K. S. (1998a). *Caught in the net*. New York, NY: Wiley.
- Young, K. S. (1998b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237
- Young, K. S. y Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. doi: 10.1089/cpb.1998.1.25
- Yu, T. K., Lu, L. C. y Liu, T. F. (2010). Exploring factors that influence knowledge sharing behavior via weblogs. *Computers in Human Behavior*, 26(1), 32–41. doi: 10.1016/j.chb.2009.08.002
- Zamani, B. E., Abedini, Y. y Kheradmand, A. (2011). Internet addiction based on personality characteristics of high school students in Kerman, Iran. *Addict Health*, 3(3–4), 85–91.

## ANEXO: Instrumentos de evaluación

### Cuestionario sociodemográfico

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo:  Mujer  Hombre

Facultad: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Estado civil:  Soltero/a  Casado/a  Divorciado/a  Viudo/a

¿Tienes pareja?: Sí  No

¿Tienes trabajo?: Sí  No

Residencia:  Casa familiar  Piso compartido  residencia de estudiantes

Otro \_\_\_\_\_

¿Te conectas a Internet? Sí  No

¿Desde dónde te conectas a Internet? (Marca todas las que consideres)

Ordenador  Móvil  Tablet

Utilizas mensajería instantánea (Whatsapp, Line, Telegram, Snapchat...) Sí  No

Cuál de las siguientes herramientas de mensajería instantánea utilizas (Marca todas las que consideres):

Whatsapp  Line  Telegram  Snapchat  WeChat  Tango

Otros: \_\_\_\_\_

Cuál de las herramientas anteriores es la que **más usas** (Marca solo la que más uses):

Whatsapp  Line  Telegram  Snapchat  WeChat  Tango

Otros: \_\_\_\_\_

Horas al día usando la herramienta marcada en la pregunta anterior:

Menos de una hora al día  Entre 1-3 horas diarias  Entre 3-5 horas diarias

Entre 5-7 horas diarias  Más de 7 horas diarias

¿Has sentido alguna vez tu móvil vibrar sin que esto realmente haya ocurrido? Sí  No

Si has respondido sí a la pregunta anterior, ¿Con que frecuencia ha sentido esta vibración inexistente?:

Una vez al mes  una vez por semana  todos los días  más de una vez al día

¿Has escuchado alguna vez el sonido de un mensaje sin haber recibido ninguno? Sí  No

Si has respondido sí a la pregunta anterior, ¿Con que frecuencia ha escuchado este sonido inexistente?:

Una vez al mes  una vez por semana  todos los días  más de una vez al día

## Escala de Uso Problemático y Generalizado de Internet 2 (GPIUS 2)

Tomando en cuenta la siguiente escala, elija la opción que mejor describa lo que piensa respecto a su uso de Internet a través del ordenador o del teléfono móvil:

1	2	3	4	5	6
Totalmente desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Un poco de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. Prefiero relacionarme con otras personas a través de Internet más que comunicarme cara a cara	1	2	3	4	5	6
2. He usado Internet para hablar con otros cuando me he sentido solo	1	2	3	4	5	6
3. Cuando no me conecto a Internet durante algún tiempo, empiezo a preocuparme con la idea de conectarme	1	2	3	4	5	6
4. Tengo dificultad para controlar la cantidad de tiempo que estoy conectado a Internet	1	2	3	4	5	6
5. Mi uso de Internet ha dificultado el control de mi vida	1	2	3	4	5	6
6. Me siento más cómodo comunicándome con otras personas por Internet que haciéndolo cara a cara	1	2	3	4	5	6
7. He usado Internet para sentirme mejor cuando he estado triste	1	2	3	4	5	6
8. Me sentiría perdido si no pudiera conectarme a Internet	1	2	3	4	5	6
9. Me resulta difícil controlar mi uso de Internet	1	2	3	4	5	6
10. He dejado compromisos o actividades sociales por mi uso de Internet	1	2	3	4	5	6
11. Prefiero comunicarme con la gente a través de Internet en lugar de hacerlo cara a cara	1	2	3	4	5	6
12. He usado Internet para sentirme mejor cuando me he sentido enfadado	1	2	3	4	5	6
13. Pienso obsesivamente en conectarme cuando no lo estoy	1	2	3	4	5	6
14. Cuando no estoy en Internet, es difícil resistir el impulso de conectarme	1	2	3	4	5	6
15. Mi uso de Internet ha creado problemas en mi vida	1	2	3	4	5	6

## Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM)

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre su uso de móvil. Lea atentamente cada frase e indique la frecuencia. Señale la respuesta que más se aproxime a su realidad.

	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. ¿Has tenido el riesgo de perder una relación importante, un trabajo o una oportunidad académica por el uso del móvil?	1	2	3	4
2. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso del móvil?	1	2	3	4
3. ¿Hasta qué punto te sientes inquieto cuando no recibes mensajes o llamadas?	1	2	3	4
4. ¿Sufres alteraciones de sueño debido a aspectos relacionados con el móvil?	1	2	3	4
5. ¿Sientes la necesidad de invertir cada vez más tiempo en el móvil para sentirte satisfecho?	1	2	3	4
6. ¿Piensas que la vida sin el móvil es aburrida, vacía y triste?	1	2	3	4
7. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras utilizas el móvil?	1	2	3	4
8. ¿Dejas de salir con tus amigos por pasar más tiempo utilizando el móvil?	1	2	3	4
9. Cuando te aburres, ¿utilizas el móvil como una forma de distracción?	1	2	3	4
10. ¿Con qué frecuencia dices cosas por el móvil que no dirías en persona?	1	2	3	4

## Escala de Impulsividad Estado (EIE)

A continuación aparecen frases relacionadas con su forma de comportarse en diferentes situaciones en el último mes. Marque con una X en la casilla correspondiente para indicar la frecuencia con que han sucedido en su caso. Conteste rápida y honestamente.

	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre/ siempre
1. Busco actividades en las que obtengo un placer rápido, aunque sean perjudiciales	0	1	2	3
2. Suelo caer en tentaciones que me dificultan cumplir con un compromiso	0	1	2	3
3. Busco conseguir beneficios inmediatos, en vez de esperar algo mejor más tarde	0	1	2	3
4. Continúo haciendo determinadas actividades placenteras a pesar de que los demás me advierten que me perjudican	0	1	2	3
5. Cuando algo se me antoja voy a por ello de forma inmediata, sin poder esperar	0	1	2	3
6. Obtengo más placer transgrediendo que controlando mis acciones	0	1	2	3
7. Me cuesta controlar mis reacciones cuando no consigo lo que deseo	0	1	2	3
8. Me cuesta parar de hacer algo aunque vea que me estoy equivocando	0	1	2	3
9. Tengo reacciones automáticas que no puedo evitar	0	1	2	3
10. Si hago algo y no obtengo los resultados que espero, me cuesta hacer algo diferente	0	1	2	3
11. Suelo reaccionar de la misma forma aunque no sea el momento o el sitio apropiado	0	1	2	3
12. No pongo freno a mis reacciones por más que alguien me diga que pare	0	1	2	3
13. Repito muchas veces la misma forma de actuar aunque no consiga lo que busco	0	1	2	3
14. Suelo equivocarme porque reacciono tan rápido que no presto suficiente atención a los detalles importantes	0	1	2	3
15. Ante un imprevisto actúo sin pensar en las consecuencias	0	1	2	3
16. Saco conclusiones erróneas por no esperar el tiempo adecuado	0	1	2	3
17. En ocasiones dejo de prestar atención a las consecuencias inmediatas de mis acciones	0	1	2	3
18. Respondo antes de que hayan terminado de formular una pregunta	0	1	2	3
19. En algunas situaciones no espero lo suficiente y actúo antes de tiempo	0	1	2	3
20. Actúo sin pensar que otras personas puedan enfadarse por lo que hago	0	1	2	3

## Inventario NEO de Cinco Factores Reducido (NEO-FFI)

*“Por favor, lea cuidadosamente estas instrucciones antes de empezar para marcar bien las respuestas. Este cuestionario consta de 60 frases. Lea cada frase con atención y marque la alternativa (0 a 4) que refleje mejor su acuerdo o desacuerdo. Por tanto, no hay respuestas correctas ni incorrectas. Conteste de forma sincera y exprese sus opiniones de la manera más precisa posible. Dé una respuesta a todas las frases. Asegúrese de que marca cada respuesta en la línea correspondiente a la misma frase y en la opción que mejor se ajuste a su manera de ser”*

0	1	2	3	4	
En total desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	
1. A menudo me siento inferior a los demás.	0	1	2	3	4
2. Soy una persona alegre y animosa.	0	1	2	3	4
3. A veces, cuando leo poesía o contemplo una obra de arte, siento una profunda emoción o excitación	0	1	2	3	4
4. Tiendo a pensar lo mejor de la gente	0	1	2	3	4
5. Parece que nunca soy capaz de organizarme	0	1	2	3	4
6. Rara vez me siento con miedo o ansioso	0	1	2	3	4
7. Disfruto mucho hablando con la gente	0	1	2	3	4
8. La poesía tiene poco o ningún efecto sobre mí	0	1	2	3	4
9. A veces intimido o adulo a la gente para que haga lo que yo quiero.	0	1	2	3	4
10. Tengo unos objetivos claros y me esfuerzo por alcanzarlos de forma ordenada	0	1	2	3	4
11. A veces me vienen a la mente pensamientos aterradores	0	1	2	3	4
12. Disfruto en las fiestas en las que hay mucha gente	0	1	2	3	4
13. Tengo una gran variedad de intereses intelectuales	0	1	2	3	4
14. A veces consigo con artimañas que la gente haga lo que yo quiero	0	1	2	3	4
15. Trabajo mucho para conseguir mis metas	0	1	2	3	4
16. A veces me parece que no valgo absolutamente nada	0	1	2	3	4
17. No me considero especialmente alegre	0	1	2	3	4
18. Me despiertan la curiosidad las formas que encuentro en el arte y en la naturaleza	0	1	2	3	4
19. Si alguien empieza a pelearse conmigo, yo también estoy dispuesto a pelear	0	1	2	3	4
20. Tengo mucha autodisciplina	0	1	2	3	4
21. A veces las cosas me parecen demasiado sombrías y sin esperanza	0	1	2	3	4
22. Me gusta tener mucha gente alrededor	0	1	2	3	4
23. Encuentro aburridas las discusiones filosóficas	0	1	2	3	4
24. Cuando me han ofendido, lo que intento es perdonar y olvidar	0	1	2	3	4
25. Antes de emprender una acción, siempre considero sus consecuencias	0	1	2	3	4
26. Cuando estoy bajo un fuerte estrés, a veces siento que me voy a desmoronar	0	1	2	3	4
27. No soy tan vivo ni tan animado como otras personas	0	1	2	3	4
28. Tengo mucha fantasía	0	1	2	3	4
29. Mi primera reacción es confiar en la gente	0	1	2	3	4
30. Trato de hacer mis tareas con cuidado, para que no haya que hacerlas otra vez	0	1	2	3	4

31. A menudo me siento tenso e inquieto	0	1	2	3	4
32. Soy una persona muy activa	0	1	2	3	4
33. Me gusta concentrarme en un ensueño o fantasía, y dejándolo crecer y desarrollarse, explorar todas sus posibilidades	0	1	2	3	4
34. Algunas personas piensan de mí que soy frío y calculador	0	1	2	3	4
35. Me esfuerzo por llegar a la perfección en todo lo que hago	0	1	2	3	4
36. A veces me he sentido amargado y resentido	0	1	2	3	4
37. En reuniones, por lo general prefiero que hablen otros.	0	1	2	3	4
38. Tengo poco interés en andar pensando sobre la naturaleza del universo o la condición humana	0	1	2	3	4
39. Tengo mucha fe en la naturaleza humana	0	1	2	3	4
40. Soy eficiente y eficaz en mi trabajo	0	1	2	3	4
41. Soy bastante estable emocionalmente	0	1	2	3	4
42. Huyo de las multitudes	0	1	2	3	4
43. A veces pierdo el interés cuando la gente habla de cuestiones muy abstractas o teóricas	0	1	2	3	4
44. Trato de ser humilde	0	1	2	3	4
45. Soy una persona productiva, que siempre termina su trabajo	0	1	2	3	4
46. Rara vez estoy triste o deprimido	0	1	2	3	4
47. A veces reboso felicidad	0	1	2	3	4
48. Experimento una gran cantidad de emociones o sentimientos	0	1	2	3	4
49. Creo que la mayoría de la gente con la que trato es honrada y fidedigna	0	1	2	3	4
50. En ocasiones primero actúo y luego pienso	0	1	2	3	4
51. A veces hago las cosas impulsivamente y luego me arrepiento	0	1	2	3	4
52. Me gusta estar donde está la acción	0	1	2	3	4
53. Con frecuencia pruebo comidas nuevas a o de otros países	0	1	2	3	4
54. Puedo ser sarcástico y mordaz si es necesario.	0	1	2	3	4
55. Hay tantas pequeñas cosas que hacer que a veces lo que hago es no atender a ninguna	0	1	2	3	4
56. Es difícil que yo pierda los estribos	0	1	2	3	4
57. No me gusta mucho charlar con la gente	0	1	2	3	4
58. Rara vez experimento emociones fuertes	0	1	2	3	4
59. Los mendigos no me inspiran simpatía	0	1	2	3	4
60. Muchas veces no preparo de antemano lo que tengo que hacer	0	1	2	3	4

¿Ha respondido a todas las frases?	SI	NO
¿Ha anotado sus respuestas en los lugares indicados?	SI	NO
¿Ha respondido fiel y sinceramente a todas las frases?	SI	NO

## Escala de Impacto Negativo de WhatsApp (EINEW)

A continuación aparecen frases relacionadas con su uso de Whatsapp en los últimos meses. Señale la respuesta que más se aproxime a su realidad.

0	1	2	3	
Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	
1. Siento ansiedad al no saber cuándo mis contactos han leído mis whatsapps	0	1	2	3
2. Me siento cansada/o por la mañana por haber estado la noche anterior con Whatsapp	0	1	2	3
3. Compruebo frecuentemente Whatsapp para ver si tengo mensajes nuevos	0	1	2	3
4. Necesito usar Whatsapp diariamente	0	1	2	3
5. Cuando recibo un whatsapp contesto lo más rápido posible	0	1	2	3
6. Cuando trato de ignorar Whatsapp me pongo nervioso/a	0	1	2	3
7. Si olvido el teléfono en casa me agobia al no poder usar Whatsapp	0	1	2	3
8. Me angustia quedarme sin batería cuando estoy usando Whatsapp	0	1	2	3
9. Creo que ya no sabría vivir sin Whatsapp	0	1	2	3
10. Espío a mis contactos a través de Whatsapp para comprobar si están en línea	0	1	2	3
11. Observo a mis contactos de Whatsapp para ver cuánto tiempo permanecen conectados	0	1	2	3
12. Me siento vigilado/a por mis contactos de Whatsapp	0	1	2	3
13. La “última conexión” ha sido motivo de disputa con alguno de mis contactos	0	1	2	3
14. Me molesta la falta de respuesta, cuando tengo la certeza de que mis mensajes han sido leídos por mis amigos	0	1	2	3
15. Hablo con mis amigos a través de Whatsapp aunque esté con ellos	0	1	2	3
16. Cuando estoy con mis amigos le presto más atención a Whatsapp que a ellos	0	1	2	3
17. Discuto con mi familia por pasar demasiado tiempo conectada a Whatsapp	0	1	2	3
18. Mi familia me controla a través de Whatsapp	0	1	2	3
19. Discuto con <b>mis padres</b> por pasar demasiado tiempo conectada a Whatsapp	0	1	2	3
20. Discuto con <b>mis padres</b> a través de Whatsapp	0	1	2	3
21. Mi uso de Whatsapp interfiere en la realización de las tareas domésticas	0	1	2	3
22. Cuando oigo mi Whatsapp interrumpo la conversación con <b>mis padres</b>	0	1	2	3
23. Cuando oigo mi Whatsapp interrumpo la conversación con <b>mis hermanos (conteste solo si tiene hermano/a/os/as)</b>	0	1	2	3
24. Me molesta que mis hermanos cotilleen mis conversaciones en Whatsapp ( <b>conteste solo si tiene hermano/a/os/as)</b>	0	1	2	3
25. Pienso que Whatsapp favorece los celos en la pareja	0	1	2	3
26. Cuando estamos juntos mi pareja le presta más atención a Whatsapp que a mí	0	1	2	3
27. Creo que Whatsapp favorece las infidelidades	0	1	2	3
28. Siento que hablar con mi pareja por Whatsapp disminuye nuestras conversaciones en persona	0	1	2	3
29. Interrumpo momentos íntimos con mi pareja para leer un whatsapp	0	1	2	3
30. Cotilleo las conversaciones de Whatsapp de mi pareja	0	1	2	3
31. Me gusta saber quién escribe whatsapps a mi pareja cuando suena su móvil	0	1	2	3
32. Me molesta que mi pareja haya desactivado la opción de “última conexión”	0	1	2	3
33. La “última conexión” ha sido motivo de disputa con mi pareja	0	1	2	3
34. Me cuesta volver a concentrarme en los estudios cuando el Whatsapp me interrumpe	0	1	2	3
35. Dejo de lado mis actividades académicas por el uso de Whatsapp	0	1	2	3
36. Pienso que Whatsapp perjudica mi rendimiento académico	0	1	2	3
37. Dejo de prestar atención al profesor por usar Whatsapp en clase	0	1	2	3

## Escala PANAS de afecto positivo y negativo

A continuación se indican una serie de palabras que describen diversos sentimientos y emociones. Lea cada una de ellas y conteste con un número (del 1 al 5) indicando hasta qué punto Ud. suele sentirse habitualmente de la forma que indica cada expresión. Por favor, conteste en el espacio reservado delante de cada descripción.

Generalmente me siento (escriba el número que corresponda):

1	2	3	4	5
nada	un poco	bastante	mucho	muchísimo

1. Interesado/a (que muestro interés)	1	2	3	4	5
2. Tenso/a o estresado/a	1	2	3	4	5
3. Animado/a, emocionado/a	1	2	3	4	5
4. Disgustado/a o molesto/a	1	2	3	4	5
5. Enérgico/a, con vitalidad	1	2	3	4	5
6. Culpable	1	2	3	4	5
7. Asustado/a	1	2	3	4	5
8. Enojado/a, enfadado/a	1	2	3	4	5
9. Entusiasmado/a	1	2	3	4	5
10. Orgullosa/a (de algo), satisfecho/a	1	2	3	4	5
11. Irritable o malhumorado/a	1	2	3	4	5
12. Dispuesto/a, despejado/a	1	2	3	4	5
13. avergonzado/a	1	2	3	4	5
14. Inspirado/a	1	2	3	4	5
15. Nervioso/a	1	2	3	4	5
16. Decidido/a a atrevido/a	1	2	3	4	5
17. Atento/a, esmerado/a	1	2	3	4	5
18. Intranquilo/a o preocupado/a	1	2	3	4	5
19. Activo/a	1	2	3	4	5
20. Temeroso/a, con miedo	1	2	3	4	5

## Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

A continuación encontrará una serie de afirmaciones sobre sentimientos que las personas podemos expresar en cualquier etapa de nuestra vida. Por favor, al leer cada frase vea si usted, EN ESTA ETAPA DE SU VIDA, se siente así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si usted en estos momentos de su vida se siente o no de esa manera.

Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

1.	Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	1	2	3	4	5
2.	Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	1	2	3	4	5
3.	Me siento bien conmigo mismo	1	2	3	4	5
4.	Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	1	2	3	4	5
5.	Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	1	2	3	4	5
6.	Todo me parece interesante	1	2	3	4	5
7.	Me gusta divertirme	1	2	3	4	5
8.	Me siento jovial	1	2	3	4	5
9.	Busco momentos de distracción y descanso	1	2	3	4	5
10.	Tengo buena suerte	1	2	3	4	5
11.	Estoy ilusionado/a	1	2	3	4	5
12.	Se me han abierto muchas puertas en mi vida	1	2	3	4	5
13.	Me siento optimista	1	2	3	4	5
14.	Me siento capaz de realizar mi trabajo	1	2	3	4	5
15.	Creo que tengo buena salud	1	2	3	4	5
16.	Duermo bien y de forma tranquila	1	2	3	4	5
17.	Me creo útil y necesario/a para la gente	1	2	3	4	5
18.	Creo que me sucederán cosas agradables	1	2	3	4	5
19.	Creo que como persona (madre/padre, esposo/a, trabajador/a) he logrado lo que quería	1	2	3	4	5
20.	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona	1	2	3	4	5
21.	Creo que puedo superar mis errores y debilidades	1	2	3	4	5
22.	Creo que mi familia me quiere	1	2	3	4	5
23.	Me siento "en forma"	1	2	3	4	5
24.	Tengo muchas ganas de vivir	1	2	3	4	5
25.	Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo	1	2	3	4	5
26.	Me gusta lo que hago	1	2	3	4	5
27.	Disfruto de las comidas	1	2	3	4	5
28.	Me gusta salir y ver a la gente	1	2	3	4	5
29.	Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5
30.	Creo que, generalmente, tengo buen humor	1	2	3	4	5
31.	Siento que todo me va bien	1	2	3	4	5
32.	Tengo confianza en mí mismo/a	1	2	3	4	5
33.	Vivo con cierto desahogo y bienestar	1	2	3	4	5
34.	Puedo decir que soy afortunado/a	1	2	3	4	5
35.	Tengo una vida tranquila	1	2	3	4	5
36.	Tengo lo necesario para vivir	1	2	3	4	5
37.	La vida me ha sido favorable	1	2	3	4	5
38.	Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos	1	2	3	4	5
39.	Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente	1	2	3	4	5
40.	Las condiciones en que vivo son cómodas	1	2	3	4	5
41.	Mi situación es relativamente próspera	1	2	3	4	5
42.	Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico	1	2	3	4	5