



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Salud

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria
**La ansiedad y la depresión en relación al
uso de los teléfonos móviles e Internet**

Trabajo fin de estudio presentado por:	Jaime Méndez Cámara
Línea de investigación:	Evaluación y psicodiagnóstico en psicología general sanitaria
Director/a:	Dra Lilia Hdez del Castillo
Fecha:	02/06/2022

Índice de contenidos

Resumen	6
Abstract.....	7
1. Marco teórico	8
1.1. Introducción.....	8
1.2. Estudios de inicio de Siglo XXI	8
1.3. Estudios sobre la adicción	9
1.4. Estudios respecto al género.....	9
1.5. La aparición de los instrumentos CERI y CERM	10
1.6. La ansiedad como rasgo	11
1.7. La depresión y la ansiedad como estado.....	12
2. Justificación	13
3. Objetivos.....	14
4. Hipótesis	15
5. Marco metodológico	16
5.1. Participantes	16
5.2. Instrumentos	16
5.3. Procedimiento	17
5.4. Análisis de datos	18
6. Resultados.....	19
7. Discusión.....	26
Referencias bibliográficas	31
Anexo A. Informe del Comité de Ética	34
Anexo B. Confidencialidad de datos	35

Anexo C. Modelo de consentimiento informado	36
Anexo D. Formulario de respuesta para la persona participante	38

Índice de figuras

1.	Figura 1. Distribución de las personas respecto al género	20
2.	Figura 2. Distribución de las personas respecto a la edad	20

Índice de tablas

1. Tabla 1. Tabla cruzada por género y edad	19
2. Tabla 2. Análisis descriptivo de las variables “Uso problemático de Internet y Uso problemático del teléfono móvil”	21
3. Tabla 3. Análisis descriptivo de las variables “Ansiedad y depresión”	22
4. Tabla 4. Correlaciones entre nivel de ansiedad al respecto del uso problemático de Internet el uso problemático del teléfono móvil y el nivel de depresión	23
5. Tabla 5. Correlaciones entre nivel de depresión al respecto del uso problemático de Internet el uso problemático del teléfono móvil y el nivel de ansiedad	24
6. Tabla 6. Correlaciones entre el uso problemático del móvil, al respecto uso problemático de Internet, el nivel de ansiedad, y el nivel de depresión	25

Resumen

El propósito del presente estudio ha sido corroborar el trabajo previo de Romero-Rodríguez et al (2021) que analiza el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en personas mayores de dieciocho años, y su relación con los estados de ansiedad y depresión.

Para ello se utilizaron los cuestionarios CERI, CERM y la Escala Goldberg. Los resultados confirmaron que no hay un uso problemático de Internet o de los teléfonos móviles, y que cuando lo hay, son las personas jóvenes, hombres y mujeres, de entre 18 y 20 años las más propensas a ello. Por último, no se confirmó que la ansiedad y depresión sean relevantes en cuanto al uso de estas tecnologías.

Palabras clave: Internet, móvil, ansiedad, depresión

Abstract

The purpose of this study has been to corroborate the previous work by Romero-Rodríguez et al (2021) that analyzes the problematic use of the Internet and the mobile phone in people over eighteen years of age, and its relationship with states of anxiety and depression.

For this, the CERI, CERM and Goldberg Scale questionnaires were used. The results confirmed that there is no problematic use of the Internet or mobile phones, and that when there is, young people, men and women, between the ages of 18 and 20, are the most likely to do so. Finally, it was not confirmed that anxiety and depression are relevant in terms of the use of these technologies.

Keywords: Internet, mobile, anxiety, depression

1. Marco teórico

1.1. Introducción

A finales del siglo pasado se incorporaron a nuestras vidas los teléfonos móviles y el acceso a internet. Los que estábamos allí hemos visto cómo ha ido evolucionando esta tecnología, pero ha pasado ya suficiente tiempo como que hayan llegado generaciones que no entienden el mundo sin la posibilidad de usar estos dispositivos. WhatsApp, Twitter, Instagram son las aplicaciones estrella del momento, llamadas redes sociales, pero que son mucho más que eso: son canales diseñados para enviar mensajes breves y concisos, directos al grano y sin necesidad de una reflexión larga y meditada (Beranuy y Orbest, 2008). Son inmediatos, de tal forma que la recompensa es inmediata, al igual que sucede con el mecanismo de las adicciones viejas y conocidas del siglo XX.

Si bien no parece apropiado hablar de psicopatología, la existencia de casos clínicos (Beranuy y Orbest, 2008) invitan a explorar las relaciones entre el mundo virtual creado por los teléfonos móviles, y la sintomatología depresiva, ansiosa y, en consecuencia, el deterioro de las relaciones sociales en el mundo de las personas reales. La presente propuesta de estudio trata de observar la relación entre la ansiedad y el estado de ánimo, su uso del teléfono móvil e Internet, en función de las variables demográficas de género y edad.

1.2. Estudios de inicio del Siglo XXI

Desde el inicio del milenio, encontramos estudios locales que abordan la relación entre estos nuevos modos de comunicación y las diferencias individuales. En relación a estos estudios se encuentran Viñas et ál. (2002), que abren líneas de investigación estudiando diferencias entre población adulta y “nativos digitales”, personas que han nacido después de la proliferación de los teléfonos móviles. Los autores tratan de diferenciar lo que son conductas normales de usos problemáticos o patológicos del uso de internet o los teléfonos móviles. Así (Viñas et ál., 2002), no solo no encontraban ningún uso patológico en estudiantes universitarios, sino que además constataban que la gran mayoría apenas las usaba. Tan solo encontraron un 1,6% que “se caracteriza por una mayor presencia de sintomatología depresiva, sensibilidad interpersonal, ideación paranoide, psicoticismo, pensamientos de muerte y sentimientos de culpa” (Viñas et ál., p. 253) que se manifestaban como pérdida del apetito o alteraciones en los patrones del sueño. Un año más tarde, Muñoz-Rivas et ál. (2003) reflejaban que solo el 3.7% de los universitarios afirmaban invertir entre 11 y 40 horas a la semana, y no reflejaban un uso abusivo o patológico. De hecho, encontraban que el número de personas que utilizan más de 40 horas a la semana es muy reducido, insignificante.

1.3. Estudios sobre la adicción

Por otra parte, la aparente fascinación por el uso de internet y los teléfonos móviles han sido también estudiadas en términos de adicción, tratando de replicar los supuestos que proponía el DSM-IV para considerarlo trastorno. Por ejemplo, Jenaro et ál. (2007) parten de la base de que la adicción a internet y teléfonos móviles no estaba relacionada con la adicción a otras sustancias. Esta parecía ser una nueva adicción con su propio cuadro. En este sentido, Estévez et ál. (2009) proponen hipótesis sobre que el uso abusivo de internet está relacionado con cierta vulnerabilidad psicológica, aunque se encuentran con el problema de que los síntomas de tal adicción no son comparables a otras adicciones. No obstante, esta es una opinión controvertida, porque el mismo año Sánchez-Martínez y Otero (2009) proponen que el uso de internet sí que se asocia con determinadas conductas de riesgo, igual que lo hacen las sustancias adictivas.

En un nuevo estudio de Muñoz-Rivas et ál. (2010), sus autores proponen que se considere el uso patológico de internet y teléfonos móviles como una adicción per se, precisamente por compartir características comunes a otras adicciones: la ansiedad y la agitación ante la posibilidad de reducir el acceso a internet pueden ser interpretados como síntomas de abstinencia. Sus resultados sugieren, además, que las personas emplean más tiempo a la consulta en las TIC, del que inicialmente habían planificado. De igual modo también Labrador y Villadangos (2010) han realizado otro estudio con menores de edad en el que han encontrado que cuando éstos no pueden usarlos se sienten inquietos, nerviosos o irritados, sensaciones que desaparecen cuando por fin vuelven a acceder a ellos.

Sin embargo, Carbonell et al (2012) rechazan que se genere abstinencia al respecto del uso de las TIC, porque cabría pensar en qué se interrumpe con la desconexión de Internet. En este sentido, no sería tan importante Internet como canal y medio de comunicación, como las páginas web visitadas, igualmente que décadas atrás no se consideraba el teléfono fijo como un aparato potencialmente adictivo, aunque existieran líneas eróticas telefónicas. (Carbonell et al, 2012).

1.4. Estudios respecto al género

Se han investigado también las posibles diferencias en el uso de internet y teléfonos móviles al respecto de la variable género. Muñoz-Rivas et ál. (2003) se puede leer que los hombres se fascinaban más que las mujeres ante las TIC y, en consecuencia, mejoraban el dominio y manejo de ordenadores. Más tarde, Chóliz et ál. (2009) encontraron que chicas y chicos tienen siempre encendido el móvil. No obstante, afirmaron que, en general, las chicas usan más que los chicos el teléfono móvil como un medio por el cual estar en contacto con otras personas, algo que consideran imprescindible. Los chicos, en cambio lo usan más como medio de entretenimiento, como juegos o descargas de aplicaciones lúdicas.

A pesar de todo esto, Chamorro et ál. (2012) afirmaron que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres al respecto del uso de internet y el móvil y que el tiempo de conexión no es por sí solo un buen indicador de uso problemático. Tampoco creen que se pueda hablar de adicción al uso de internet y teléfonos móviles. En su lugar, apuntan a un nuevo punto de interés: el factor de poder usarlas alterando la identidad, es decir, escondiendo la verdadera para interactuar en las redes con una ficticia.

1.5. La aparición de los instrumentos CERI y CERM

Llegados a este punto cabe preguntarse si internet y el uso del teléfono móvil han de ser considerados en los mismos términos. Hasta Beranuy et ál. (2009), se estaban considerando como una sola variable por ser consideradas como las nuevas tecnologías de la información y comunicación (en adelante, las TIC).

La persistencia en estudiar el uso de las TIC en población joven, o incluso menor de edad, se justifica por la creencia en que las personas en proceso madurativo son las más vulnerables a la hora de caer en adicciones. Sin embargo, es adecuado preguntarse también si tanto internet como los teléfonos móviles tienen la misma capacidad adictiva. Beranuy et ál. (2009) afirman que deben ser consideradas por separado, porque si bien internet permite “un juego de identidades, las proyecciones y la disociación sin consecuencias en la vida real” (Beranuy et ál., p. 149), esto no ocurre con los teléfonos móviles, por lo que no sería correcto hablar de adicción al móvil, sino de abuso.

Siguiendo esta línea, los mismos autores construyeron el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI) y el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el teléfono Móvil (CERM) adaptando y dividiendo el PRI existente (Beranuy et ál., 2009). Sus resultados indican que el uso del móvil no produce adicción, sino que más bien uso problemático. En línea con los resultados de Chóliz et ál. (2009), encontraron que las mujeres preferían usar el móvil como herramienta de comunicación, mientras que los hombres presentaban un uso más adictivo de internet. En cualquier caso, ambas tecnologías son más capaces de generar adicciones –o, como mínimo, uso problemático– en la adolescencia, ya que con la entrada en la edad adulta se hace un uso “más profesional, menos lúdico y con menos consecuencias negativas” (Chóliz et ál., p.480).

1.6. La ansiedad como rasgo

García et ál. (2008) ya consideraban necesario el uso de una herramienta estandarizada para evaluar el uso de las nuevas tecnologías: a estas alturas ya se empieza a hacer evidente que los cambios se suceden a un ritmo rápido, casi vertiginoso: las empresas tecnológicas construyen sus aparatos con previsión de que queden obsoletos a las pocas decenas de meses de ser comprados, y nuevos recursos en la web –ahora llamados aplicaciones- se van sucediendo y mejorando en prestaciones al anterior. Los hábitos de uso también van cambiando y en este contexto aparece el trabajo de García et al. En su estudio, relacionaron el uso abusivo de internet con pensamientos negativos, algo que debería influir en las conductas sociales que buscan relacionarse y mejorar el “estado emocional” para poder ser más eficiente en la búsqueda de “relaciones y amistad”, dos de sus variables del estudio. Los autores encontraron también una relación negativa entre el estado emocional y el factor de personalidad “neuroticismo”, es decir, que predecía que las personas emocionalmente estables se permitían “acercarse al uso de Internet sin recelo o temor por lo incierto o desconocido” (García et ál, p. 140)

En el mismo estudio relacionaron el uso abusivo de internet con pensamientos negativos, algo que influye en las conductas sociales que buscan relacionarse y mejorar el “estado emocional”, una de sus variables. Los autores encontraron también una relación negativa entre el estado emocional y el factor de personalidad “neuroticismo”.

El estudio de Cruces et ál. (2016) ya pudo utilizar el cuestionario CERI para afirmar que se cumple relación entre alto neuroticismo y baja responsabilidad y control de impulsos, aunque no descubrieron nada concluyente sobre la autoestima ni sobre la extroversión, al respecto del uso de internet.

En la misma línea, el trabajo de Lupano y Castro (2021) confirman que las personas con una puntuación baja en el factor “responsabilidad”, tienden a tener más comportamientos disruptivos en internet, entendiendo estos como lo que se conoce coloquialmente como *trolleo*: ser agresivo con otras personas on-line parapetado en una identidad falsa. El objetivo de estas conductas de *trolleo* no está planteado. No obstante, esta idea conecta con el estudio de Estévez et al (2017), por el que el uso problemático de internet y los teléfonos móviles está positivamente relacionado con el hecho de evitar estar solo o sola.

Las conclusiones de estos últimos estudios coinciden con lo aportado por Puerta-Cortés et ál. (2014), donde se llega a las siguientes conclusiones: respecto a la personalidad, que los jóvenes con alto neuroticismo, baja responsabilidad y baja afabilidad presentan un uso problemático de internet y de los teléfonos móviles en mayor medida; y respecto al género, que los hombres presentaban mayor uso problemático de internet, que desarrollan actividades de comunicación en la red para reducir los sentimientos de soledad.

1.7. La depresión y la ansiedad como estado

Con las ideas de que el uso de Internet y los teléfonos móviles se relaciona con el hecho de evitar la soledad, y de que el mismo uso pueda tener una incidencia mayor en personas jóvenes, en una edad de continuo cambio y crecimiento personal y social, Romero-Rodríguez et ál. (2021) estudiaron recientemente la influencia de la ansiedad y el estado de ánimo con las TIC. Estos autores corroboraron que, en personas adultas, el uso problemático de móvil e Internet es más frecuente en la franja de edad de dieciocho a veinte años que en el resto.

Estos mismos autores también encontraron que el uso problemático del móvil y de Internet, más altos son los niveles de ansiedad y depresión. También encontraron diferencias de género por las que los hombres, más que las mujeres, tienden a hacer un uso problemático de Internet y del teléfono móvil, confirmando la conclusión de Chóliz et ál. (2009) afirmando que los hombres presentaban más tendencias adictivas respecto a las TIC.

Con todo esto, Romero-Rodríguez et ál. (2021) concluyen que, en general, no se hace un uso abusivo de Internet y teléfono móvil en la misma línea de los anteriores estudios (Chamorro et ál., 2012), o que como mucho se puede hablar de uso problemático, más que de abuso (Chóliz et ál., 2009).

2. Justificación

Los diferentes estudios al respecto de la incidencia del uso de internet y los teléfonos móviles no es enorme, y en la mayoría se concluye con que se hacen necesarios nuevos estudios abordando nuevas ópticas para explorar, descubrir, confirmar o rechazar las conclusiones de sus discusiones. El presente estudio aparece para compararse con uno de ellos, con la intención de confirmar y respaldar sus conclusiones.

Concretamente, se comparará con los resultados que Romero-Rodríguez et ál. (2021) encontraron en su estudio *Influencia de la adicción a Internet en el bienestar personal de los estudiantes universitarios*. Este estudio usó el Test de Adicción a Internet (IAT), y la escala BSCS adaptada al español (Del Valle, Galli, Urquijo & Canet, 2019). La presente propuesta de estudio buscará corroborar los datos con instrumentos distintos.

La ansiedad y la depresión como estados se evaluará a través de la escala Goldberg, un instrumento utilizado para cribarlas como variable estado mediante los cuatro ítems de despistaje. Si se puntúa menor a dos en ansiedad y menor a uno en depresión en estos cuatro primeros ítems se considera que la persona no está ansiosa o depresiva (Alcázar et ál., 2011). No obstante, en investigación se utiliza la escala completa (Martin, 2015), y así se utilizará en este estudio.

Por otra parte, el uso problemático o no de internet y los teléfonos móviles se evaluará a través del Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI) y el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM). El CERI evalúa los conflictos intra e interpersonales relacionados con el uso de internet. El CERM evalúa, por una parte, los conflictos relacionados con el abuso del móvil, y por otra, problemas debido al uso emocional y comunicacional.

La comparación con el estudio de Romero-Rodríguez et ál. (2021) buscará confirmar sus conclusiones, confiando en la validez y fiabilidad de unos instrumentos distintos a los de su trabajo, pero que evalúan factores equivalentes.

3. Objetivos

Objetivo General

Evaluar -mediante los cuestionarios Goldberg de ansiedad y depresión y el CERI y CERM- el estado de ansiedad y el estado de ánimo haciendo comparación entre género, y al uso problemático o no de Internet y del teléfono móvil en personas adultas de edades comprendidas entre 18 y 20 años, 21 y 35 años, y mayores de 36 años -todas ellas sin trastorno psiquiátrico previo que pueda resultar una variable distorsionadora-, así como la influencia que puede tener ser un joven adulto de entre 18 y 20 años para el uso problemático del teléfono móvil y de internet, al respecto de sus estados de ánimo y ansiedad.

Objetivos Específicos

Medir la relación, buscando correlaciones significativas, entre los diferentes rangos de edad de las personas adultas, y el uso problemático de Internet y del teléfono móvil, al respecto de los estados de ánimo y de ansiedad.

Afirmar que tanto de entre las personas adultas de 18 a 20 años, como de 21 a 35 años, y como de los mayores de 36 años, los hombres tienden a no utilizar adecuadamente el teléfono móvil e Internet, antes que las mujeres, y la relación con sus estados de ánimo y ansiedad, utilizando los cuestionarios CERI, CERM y las escalas Goldberg de ansiedad y depresión.

Valorar la influencia de ser una persona adulta de entre 18 y 20 años como factor significativo en el uso problemático de internet y del móvil, y la relación con sus estados de ánimo y ansiedad.

4. Hipótesis

1. La mayoría de las personas participantes no realiza un uso abusivo del móvil y de Internet.
2. Cuanto más problemático es el uso del móvil y de Internet, más altos son los niveles de ansiedad y depresión
3. Los hombres son más propensos a hacer un uso problemático del móvil y de Internet que las mujeres.
4. El uso problemático de móvil e Internet es más frecuente en la franja de edad de dieciocho a veinte años que en el resto.

5. Marco metodológico

Este trabajo es un estudio no experimental transversal descriptivo.

5.1. Participantes

El presente estudio replica la muestra de Romero et al. (2021), que tomaba como modelo la división de la Organización Mundial de la Salud (OMS 2017) por la cual divide a la población en tres rangos de edad: menores de 20 años, adolescentes; de 21 a 35 años jóvenes adultos; mayores de 36 años, adultos. Teniendo en cuenta la franja de 18 a 20 años como adolescentes, podemos compararla tanto con los estudios del marco teórico que trabajan con población adulta, como con aquellos que trabajan con población adolescente.

De entre las personas que respondieron los cuestionarios, sin distinción de género, se escogieron a aquellas que vivieran en territorio español con el fin de conseguir que toda la muestra estuviera integrada dentro del mismo entorno sociocultural de usos y costumbres. Por otra parte, se excluyeron a aquellas personas con antecedentes psiquiátricos diagnosticados, para descartarlos como variable que pudiera alterar la interpretación de los resultados. La criba se hizo preguntando entre los datos sociodemográficos, si alguna vez habían visitado al psiquiatra.

Por lo tanto, los **criterios de inclusión** fueron:

- Ser mayor de dieciocho años.
- Tener teléfono móvil y acceso a Internet

Por otra parte, los **criterios de exclusión** fueron:

- Vivir fuera del territorio español.
- Tener antecedentes psiquiátricos.

5.2. Instrumentos

El citado estudio de Romero-Rodríguez et al (2021) medía el uso de Internet a través del “Internet Addiction Test” (IAT) adaptado al contexto español por Puerta-Cortés, Carbonell & Chamarro en 2012 (citado en Romero-Rodríguez et al, 2021). Para la medición de los niveles de ansiedad y estrés utilizaron el DASS-21 de Antony, Bieling, Cox, Enns & Swinson, (1998),

adaptado al contexto español por Fonseca-Pedrero, Paino, Lemos-Giráldez & Muñiz en 2010 (citado en Romero-Rodríguez et al, 2021).

En lugar de estos instrumentos, el presente estudio utilizará los siguientes instrumentos:

- **Cuestionario de experiencias relacionadas con Internet (CERI)**, desarrollado por Benaury, Chamarro, Graner y Carbonell (2009). El cuestionario está compuesto por 10 ítems que dan a escoger una escala de tipo Likert con cuatro opciones (1=casi nunca; 2=algunas veces; 3=bastantes veces; 4=casi siempre). El resultado global se calcula sumando las respuestas, por lo que el mínimo es 10 y el máximo 40 puntos. La escala presenta buena fiabilidad interna, con un alfa de Cronbach de 0.77.
- **Cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil (CERM)**, análogo al anterior y desarrollado también por Benaury, Chamarro, Graner y Carbonell (2009). Igualmente, compuesto por 10 ítems que dan a escoger una escala de tipo Likert con cuatro opciones (1=casi nunca; 2=algunas veces; 3=bastantes veces; 4=casi siempre). El resultado global se calcula sumando las respuestas, por lo que el mínimo es 10 y el máximo 40 puntos. El instrumento es igualmente fiable, con una consistencia de 0.80.
- **Escala de cribado de ansiedad y depresión de Goldberg (ECADG)**, un instrumento diseñado para ser hetero administrado, incluyendo dos subescalas, referentes a la valoración de la ansiedad y la valoración de la depresión. Cada una de ellas contiene 9 ítems con opciones de respuesta dicotómicas (1=sí; 0=no), siendo 0 el mínimo valor tanto para ansiedad como para depresión y 9 el máximo. Se establece que las personas presentan síntomas de ansiedad cuando obtienen una puntuación igual o mayor a 4, mientras que los síntomas de depresión se establecen cuando puntúa igual o mayor a 2. Para ambos casos se considera una puntuación patológica igual o mayor a 6 (Alcázar et ál., 2011).

5.3. Procedimiento

Los participantes se captaron a través de una encuesta on-line de Google Forms difundida a través de la red social Whatsapp, como muestreo de bola de nieve. Todos los participantes fueron informados del propósito del estudio, leyeron y entendieron el consentimiento informado, y supieron que sus datos se tratarían de manera anónima.

Previamente a responder los cuestionarios CERI, CERM, y las subescalas Goldberg de ansiedad y depresión, se les preguntó por los siguientes datos personales:

1. Un e-mail o número de teléfono para identificar cada respuesta.
2. La edad, dividida en rangos de 18 a 20 años, de 21 a 35 años, y mayores de 36 años.
3. El género, teniendo en cuenta una clasificación no binaria de tres opciones (mujer; hombre; otras opciones).
4. Residencia en España, con respuesta dicotómica de sí o no.
5. Historial psiquiátrico, preguntado como si alguna vez ha visitado a algún psiquiatra, con respuesta dicotómica de sí o no.

Un total de 169 personas respondieron a la encuesta, de las cuales se seleccionaron las 119 que cumplían con los criterios de inclusión. En la tabla 1 se exponen sus variables sociodemográficas.

5.4. Análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó el programa IBM SPSS Statistics 25. Teniendo en cuenta que la muestra N era igual o mayor a 50, se realizó la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov dando un resultado de 0,00. Para todas las pruebas se ha establecido un valor de significancia igual o mayor a 0,05 por lo que se asume que la muestra no sigue la distribución de una curva normal y, en consecuencia, se aplicaron estadísticos no paramétricos en el análisis de los datos.

Se han usado frecuencias para el análisis descriptivo de los datos, así como la chi cuadrado para el cruce de variables independientes. Para la búsqueda de correlaciones entre las variables del uso del móvil y de internet, y de ansiedad y depresión se utilizó la rho de Spearman, y la u de Mann-Whitney para la diferencia de medias. La prueba de Kruskal-Wallis se usó para el análisis de la varianza de las variables de uso de teléfono móvil y uso de internet.

6. Resultados

De todas las personas participantes, la moda resultó ser mujer mayor de 36 años. Una persona identificó su género como no binario frente a hombres o mujeres, lo que explica que se evidencien diferencias significativo en la chi cuadrado para tablas cruzadas entre variables cualitativas. Obviando este dato, el resultado menos frecuente es tener entre 18 a 20 años, cosa que se explica por ser el rango de edad más corto de los tres. La proporción, de hecho (13, 31, 75) es bastante equitativa al respecto de los tres rangos de edad siendo el más grande –aquellos mayores de 36 años- el que más personas aporta al estudio (75).

Tabla 1. Tabla cruzada por género y edad

		Mujeres	Hombres	Otros	TOTAL
Edad de las personas participantes	De 18 a 20 años	12	1	0	13
	De 21 a 35 años	22	8	1	31
	Mayores de 36 años	45	30	0	75
TOTAL		79	39	1	119

En cuanto a porcentajes, se representa en la figura 1 un 66,4% como número de mujeres sobre el total, mientras que el 32,8% son hombres (0,8% es no binario). En la figura 2 se dibujan los porcentajes de las personas participantes respecto a su edad, distribuyéndose en 10,9% para jóvenes de 18 a 20 años, 26,1% de jóvenes adultos de 21 a 35 años, y 63% de mayores de 36 años.

Figura 1. Distribución de las personas respecto al género

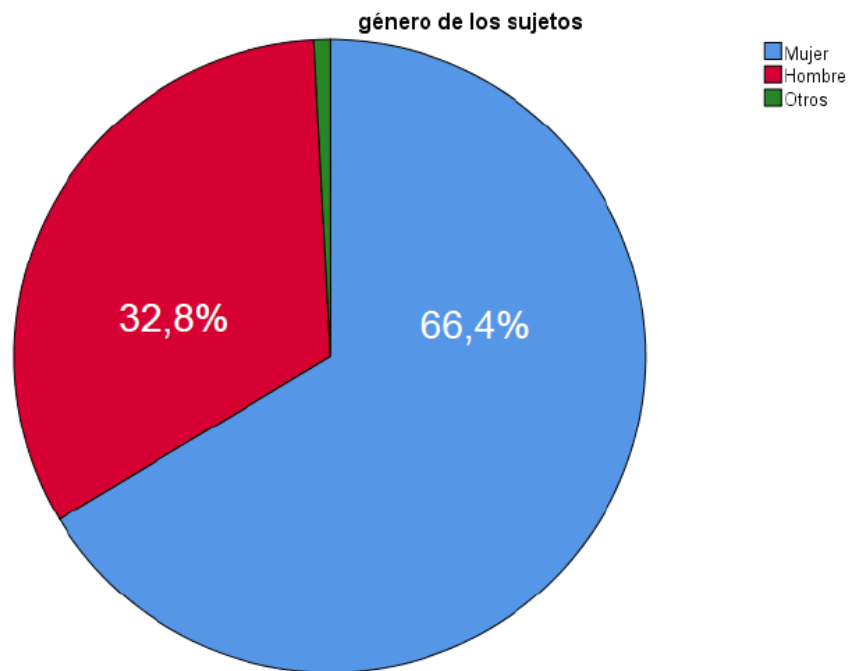
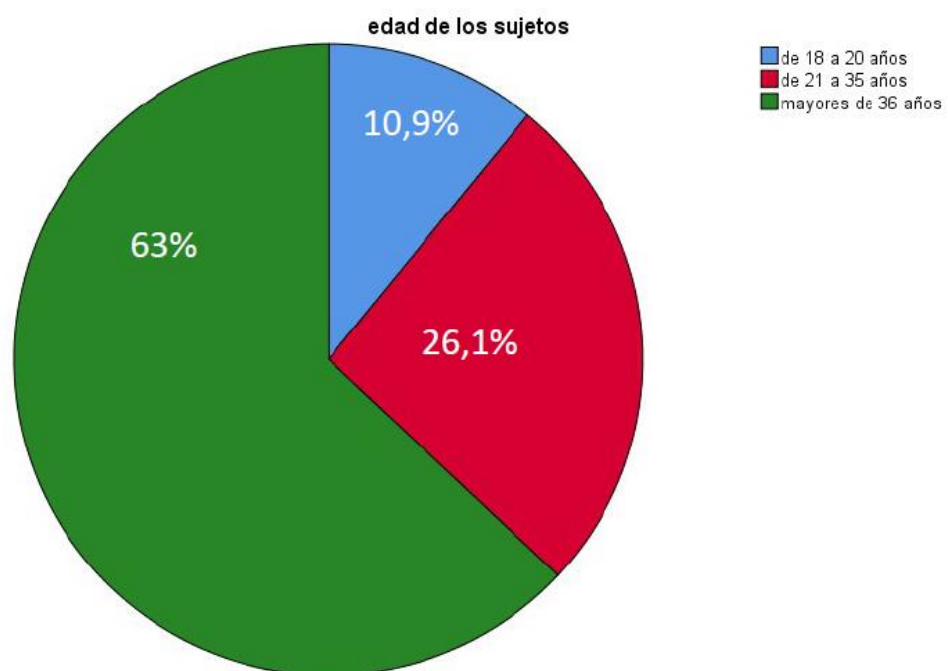


Figura 2. Distribución de las personas respecto a la edad



En la tabla 2, se pueden observar las medias de las puntuaciones obtenidas a través de los cuestionarios CERI y CERM. Al analizar estos resultados, destaca que no hay puntuaciones excesivamente altas, teniendo en cuenta que la puntuación mínima es 10 y la máxima 40. En la muestra total, las puntuaciones correspondientes a uso problemático de internet y de teléfono móvil son 16,56 y 14,97 respectivamente. Los valores máximos de media se encuentran en la población joven, tanto en los de 18 a 20 años como en los adultos jóvenes de 21 a 35, alcanzando los valores de 20,15 y 19,84 para el uso de Internet; y los 17,31 y 17,42 para uso problemático del teléfono móvil.

Tabla 2. Análisis descriptivo de las variables “Uso problemático de Internet y Uso problemático del teléfono móvil”

		N	MEDIA	DESVIACIÓN TÍPICA
Uso problemático de Internet	Mujeres	79	17,48	4,841
	Hombres	39	14,74	3,401
	Otros (no binario)	1	15	
	De 18 a 20 años	13	20,15	3,934
	De 21 a 35 años	31	19,84	4,663
	Mayores de 36 años	75	14,59	3,357
	TOTAL	119	16,56	4,571
Uso problemático de teléfono móvil	Mujeres	79	15,66	3,769
	Hombres	39	13,54	2,258
	Otros (no binario)	1	16	
	De 18 a 20 años	13	17,31	3,966
	De 21 a 35 años	31	17,42	3,538
	Mayores de 36	75	13,55	2,45
	TOTAL	119	14,97	3,469

Respecto a las puntuaciones de ansiedad y depresión extraídas de la Escala de Cribado de Ansiedad y Depresión de Goldberg, se pueden ver en la tabla 3 unos resultados algo más heterogéneos. Si bien los valores de depresión son altos en relación al punto de corte de 2, establecido para considerar a una persona con sintomatología depresiva: la media de la N total se sitúa en 2,92, teniendo las personas de 18 a 20 años la media máxima con 3,15.

Por otra parte, las puntuaciones de ansiedad también altos, con una media total de 4,47 que también supera al 4 como punto de corte para diagnosticar sintomatología ansiosa. En esta variable, la edad muestra unos resultados bastante homogéneos, mientras que hay algo más de diferencia en el grupo de mujeres, 5,04 frente a los 3,23 para los hombres.

Tabla 3. Análisis descriptivo de las variables “Ansiedad y depresión”

		N	MEDIA	DESVIACIÓN TÍPICA
Ansiedad	Mujeres	79	5,04	2,937
	Hombres	39	3,23	2,63
	Otros (no binario)	1	8	
	De 18 a 20 años	13	4,69	3,011
	De 21 a 35 años	31	4,94	2,670
	Mayores de 36 años	75	4,24	3,075
	TOTAL	119	4,47	2,960
Depresión	Mujeres	79	3,10	2,468
	Hombres	39	2,54	2,371
	Otros (no binario)	1	4	
	De 18 a 20 años	13	3,15	2,734
	De 21 a 35 años	31	2,77	2,486
	Mayores de 36	75	2,95	2,387
	TOTAL	119	2,92	2,433

En cuanto a las correlaciones entre las variables cuantitativas obtenidas a través de los cuestionarios CERI, CERM y la ECAD de Golberg, se hace evidente por su grado de significación, que todas las variables tienen relación entre sí, tal y como demuestran las tabla 4 y 5.

Tabla 4. Correlaciones entre nivel de ansiedad al respecto del uso problemático de Internet el uso problemático del teléfono móvil y el nivel de depresión

Rho de Spearman		Nivel de Ansiedad
Uso problemático de Internet	Coeficiente de correlación	0,433
	Sig. (bilateral)	,000
	N	119
Uso problemático del teléfono móvil	Coeficiente de correlación	0,352
	Sig. (bilateral)	,000
	N	119
Depresión	Coeficiente de correlación	0,615
	Sig. (bilateral)	,000
	N	119

Tabla 5. Correlaciones entre nivel de depresión al respecto del uso problemático de Internet el uso problemático del teléfono móvil y el nivel de ansiedad

Rho de Spearman		Nivel de Depresión
Uso problemático de Internet	Coeficiente de correlación	,284
	Sig. (bilateral)	,002
	N	119
Uso problemático del teléfono móvil	Coeficiente de correlación	,261
	Sig. (bilateral)	,004
	N	119
Ansiedad	Coeficiente de correlación	,615
	Sig. (bilateral)	,000
	N	119

Tabla 6. Correlaciones entre el uso problemático del móvil, al respecto uso problemático de Internet, el nivel de ansiedad, y el nivel de depresión

Rho de Spearman		Uso problemático del móvil
Uso problemático de Internet	Coeficiente de correlación	,760
	Sig. (bilateral)	,000
	N	119
Ansiedad	Coeficiente de correlación	,352
	Sig. (bilateral)	,000
	N	119
Depresión	Coeficiente de correlación	,261
	Sig. (bilateral)	,004
	N	119

Sin embargo, si consideramos que la intensidad de la relación es fuerte cuando es mayor a 0,7, y baja cuando es menor a 0,3, podemos decir que las variables cuantitativas del estudio se relacionan de un modo poco intenso, siendo las parejas de variables ansiedad y depresión, y de uso problemático de teléfono móvil y de Internet aquellas que se vinculan de un modo más significativo (0,615 y 0,760, respectivamente).

7. Discusión

-Analizando las puntuaciones de los cuestionarios CERI y CERM estamos en disposición de concluir que los participantes de este estudio no utilizan el teléfono móvil ni internet de un modo abusivo. Si examinamos el resultado total al respecto del uso problemático de internet, podemos comprobar que la media se sitúa en 16,56 con una desviación típica de 4,571. De igual manera, la media del total de participantes al respecto del uso problemático del uso del teléfono móvil se sitúa en 14,97, con una desviación típica de 3,469. Teniendo en cuenta que Beranuy et al (2009) no sugirieron ningún punto de corte establecido para ambas pruebas, tanto los 16,56 como los 14,97 quedan muy por debajo de la puntuación máxima de 40.

Los resultados coinciden con los expuestos en Romero-Rodríguez et al (2021), donde encontraron que la mayoría de las personas “no realizan un uso abusivo, que pueda considerarse problemático” (p.180). En la misma línea, Sánchez-Martínez y Otero (2009) encontraron en su estudio que solo un 16,7% de la población de su estudio hacían un uso alto de internet, reduciéndose la cifra al 5,3% para aquellas personas que hacían un uso muy alto. También Puerta-Cortés y Carbonell (2014) demostraron más tarde que el porcentaje de personas que hacían un uso problemático era del 9,7%. El estudio de estos últimos autores, centrado en personas jóvenes, concluía que Internet es un espacio de acción individual y de expresión óptimo para el desarrollo de la identidad y necesidades comunicativas (Aslanidou y Menexes, 2008; Gross, 2014, citados en Puerta-Cortés y Carbonell, 2014).

Los resultados de este estudio son también congruentes con anteriores trabajos: Muñoz-Rivas et al (2003) no encontraron evidencias de un “uso abusivo o patológico cercano a la adicción”; ni García del Castillo et al (2008), ni Jenaro et al (2009) identificaron usos problemáticos de Internet. Cruces et al (2016) solo encontraron un 2,2% de participantes que pasaron el CERM con algún problema al respecto del uso del móvil. Únicamente Redondo et al (2016) encontraron que, en el CERI, sus participantes mostraban un mayor uso problemático de Internet respecto al móvil.

-En cuanto a la relación entre uso del móvil y de Internet y la ansiedad y la depresión hemos encontrado, como era esperable, que las parejas de variables ansiedad y depresión (0,615) y uso de móvil y uso de internet (0,760) correlacionan de un modo moderadamente alto. La correlación en el cruce de todas las variables es significativa, pero es una correlación débil, que

en el valor más alto solo llega a 0,433 (ansiedad y uso problemático de Internet). Por este motivo, los resultados de esta segunda hipótesis no acaban de confirmar las evidencias de Romero-Rodríguez et al (2021), por las que el uso problemático de Internet afecta de manera relevante en los estados de depresión, ansiedad y estrés. Anteriormente Sánchez-Martínez y Otero (2009) también habían constatado que el uso muy alto de Internet se relacionaba con el uso muy alto del teléfono móvil, hablando en este caso de dependencia, y asociándolo con la depresión. Estos estudios corroboraban sus hipótesis en la línea marcada por el de Viñas et al (2003), que afirmaba que el uso problemático de Internet estaba relacionado con un mayor malestar psicológico.

Hemos visto, sin embargo, que el término adicción queda obsoleto en relación al uso de Internet y el teléfono móvil, pero aun así se genera una preocupación en torno a la espera de una llamada o un mensaje inminente con el temor de quedarse fuera de los canales de comunicación, bajo la percepción de que todo el mundo está permanentemente conectado (Carbonell et al 2012). Labrador y Villadangos (2010) apuntan a la posibilidad de que la relajación posterior a haber usado las TIC sea similar al que una persona adicta obtiene tras el inmediato consumo de sustancias. No obstante, hay que tener en cuenta otras variables como las condiciones ambientales, tales como el lugar donde uno se conecta a las redes o la manera en que lo hace, porque son factores altamente influyentes en el estado de ánimo o de ansiedad (Chóliz et al, 2009).

-En relación al género, esperábamos encontrar resultados similares a los de Romero-Rodríguez et al (2021), donde los hombres puntuaban más alto en los cuestionarios CERI y CERM. Si bien es cierto que no hay grandes diferencias, la puntuación de las mujeres es más alta que la de los hombres tanto al respecto del uso de internet (17,48 con SD de 4,841 frente a 14,74 con SD de 3,401), como del uso de teléfonos móviles (15,66 con SD de 3,769 frente a 13,54 con SD de 2,258).

Los datos aportados por este estudio no confirman los hallados por Romero-Rodríguez et al (2021), que afirman que los hombres son mucho más propensos a hacer un uso problemático de Internet. En este sentido, Sánchez-Martínez y Otero (2009) afirmaron que las mujeres hacían un uso más frecuente de Internet, aunque las personas que hacen un uso alto y muy alto de las TIC's son hombres. Estévez et al (2017) explicaba estos resultados en función de un

posible “retraso evolutivo en la adquisición de competencias para el fortalecimiento del vínculo” (p.265), por la que los chicos tardan más tiempo en dejar de depender de sus iguales, mientras que las chicas se abren antes a la búsqueda de nuevas relaciones (Oliva et al, 2011).

Por la otra parte, ni los estudios de Redondo et al (2016), ni Cruces et al (2016), ni anteriormente Carbonell et al (2012) encontraron diferencias al respecto del género, ni tampoco Carbonell et al (2012), aunque estos últimos apuntan al hecho de considerar el teléfono móvil no sólo como herramienta de comunicación, sino también como plataforma de ocio y videojuegos, cuyo uso sería más demandado por los hombres, algo en lo que coinciden con el estudio de Muñoz-Rivas et al (2003). También Puerta-Cortés y Carbonell (2014), que identificaron más el uso problemático de Internet en los hombres, atribuyeron esta evidencia a “reducir sentimientos de soledad y la ansiedad social” (p.58), relacionando con comportamientos compulsivos el hecho de visitar web de contenido para adultos.

La variable del tipo de uso que se le da al móvil es relevante para analizar su uso problemático. Las mujeres utilizarían más el teléfono móvil de como instrumento de comunicación para permanecer más en contacto con amigos, familiares o simplemente como entretenimiento frente al aburrimiento, algo que indica que lo utilizan para manejar la ansiedad o en los momentos en que se encuentran solas o tristes (Chóliz et al, 2009). Por contrapartida, también se sienten peor cuando no reciben respuesta.

-Al respecto de la edad, los datos sí corroboran los resultados del estudio de Romero-Rodríguez et al (2021): los jóvenes entre 18 y 20 años puntuaron más alto en el uso de Internet con respecto al total de participantes (20,15 con SD de 3,934 frente a 16,56 con SD de 4,571), y también más alto en el uso del móvil respecto al mismo total (17,31 con SD de 3,966 frente a 14,97 con SD de 3,469). Para Romero-Rodríguez et al (2021) lo hacen para divertirse y estar en contacto con sus amigos, aunque apuntan a que el número de redes sociales es un factor relevante ya que, a mayor número, mayor cantidad de tiempo necesita ser invertida, un tiempo que hay que quitar al mundo de las relaciones cara a cara y que por lo tanto empobrecen los hábitos de vida saludables.

La realidad es que la práctica totalidad de personas jóvenes tiene y ha tenido teléfono móvil con acceso a Internet desde adolescente, y la mayoría no lo apaga casi nunca, lo que significa estar disponible continuamente y altera la sensación de privacidad personal (Chóliz et al, 2009).

De cualquier manera -igual que pasa en las adicciones- los jóvenes se inquietan cuando no pueden acceder a las redes sociales y se tranquilizan cuando por fin lo hacen (Labrador y Villadangos, 2010)

Sánchez-Martínez y Otero (2009) exponen que la población con más propensión a desarrollar conductas de dependencia de internet son adolescentes con baja autoestima, y apuntan para explicarlo a la “falta de disciplina y supervisión inefectiva por parte de los padres” además de pobres relaciones intrafamiliares.

En este sentido, y rescatando la variable de la identidad alterada, Lupano y Castro (2021) relacionaron a los jóvenes -y de sexo masculino- con los que más comportamientos disruptivos de trolleo. Además de tener más tiempo de ocio, Los jóvenes son probablemente las personas que más tiempo invierten en virtud de la posibilidad de alterar la identidad y participar en el mundo virtual (Carbonell et al, 2012), donde incluso se puede acceder de manera anónima. Redondo et al (2016) amplía el rango de edad de las personas que obtienen placer al usar redes sociales- y, en consecuencia, susceptibles de adicción- a los jóvenes adultos.

Prospectiva

De cara a futuras investigaciones, sería interesante estudiar la relación que la personalidad, como variable, ejerce en el uso de estas tecnologías. Cruces et al (2016) encontraron relación entre su uso problemático y la alta autoestima y el factor de personalidad de neuroticismo. Esta afirmación enlaza con la idea de que las personas con tendencia a la introversión prefieran mantener el anonimato de Internet y las redes sociales con el fin de evitar el cara a cara, y manejarse en un entorno virtual que controlan y que puedan abandonar en cualquier momento. Estas personas puntúan bajo en el factor neuroticismo (García del Castillo et al, 2008), lo que facilita el acercamiento a este mundo virtual sin recelo y con el ánimo de buscar y dar con nuevas relaciones sociales.

También al respecto de la personalidad, futuros estudios podrían tener en cuenta el hecho de presentarse socialmente con una identidad alterada como variable a tener en cuenta: Carbonell et al (2012) apuntaron a tres posibles usos para Internet: conseguir información (académica o por ocio), comunicarse con los demás, o comunicarse con una identidad alterada, siendo esta última la única potencialmente adictiva. En este sentido, los mismos autores señalan que la comunicación individual es un factor muy importante para la construcción de

la identidad y el desarrollo psicosocial. Si en algún caso se puede hablar de adicción a Internet, sería cuando entra en juego una identidad alterada. En los restantes casos, el término “adicción a Internet” habría quedado obsoleto.

También Estévez et al (2017) citan a Mehdizadeh (2010), que entiende que las personas con baja autoestima prefieren relacionarse por Internet, porque al evitar el cara a cara consiguen controlar la representación de su personalidad, lo que implica una mayor dedicación de tiempo porque Internet ofrece un acercamiento a su mundo ideal virtual, un mundo en el que estas personas se sienten más cómodas y, por tanto, menos ansiosas.

Limitaciones

Como hemos visto, la identidad personal y el lugar desde donde se accede a las TIC's o el tipo de usos que se le pueden dar tanto a Internet como a los teléfonos móviles, son variables que deben ser tenidas en cuenta para futuros estudios. También es importante tener en cuenta los factores de personalidad para valorar, en concreto, la ansiedad como variable rasgo. Por este motivo, los datos presentados en este trabajo deben analizarse con cautela, ya que no solo la presencia o no de trastornos psiquiátricos previos es un factor que influye en la aparición de sintomatología ansiosa o depresiva. Más aún, quedaría por clarificar el sentido de la relación entre las variables, porque un estudio transversal como éste no puede evidenciar cuál es la causa y cuál el efecto; para tal fin sería necesario incorporar un diseño longitudinal.

Por otra parte, es necesario mantener la prudencia en cuanto a los datos del estudio por la fiabilidad que otorga un formulario del tipo de Google Forms. Aunque su uso es un acierto a la hora de conseguir una muestra grande, el hecho de no controlar directamente la administración de los cuestionarios obliga a asumir la buena fe de las personas participantes a la hora de sincerarse en cuanto a sus respuestas.

Por último, cabría poner en duda la adaptación de los propios instrumentos al momento presente. Internet como medio académico, profesional o de ocio es ya cotidiano, casi imprescindible, y cuesta identificar en los ítems cuándo se refiere a un uso problemático. Además, términos como “Internet” o “uso de Internet” resultan demasiado amplios o generales para el segmento de población joven, que ya ha pasado a manejar en su vocabulario habitual conceptos como “ghosting” o “pocketing” que justo ahora acabamos de nombrar.

Referencias bibliográficas

- Alcázar, F., Navarro, R., Rodríguez, R., Luque, R., Martínez, F. (2011). Sobrecarga y malestar psíquico percibido por cuidadoras de pacientes hematológicos hospitalizados. *Inquietudes* nº 44, enero - junio 2011, pp. 05-11
- Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C. y Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480-485.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. y Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behaviour* 25, 1182–1187.
- Carbonell, M.M. (2016). Valor diagnóstico de la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EAD-G) en adultos cubanos. *Universitas Psychologica*, vol. 15, núm. 1, enero-marzo, 2016, pp. 15-29. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia
- Carbonell, X., Chamarro, A., Beranuy, M., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R. y Talarn, A. (2012) Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología (aceptado)*.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., Oberst, U. (2012) Adicción a Internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, vol. 33, núm. 2, mayo-agosto, 2012, pp. 82-89. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. Madrid, España.
- Chóliz, M. Villanueva, V. y Chóliz, M.C. (2009). Ellos, ellas y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 34(1), 74-88.
- Cruces, S., Guil, R., Sánchez, N., Pereira, J. (2016). Consumo de nuevas tecnologías y factores de personalidad en estudiantes universitarios. *Revista de Comunicación y Ciudadanía Digital*. Volumen 5, Número 2 pp. 203-228.
- del Valle, M., Galli, J. I.; Urquijo, S.; Canet Juric, L. (2019). Adaptación al español de la Escala de Autocontrol y de la Escala de Autocontrol-Abreviada y evidencias de validez en población universitaria. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, Vol. 11, N°2, 52-64.
- Echeburúa, E., de Corral, P. (2010) Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en

jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, vol. 22, núm. 2, 2010, pp. 91-95

Estévez, L., Bayón, C., de la Cruz, J. y Fernández-Liria, A. (2009). *Uso y abuso de Internet en adolescentes*. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.). *Adicción a las nuevas tecnologías* (pp. 101-130). Madrid: Pirámide.

Estévez, A., Urbiola, I., Itziar Iruarrizaga, I., Onaindia, J., Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en el noviazgo y consecuencias psicológicas del abuso de internet y móvil en jóvenes. *Anales de psicología*, vol. 33, nº 2 (mayo), pp. 260-268.

García, J.A., Terol, M.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.

Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. y Caballo, C. (2007). Problematic Internet and cellphone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research and Theory*, 15(3), 309-320.

Labrador, F.J. y Villadongos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188.

Lupano, M., Castro A. (2021). Rasgos de personalidad, bienestar y malestar psicológico en usuarios de redes sociales que presentan conductas disruptivas online. *Interdisciplinaria*, 38(2), 7-23

Muñoz-Rivas, M. J., Fernández, L. y Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13 (2), 697-707.

Muñoz-Rivas, M. J., Navarro, M. E. y Ortega, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones*, 15, 137-144.

Oliva, A., Sánchez-Queija, I., Delgado, I. (2011). Apego a los iguales durante la adolescencia y la adultez emergente. *Anales de Psicología*, 27(1), 155-163.

Puerta-Cortés, D., Xavier Carbonell, X. (2014) El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de Internet en jóvenes colombianos. *Adicciones* vol. 26, nº 1, pp.54-61.

Redondo Pacheco, J., Rangel Noriega, K., Luzardo Briceño, M., Inglés Saura, C. J. (2016).

Experiencias relacionadas con el uso de internet y celular en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 49, 7-22

Romero-Rodríguez, J. M., Martínez-Heredia, N., Campos, M. (2021). Influencia de la adicción a internet en el bienestar personal de los estudiantes universitarios. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 21(1), 171-185.

Sánchez-Martínez, M y Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *Cyberpsychology and Behavior*, 12 (2), 131-137.

Viñas, F., Juan, J., Villar, E., Caparros, B., Perez, I. y Cornella, M. (2002). Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su relación con diferentes índices de psicopatología. *Clínica y Salud*, 13, 235-256.

ANEXO A. Informe del Comité de Ética



2022_1494

INFORME DE VALORACIÓN DE TRABAJO FIN DE MÁSTER

La Comisión de investigación de TFM de la Universidad Internacional de la Rioja, y los miembros que lo conforman exponen que:

El proyecto de TFM **EL MODELO DE LOS CINCO FACTORES DE PERSONALIDAD, TELEFONOS MOVILES E INTERNET** presentado por D/Dña **JAIME MÉNDEZ CÁMARA** en el que consta como autor/a, ha sido valorado en Madrid a fecha del día 8 de marzo de 2022.

Entendiendo que este estudio se ajusta a las normas éticas esenciales y criterios deontológicos que rigen en esta institución, el proyecto presentado es valorado como **FAVORABLE**.

Firmado. Comisión TFM.
Facultad Ciencias de la Salud.



Madrid, a 8 de marzo de 2022.

ANEXO B. Confidencialidad de datos

**COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD PARA LOS ALUMNOS QUE RECOGEN DATOS DE
CARÁCTER PERSONAL PARA EL DESARROLLO Y DEFENSA DE SU TRABAJO DE FIN DE MÁSTER
E INFORMACIÓN DEL TRATAMIENTO DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL**

El abajo firmante, D./Dña. JAIME MÉNDEZ CÁMERA, con DNI 46747572A, y estudiante matriculado en la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LA RIOJA, S.A. (en adelante, "UNIR") en relación con los datos de carácter personal que va a recoger para el desarrollo y defensa de su Trabajo de Fin de Máster, se somete y compromete, en relación con el centro donde realizará la recogida de datos (en adelante, el "Centro")..... y con UNIR, a las siguientes previsiones:

1. No revelar, a persona alguna ajena al Centro, sin su consentimiento, la información a la que haya tenido acceso, excepto en el caso de que ello sea necesario para dar debido cumplimiento a obligaciones impuestas por las leyes o normas que resulten de aplicación, o sea requerido para ello por mandato de la autoridad competente con arreglo a derecho. Del mismo modo, se exceptúa de la presente previsión la utilización de los datos de los pacientes del Centro con la única finalidad de utilizar los mismos en el Trabajo de Fin de Máster anteriormente citado. En ningún caso, se permitirá la utilización del nombre y apellidos de los pacientes y/o participantes, ni siquiera en el supuesto de que únicamente se indiquen las iniciales.
2. No utilizar la información a la que tenga acceso durante la recogida de datos en el Centro, y no disponer de ella de ninguna otra forma o con otra finalidad que no sea utilizar la misma en el Trabajo de Fin de Máster que el estudiante realice en el marco del curso en el que se encuentra matriculado en UNIR, así como la exposición de tal Trabajo.
3. No utilizar en forma alguna, cualquier otra información a la que hubiese podido acceder y que no sea necesaria para el desarrollo de su Trabajo Fin de Máster.
4. Cumplir, en el desarrollo de la recogida de datos en el Centro, así como en relación con la realización del Trabajo de Fin de Máster para con UNIR, la normativa vigente, nacional y comunitaria, relativa a la protección de datos de carácter personal y, en particular, el Reglamento (UE) 2016/679, aprobado por el Parlamento Europeo y disposiciones complementarias o cualquier otra norma que las sustituya en el futuro, así como la normativa española aplicable en materia de propiedad intelectual.
5. Cumplir los compromisos anteriores incluso después de finalizarla recogida de datos realizada en el Centro y terminada la relación con UNIR.
6. Cumplir la política de privacidad y seguridad implantada por el Centro.

El abajo firmante se hace responsable frente al Centro y frente a UNIR, así como frente a terceros de cualquier daño que pudiera derivarse para unos y otros del incumplimiento de los compromisos anteriores y resarcirá al Centro y a UNIR de las indemnizaciones, sanciones o reclamaciones que se vean obligados a satisfacer como consecuencia de dicho incumplimiento.

NOMBRE Y APELLIDOS: JAIME MÉNDEZ CÁMERA

DNI: 46747572 A

FIRMA:

MÉNDEZ

ANEXO C. Modelo de consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO GENERAL DE PARTICIPANTE ADULTO

Título del Programa:

“EL MODELO DE LOS CINCO FACTORES DE PERSONALIDAD, TELEFONOS MÓVILES E INTERNET”

Estudiante TFM: JAIME MÉNDEZ CÁMARA

Lugar de realización: ON-LINE

Introducción:

Antes de dar consentimiento para participar en este estudio, es importante leer y entender la siguiente explicación. Describe el objetivo, procedimientos, beneficios y riesgos del estudio, las alternativas disponibles, y el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento. Si no quiero participar, esto no afectará a mi tratamiento. Este estudio explorará la relación, si la hay, entre los diferentes patrones de personalidad y el uso de los teléfonos móviles e internet.

Esta hoja de consentimiento informado puede contener información que usted no comprenda en su totalidad, por lo que no dude en solicitar cualquier duda que se le plantee al respecto.

Propósito del estudio:

Difundir datos cuantitativos sobre el uso del teléfono móvil y de internet en jóvenes de 18 a 30 años sin antecedentes psiquiátricos residentes en España, en relación con su personalidad.

Procedimientos/explicación del estudio:

Con este objetivo, solicitamos la colaboración de los adultos de entre 18 a 30 años residentes en España, respondiendo un cuestionario en la plataforma google forms de manera completamente anónima

Riesgos/beneficios:

Los participantes no se beneficiarán directamente de este estudio, salvo la oportunidad de poder contribuir al avance científico que puede beneficiar en el futuro a personas con estos trastornos. No existe riesgo alguno derivado de la participación en este estudio, salvo la molestia de invertir 40 minutos de tiempo en responder las cuestiones que se plantean en el mismo.

Confidencialidad

Este estudio requiere la recogida de ciertos datos personales. Algunos de estos datos son de carácter general (como, por ejemplo, su fecha de nacimiento, sexo...) y otros están relacionados con la salud (p.ej. La posibilidad de que esté o haya estado alguna vez en tratamiento psiquiátrico). La recogida y tratamiento de dichos datos se llevarán a cabo de acuerdo con la legislación aplicable en materia de privacidad. Se adoptarán las medidas oportunas para garantizar la debida protección de los datos en todo momento, sin violación alguna de la confidencialidad.

Estos datos se procesarán electrónicamente de manera anónima. Sólo su médico podrá establecer la relación entre los datos recogidos en el estudio y su historia clínica.

Según lo establecido por el Reglamento General de Protección de Datos vigente desde mayo de 2018, todos los datos que se recogen son estrictamente confidenciales.

Usted tiene derecho a pedir que le sean desvelados aquellos datos personales mantenidos de forma identificable, así como a solicitar la rectificación de cualquier dato incorrecto o incompleto. La información recogida no incluirá su nombre ni su dirección, ni ningún otro dato que permita su identificación. Todos los registros se mantendrán en la más estricta confidencialidad. Sólo se recogerán datos anónimos y se procesarán electrónicamente.

Coste/compensación:

No existe ningún coste por participar en este estudio. Todas las entrevistas y pruebas que se realicen no supondrán coste alguno. Tampoco recibirán compensación económica por participar en el estudio.

Alternativas a la participación:

Su participación es completamente voluntaria.

Participación voluntaria / Derecho a retirarse del estudio

Usted, de acuerdo con el RGPD mayo 2018 y la ley Orgánica 3/2018, tiene derecho de oposición y cancelación, así como de solicitar la limitación, portabilidad, reclamación y de retirada del consentimiento sobre el uso de sus datos en el momento que así lo decida.

Nombre del participante:

Nombre del estudiante:

Firma del participante

He leído y comprendido este consentimiento informado.

La información de este consentimiento informado me ha sido explicada.

Firma del estudiante

Fecha

NOTA: Se harán dos copias del consentimiento informado: una será para el estudiante TFM y la última para el participante o sus familiares.

ANEXO D. Formulario de respuesta para la persona participante

La ansiedad y la depresión en relación al uso de los teléfonos móviles e internet

Hola, me llamo Jaime Méndez (cordialmendez@yahoo.es) y este es un pequeño estudio para mi Trabajo de Fin de Máster de Psicología General Sanitaria. En este estudio trato de establecer relaciones entre:

1. el uso de internet (redes sociales, consultas de páginas web)
2. el uso del teléfono móvil como dispositivo de ocio.
3. los niveles de ansiedad durante las últimas dos semanas.
4. el estado de ánimo (depresión) durante las últimas dos semanas.

Gracias animarte a participar, no te llevará más de 15 minutos.

CONSENTIMIENTO INFORMADO GENERAL DE PARTICIPANTE ADULTO

Antes de dar consentimiento para participar en este estudio, es importante leer y entender la siguiente explicación. Describe el objetivo, procedimientos, beneficios y riesgos del estudio, las alternativas disponibles, y el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento. Si no quiero participar, esto no afectará a mi tratamiento.

Este estudio explorará la relación, si la hay, entre los diferentes la ansiedad, el estado de ánimo, y el uso de los teléfonos móviles e internet. Esta hoja de consentimiento informado puede contener información que usted no comprenda en su totalidad, por lo que no dude en solicitar cualquier duda que se le plantee al respecto.

Propósito del estudio:

Difundir datos cuantitativos sobre el uso del teléfono móvil y de internet en personas adultas sin antecedentes psiquiátricos residentes en España, en relación con sus estados de ánimo y de ansiedad.

Procedimientos/explicación del estudio:

Con este objetivo, solicitamos la colaboración de personas adultas residentes en España, respondiendo un cuestionario en la plataforma google forms de manera completamente anónima

Riesgos/beneficios:

Los participantes no se beneficiarán directamente de este estudio, salvo la oportunidad de poder contribuir al avance científico que puede beneficiar en el futuro a personas con estos trastornos. No existe riesgo alguno derivado de la participación en este estudio, salvo la molestia de invertir 15 minutos de tiempo en responder las cuestiones que se plantean en el mismo.

Confidencialidad

Este estudio requiere la recogida de ciertos datos personales. Algunos de estos datos son de carácter general (como, por ejemplo, su edad, sexo...) y otros están relacionados con la salud (p.ej. La posibilidad de que esté o haya estado alguna vez en tratamiento psiquiátrico). La recogida y tratamiento de dichos datos se llevarán a cabo de acuerdo con la legislación aplicable en materia de privacidad. Se adoptarán las medidas oportunas para garantizar la debida protección de los datos en todo momento, sin violación alguna de la confidencialidad.

Estos datos se procesarán electrónicamente de manera anónima. Sólo su médico podrá establecer la relación entre los datos recogidos en el estudio y su historia clínica.

Según lo establecido por el Reglamento General de Protección de Datos vigente desde mayo de 2018, todos los datos que se recogen son estrictamente confidenciales.

Usted tiene derecho a pedir que le sean desvelados aquellos datos personales mantenidos de forma identificable, así como a solicitar la rectificación de cualquier dato incorrecto o incompleto. La información recogida no incluirá su nombre ni su dirección, ni ningún otro dato que permita su identificación. Todos los registros se mantendrán en la más estricta confidencialidad. Sólo se recogerán datos anónimos y se procesarán electrónicamente.

Coste/compensación:

No existe ningún coste por participar en este estudio. Todas las entrevistas y pruebas que se realicen no supondrán coste alguno. Tampoco recibirán compensación económica por participar en el estudio.

Su participación es completamente voluntaria.

Participación voluntaria / Derecho a retirarse del estudio

Usted, de acuerdo con el RGPD mayo 2018 y la ley Orgánica 3/2018, tiene derecho de oposición y cancelación, así como de solicitar la limitación, portabilidad, reclamación y de retirada del consentimiento sobre el uso de sus datos en el momento que así lo decida.

1.*.

He leído y comprendido este consentimiento informado. La información de este consentimiento me ha sido explicada.

Datos personales

2. Indícame tu e-mail o número de teléfono *

3. ¿Cuántos años tienes? *

Marca solo un óvalo.

De 18 a 20 años, inclusive De 21 a 35 años, inclusive Más de 36 años

4. ¿Cuál es tu género? *

Marca solo un óvalo.

Hombre Mujer Otro:

5. ¿Resides en España? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

6. ¿Has visitado alguna vez a algún psiquiatra? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

Uso de Internet

A continuación, te encontrarás algunas afirmaciones sobre tu USO DE INTERNET. Lee atentamente cada frase e indica la frecuencia. Señala la respuesta que más se aproxime a tu realidad.

1, ¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a internet? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

2. ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado/a a la red? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

3. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

4. Cuando tienes problemas, ¿conectarte a internet te ayuda a evadirte de ellos? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

5. ¿Con qué frecuencia anticipas tu próxima conexión a la red? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

6. ¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

7. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estás conectado/a? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

8. Cuando no estás conectado a Internet, ¿te sientes agitado/a o preocupado/a?

*

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

9. Cuando navegas por Internet, ¿te pasa el tiempo sin darte cuenta? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

10. ¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

Uso del teléfono móvil

A continuación, te encontrarás algunas afirmaciones sobre tu USO DEL MÓVIL. Lee atentamente cada frase e indica la frecuencia. Señala la respuesta que más se aproxime a tu realidad.

1. ¿Has tenido el riesgo de perder una relación importante, un trabajo, o una oportunidad académica por el uso del móvil? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

2. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso del móvil? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

3. ¿Hasta qué punto te sientes inquieto/a cuando no recibes mensajes o llamadas? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

4. ¿Sufres alteraciones de sueño debido a aspectos relacionados con el móvil? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

5. ¿Sientes la necesidad de invertir cada vez más tiempo en el móvil para sentirte satisfecho/a? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

6. ¿Piensas que la vida sin el móvil es aburrida, vacía y triste? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

7. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras utilizas el móvil? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

8. ¿Dejas de salir con tus amigos por pasar más tiempo utilizando el móvil? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

9. Cuando te aburres, ¿utilizas el móvil como una forma de distracción? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

10. ¿Con qué frecuencia dices cosas por el móvil que no dirías en persona? *

Marca solo un óvalo.

Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre

Ansiedad

A continuación, te voy a hacer unas preguntas para saber si has tenido EN LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS alguno de los siguientes síntomas. No tengas en cuenta los síntomas de duración inferior a dos semanas, o que sean de leve intensidad.

1. ¿Te has sentido muy excitado/a, nervioso/a o en tensión? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

2. ¿Has estado muy preocupado/a por algo? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

3. ¿Te has sentido muy irritable? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

4. ¿Has tenido dificultad para relajarte? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

5. ¿Has dormido mal, has tenido dificultades para dormir? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

6. ¿Has tenido dolores de cabeza o de nuca? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

7. ¿Has tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, diarrea? (síntomas vegetativos) *

Marca solo un óvalo.

Sí No

8. ¿Has estado preocupado/a por tu salud? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

9. ¿Has tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarte dormido/a? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

Depresión

A continuación, te voy a hacer unas preguntas para saber si has tenido EN LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS alguno de los siguientes síntomas. No tengas en cuenta los síntomas de duración inferior a dos semanas, o que sean de leve intensidad.

1. ¿Te has sentido con poca energía? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

2. ¿Has perdido el interés por las cosas? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

3. ¿Has perdido la confianza en ti mismo/a? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

4. ¿Te has sentido Vd. desesperanzado/a, sin esperanzas? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

5. ¿Has tenido dificultades para concentrarte? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

6. ¿Has perdido peso? (a causa de tu falta de apetito) *

Marca solo un óvalo.

Sí No

7. ¿Te has estado despertando demasiado temprano? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

8. ¿Te has sentido enlentecido/a? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

9. ¿Crees que has tenido tendencia a encontrarte peor por las mañanas? *

Marca solo un óvalo.

Sí No

¡Gracias por tu participación!

Publicaré los resultados en Instagram @cordialmendez

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.