



**GRADO EN PSICOLOGÍA**  
**Trabajo Fin de Grado**

**REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE LA  
RELACIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DE  
INTERNET Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO  
EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES  
ESPAÑOLAS**

**Presentado por: Raquel Calduch Carrión**

**Director: Dr. Martín Julián Rivas**

**Curso: 2021-2022**  
**Convocatoria: Ordinaria**

# Índice

1. Introducción .....	7
1.1 Justificación .....	8
1.2 Marco teórico .....	8
1.2.1 Bienestar psicológico.....	8
1.2.2 Uso problemático de Internet .....	11
2. Objetivos.....	12
2.1 Objetivo general .....	12
2.2 Objetivos específicos.....	13
3. Material y métodos .....	13
3.1 Criterios de elegibilidad .....	13
3.2 Fuentes de información .....	14
3.3 Estrategia de búsqueda.....	14
3.4 Proceso de selección de los estudios .....	15
3.5 Proceso de extracción de los datos .....	16
4. Resultados y discusión.....	17
4.1 Autoaceptación.....	31
4.2 Autonomía .....	32
4.3 Propósito en la vida .....	33
4.4 Crecimiento personal.....	34
4.5 Relaciones positivas con otros .....	34
4.6 Dominio del entorno .....	35
5. Conclusiones .....	36
5.1 Análisis de las dimensiones del bienestar psicológico y su relación con el uso problemático de internet.....	36
5.2 Análisis de las principales herramientas utilizadas para evaluar el bienestar psicológico en estudiantes de universidades españolas .....	40
5.3 Análisis de las principales herramientas utilizadas para evaluar el uso problemático de Internet en estudiantes de universidades españolas .....	41
5.4 Líneas de investigación futuras y limitaciones .....	42
6. Bibliografía.....	44

## Resumen

La llegada de Internet nos ha transformado a una sociedad digitalizada, la socialización se ha ampliado a los entornos virtuales y este cambio es todavía mayor para los sectores jóvenes, como es el caso de los estudiantes universitarios. Para este sector el teléfono móvil y la conexión a Internet tiene una mayor importancia que para otros sectores de edad más avanzada. El objetivo del presente estudio es revisar y analizar la evidencia sobre el uso problemático de Internet en estudiantes de universidades españolas, evaluando la posible relación con el bienestar psicológico. Se llevó a cabo una revisión sistemática de las publicaciones científicas disponibles en las bases de datos Scopus y Dialnet, entre el 2012 hasta el 2021, sobre la relación entre el uso problemático de Internet y las dimensiones del bienestar psicológico. Los resultados obtenidos son una relación significativa negativa entre el uso problemático de Internet y la autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, relación positiva con los otros y dominio del entorno, mientras que para la autoaceptación se obtienen estudios que hallan una correlación tanto negativa como positiva. Las conclusiones sobre las herramientas empleadas para evaluar el uso problemático de Internet es que precisan de un consenso de los criterios de evaluación y las herramientas del bienestar psicológico evalúan las dimensiones de forma independiente. Se hallan diferencias significativas entre los estudiantes que hacen y los que no hacen un uso problemático de Internet. Finalmente, no existe una única causa que genere el uso problemático de Internet, pero los estudiantes que tienen un bajo bienestar psicológico pueden ser más vulnerables a desarrollar un uso inadecuado, mientras que los estudiantes con un alto bienestar psicológico tienen más factores de protección que les inhiben de las conductas de adicción.

Palabras claves: Uso problemático de Internet; estudiantes universitarios; bienestar psicológico; revisión sistemática; educación superior.

## Abstract

The arrival of the Internet has transformed us into a digitalized society, socialization has been extended to virtual scenarios and this shift is even greater among young people, as is the case of university students. For this sector the cell phone and Internet connection is more important than for other older sectors. The goal of the study is to revise and analyze the evidence on problematic Internet use in students of Spanish universities, evaluating the possible relationship with psychological well-being. We conducted a systematic review of the scientific publications available in Scopus and Dialnet databases, between 2012 and 2021, about the relationship between problematic Internet use and the dimensions of psychological well-being: self-acceptance, autonomy, personal growth, purpose in life, positive relationships with others, and environment mastery. The results found a significant negative relationship between problematic Internet use and autonomy, personal growth, purpose in life, positive relationship with others and mastery of the environment, while for self-acceptance, there are studies that find both negative and positive correlations. The results obtained are a significant negative relationship between problematic Internet use and autonomy, personal growth, purpose in life, positive relationship with others and mastery of the environment, while for self-acceptance studies are obtained that find both a negative and positive correlation. The conclusions about the tools used to assess problematic Internet use are that they require a consistency of assessment criteria and the psychological well-being tools assess the dimensions independently. Significant differences are found between students who do and do not use the Internet problematically. Finally, there is no single cause of problematic Internet use, but students with low psychological well-being may be more vulnerable to developing inappropriate use, whereas students with high psychological well-being have more protective factors that inhibit them from addictive behaviors.

Key words: Problematic Internet use, university students, psychological well-being; systematic review; higher education;

## 1. Introducción

La llegada de Internet y el avance de las nuevas tecnologías han convertido a la sociedad del siglo XXI en una sociedad digitalizada, que se caracteriza por el uso cotidiano de estas herramientas y facilitar el acceso a la comunicación e información (Hinojo-Lucena et al., 2021). Esta disponibilidad y accesibilidad ha repercutido sobre todo en la población juvenil, ya que las cifras de un uso abusivo de Internet son cada vez mayores (Aznar et al., 2020). El sector más vulnerable a hacer un uso problemático de Internet son los adolescentes y los estudiantes universitarios, esto se debe a que para estos sectores el móvil tiene una mayor importancia que para poblaciones de mayor edad, se ha convertido en un objeto imprescindible en su vida. El teléfono móvil y la conexión a Internet ha desplazado los espacios de socialización tradicionales (Polo et al., 2017). Ahora las relaciones sociales se dan en un espacio virtual, donde la conexión es permanente y puede potenciar la necesidad de estar en contacto constantemente con sus iguales (Polo et al., 2017). También hay que tener en cuenta que los estudiantes universitarios utilizan Internet como la herramienta principal para realizar sus actividades académicas, lo que implica que pasen un número de horas elevando para realizar estas tareas, además tienen poca supervisión por parte de los adultos, ya que los horarios de estudio y trabajo de los estudiantes universitarios son muy flexibles (Gómez et al., 2011). Este uso sin supervisión también favorece conductas como su uso excesivo para hacer apuestas online, compras, juegos o pornografía (Bernabéu et al., 2020). Además, tenemos que tener en cuenta normalmente la población de estudiantes universitarios en su mayoría son adultos jóvenes y a nivel de neurodesarrollo corresponde con la maduración del lóbulo prefrontal, supone el fin de la adolescencia y el inicio de la edad adulta (Bernabéu et al., 2020). La aparición de conductas adictivas en esta etapa del ciclo vital puede ser especialmente peligroso, ya que puede influir o alterar el adecuado funcionamiento del desarrollo cerebral (Bernabéu et al., 2020).

El uso problemático de Internet se da a escala mundial, ya que países y continentes como Estados Unidos, China, Turquía, Japón, Europa y Reino Unido, reportan cifras elevadas (Aznar et al., 2020). Una de las consecuencias principales de un uso problemático a Internet es el desarrollo de síntomas psicósomáticos, y se vincula con malestar físico, influencia en la estabilidad emocional, distorsiones cognitivas, sentimientos de soledad, pobres relaciones sociales con los iguales y bajo rendimiento académico (Hinojo-Lucena et al., 2021). Sin embargo, no existe un consenso entre los profesionales para establecer los criterios técnicos para identificar la adicción a Internet, de hecho, hay algunos autores que cuestionan la adicción a Internet, criticando que las investigaciones tienen sesgos como muestras demasiado pequeñas, procedimientos de recogida de datos muy distintos, diferentes criterios para su definición y diferentes instrumentos de evaluación (Pichel, 2014). Por este motivo, hay que hablar con cierta cautela sobre este concepto y a partir de ahora nos vamos a referir como un uso problemático de Internet, en vez de adicción. Nos encontramos que la temática del uso problemático de Internet está en auge, debido a que existe una necesidad de estudiar las consecuencias que tiene el uso

problemático de Internet en la población, sobre todo en los sectores más vulnerables (Aznar Díaz et al., 2020; Hinojo-Lucena et al., 2021).

## 1.1 Justificación

Actualmente las revisiones que existen son principalmente de adolescentes (Alfonso y Romero, 2015; Hinojo-Lucena et al., 2021), y dentro del perfil universitario, no encontramos ninguna revisión que estudie la relación entre el uso problemático de Internet y el bienestar psicológico en estudiantes de universidades españolas. El panorama actual de revisiones sistemáticas a nivel internacional tiene un perfil de estudiantes universitarios chinos (Gong et al., 2021; Li et al., 2020), indios (Anant et al., 2020; Arya et al., 2021; Balhara et al., 2018; Joseph et al., 2021), turcos (Baloğlu et al., 2020; Çardak, 2013), sudamericanos (Cobo-Rendón et al., 2020; Pilatti et al., 2021; Sauleda, 2017). Las revisiones sistemáticas que se han hecho en España, no tienen un perfil de estudiantes de universidades españolas (Aznar et al., 2020; Bernabéu et al., 2020; Hinojo-Lucena et al., 2021), sino que revisan estudios publicados fuera del territorio nacional. Por lo tanto, nos encontramos que no existe ninguna revisión sistemática en nuestra literatura para este perfil, además las revisiones que se han realizado en España recogen artículos datados entre el 2000 hasta el 2018, por lo que, los estudios que se han hecho en España a partir de 2018 no están recogidos en ninguna revisión sistemática.

Se trata de una temática en auge que necesita más exploración para poder establecer cuáles son las relaciones el uso problemático a Internet y poder valorar sus consecuencias para finalmente desarrollar unas estrategias de prevención y tratamiento efectivas (Echeburúa y de Corral, 2010). La justificación de la revisión sistemática es principalmente por dos razones, el hecho de que no exista ninguna revisión con el perfil de estudiante de universidades españolas, y que las últimas revisiones que se han realizado en España cuentan con estudios publicados hasta el 2018, por lo que, en estos últimos 4 años no se ha realizado ninguna revisión que recoja los estudios que han sido publicados.

## 1.2 Marco teórico

A continuación, vamos a encuadrar en su marco teórico los constructos que se analizan en el trabajo: el bienestar psicológico y el uso problemático de Internet.

### 1.2.1 Bienestar psicológico

El estudio por el bienestar subjetivo comienza a finales del siglo XX y el término de bienestar psicológico es acuñado por Norman Bradburn en 1969 (Vielma, y Alonso, 2010). El estudio del bienestar psicológico es complejo y no existe una definición exacta y universal para el concepto, las teorías clásicas plantean una conceptualización unidimensional, que se basa en emociones positivas y la ausencia de las negativas, se trata de un sinónimo de felicidad (Sauleda, 2017). Pero teorías más actuales plantean una perspectiva multidimensional, donde el bienestar psicológico tiene que contemplar una serie de dimensiones, se trata de un constructo más amplio

y complejo que los estados emocionales positivos (Sauleda, 2017). Para este trabajo, el bienestar psicológico se ha definido de acuerdo a la teoría de Ryff (1989), el cual propone un modelo multidimensional del bienestar personal, que como se puede ver en la figura 1, cuenta con seis dimensiones. La perspectiva de este modelo tiene en cuenta tanto los factores emocionales como los cognitivos, y se basa en las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital (Sauleda, 2017).

**Figura 1**

*El bienestar psicológico y sus dimensiones*



El bienestar psicológico de acuerdo a la teoría de Ryff (1989), se define como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento individual, está relacionado al funcionamiento positivo del individuo, la satisfacción con la vida y la felicidad (Rodríguez y Quiñones, 2012). Debido a que el modelo de bienestar psicológico presenta seis dimensiones, las personas pueden tener más fortalezas en unas dimensiones que en otras, ya que se trata de un constructo holístico (Ryff, 1989).

La primera dimensión es la autoaceptación, es el criterio más evidente del bienestar personal y una característica central para la salud mental (Ryff, 1989). Se define como la capacidad de autorrealización funcionamiento óptimo y actitudes positivas, así como la aceptación de uno mismo y de su pasado. Las personas que tienen bajos niveles de autoaceptación están insatisfechas consigo mismas, desean ser diferentes a como son y perciben con desilusión el futuro (Ryff, 1989; Sauleda, 2017; Vielma y Alonso, 2010).

La segunda dimensión son las relaciones positivas con los otros, hace referencia a la importancia de las relaciones interpersonales cálidas y basadas en la confianza. Aquellos individuos que están autorrealizados, tienen sentimientos profundos de empatía y afecto, por lo que son capaces de desarrollar relaciones de amistad y amorosas más profundas. Las relaciones

positivas con los demás se relacionan con el criterio de madurez, ya que las personas son capaces de tener uniones cercanas con los demás, y esto se relaciona con el concepto de bienestar psicológico. Las personas que tienen dificultades a la hora de tener relaciones positivas con los otros, tienen problemas para establecer vínculos basados en la confianza y afecto, se perciben como distantes y tiene problemas para comprometerse (Ryff, 1989; Sauleda, 2017).

La tercera dimensión es la autonomía, se basa en la autodeterminación, la independencia y la regulación del comportamiento (Ryff, 1989). las personas que están autorrealizados suelen tener un funcionamiento autónomo, tienen un locus de control interno, no necesitan la aprobación de los demás, sino que se rigen por sus valores y normas personales. Es la capacidad de actuar de forma independiente, en base al propio juicio, sin dejarse influir por las presiones sociales. Las personas que tienen un nivel bajo de autonomía actúan en base a las presiones y valores sociales, teniendo la percepción de que no tienen control sobre sus decisiones, sin confiar en sus propios valores, juicios y convicciones (Ryff, 1989; Sauleda, 2017).

La cuarta dimensión es el dominio del entorno, es la capacidad de elegir y crear ambientes adecuados para satisfacer los deseos y las necesidades. Esto se refiere a la capacidad para manipular y controlar entornos complejos, en los que el individuo aprovecha las oportunidades ambientales, para satisfacer sus necesidades. Por lo que, la participación activa y el dominio del entorno son ingredientes importantes para el bienestar personal. Las personas que puntúan bajo en esta dimensión sienten que son incapaces de manejar y modificar el ambiente (Ryff, 1989; Sauleda, 2017; Vielma y Alonso, 2010).

La quinta dimensión es el propósito en la vida hace referencia a las creencias y sensaciones que tienen las personas sobre el propósito y significado de la vida. También se enfatiza la importancia de la madurez para tener una comprensión clara del sentido de la vida y darle un direccionalidad e intencionalidad. Aspectos importantes sobre el propósito de la vida son la capacidad de ser productivo, creativo y tener estabilidad emocional. Las personas que tienen una visión positiva de la vida, tienen unas metas, intenciones y dan dirección a su vida, lo que contribuye al bienestar psicológico. Pero las personas que puntúan bajo en esta dimensión sienten carencias en los propósitos de la vida, mostrándose desilusionados por el futuro, no tienen metas de futuro ni dan a su vida una direccionalidad (Ryff, 1989; Sauleda, 2017).

La sexta dimensión es el crecimiento personal, el cual requiere del funcionamiento psicológico óptimo que se menciona en las dimensiones anteriores, y además que la persona continúe desarrollando su potencial para crecer y expandirse como persona. Un aspecto importante para el crecimiento personal es la apertura a la experiencia, ya que las personas que tienen esta cualidad están en un estado de desarrollo y transformación continua, en lugar de ser estáticos. Las personas que tienen niveles altos de crecimiento personal sacan lo mejor de ellos en cada momento, están abiertas a nuevas experiencias y retos con el objetivo de seguir

desarrollando sus cualidades y habilidades. En contraposición, las personas que puntúan bajo en esta dimensión no consideran que están avanzando en su desarrollo personal, se sienten atascados, desmotivados e insatisfechos con su propia vida (Ryff, 1989; Sauleda, 2017).

Después de ver la definición del concepto de bienestar psicológico realizada por Ryff (1989) nos damos cuenta de que la dimensión de autoaceptación está relacionada con la autoestima, ya que ambos constructos tratan de estar satisfecho con uno mismo, aceptarse y no exigirse la perfección en todos los aspectos de la vida (Vielma y Alonso, 2010). Las personas que tienen poca autoaceptación y autoestima están insatisfechas consigo mismas, no se aceptan tal y como son, con sus virtudes y defectos. La dimensión de autonomía está relacionada negativamente con la impulsividad, a mayor puntuación de autonomía menor puntuación de impulsividad, ya que ambos constructos tratan de la regulación del comportamiento, el locus de control interno, control de impulsos, la gratificación, autodisciplina y automatismo del comportamiento. La dimensión de crecimiento personal y propósito en la vida están relacionadas negativamente con los síntomas depresivos, a mayores niveles de crecimiento personal y propósito en la vida menor sintomatología depresiva. Los tres constructos tratan tener metas y planes que dotan de sentido a la vida, nos producen ilusión por el futuro, con el sentimiento de sentirse motivado, satisfecho y esperanzado con su propia vida, aceptando nuevas experiencias, retos para estar en constante evolución y crecimiento personal. Y finalmente la dimensión de dominio del entorno está relacionada con las estrategias de afrontamiento, regulación emocional, flexibilidad cognitiva y negativamente con el estrés, excitación ansiosa, comportamiento de evitación e inhibición de la conducta (Mella et al., 2004).

### 1.2.2 Uso problemático de Internet

El uso de Internet ha aumentado de forma drástica en los últimos años, actualmente es una herramienta a nivel académico, laboral y de ocio (Cívico et al., 2021). Pero un consumo excesivo puede acabar en uno problemático que interfiera en todos los ámbitos de la vida, pudiendo tener unas dificultades y consecuencias parecidas a las de las adicciones comportamentales (Echeburúa y de Corral, 2010). Actualmente no existe un consenso ni un criterio unificado para el diagnóstico de la adicción Internet, existen numerosos términos para hacer referencia a esta conducta, uso problemático de Internet, uso excesivo o patológico, adicción a Internet (Bernal-Ruiz et al., 2021). Actualmente en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5 (American Psychiatric Association's, 2013) solo se contempla la adicción al juego patológico como una nueva categoría de adicciones (Pichel, 2014). Aunque no exista un criterio unificado, el abuso de Internet, se convierte en un problema cuando la persona deja de hacer cosas de mayor relevancia para permanecer en Internet, pierde el control y genera dependencia (Bernal-Ruiz et al., 2021). Una persona que tiene un uso problemático de Internet, recurre a Internet como alivio del malestar emocional, aburrimiento, soledad y nerviosismo (Cruces et al., 2016; Bernal-Ruiz, 2017). A pesar de la falta de reconocimiento en el DSM-5 (American Psychiatric Association's, 2013) y el CIE-10 (OMS, 2000), ha habido un

incremento de publicaciones que abordan el estudio de la adicción a Internet (Pichel, 2014). La literatura sobre la adicción a Internet está dividida entre dos escuelas de pensamiento, los autores que manifiestan que la adicción a Internet tiene que ser clasificada como un trastorno psiquiátrico nuevo, mientras que otros autores manifiestan que el uso problemático de Internet se hace en relación a actividades que ocurren dentro de Internet, como es el juego y apuestas online, el uso de redes sociales y pornografía. Sin embargo, a pesar de que se necesite más estudios que analicen estas cuestiones, la evidencia parece apoyar la segunda escuela de pensamiento (Díaz y Gómez, 2019). La falta de consenso entre investigaciones y profesionales respecto a la denominación del fenómeno y a establecer criterios de diagnóstico, hace que no podamos hablar con certeza de una adicción a Internet, por lo que, en su lugar vamos a hablar de un uso problemático de Internet (Pichel, 2014).

El uso problemático de Internet es especialmente relevante en los estudiantes universitarios, porque tienen una mayor sensibilidad a tener estas conductas, tienen más factores de riesgo, como es el conectarse con frecuencia a Internet, estar más familiarizados con las tecnologías y las redes sociales, tendencia a buscar nuevas sensaciones, por lo que son más receptivos a comunicarse a través de Internet (Echeburúa y de Corral, 2010). Los factores de riesgo que aumentan la vulnerabilidad son en algunos casos características de personalidad o estados emocionales, como es la impulsividad, frecuentes cambios de humor, intolerancia a estímulos no placenteros tanto en un plano físico como psíquico, y una búsqueda de emociones fuertes (Echeburúa y de Corral, 2010). En otras ocasiones subyace un problema de personalidad, como puede ser una baja autoestima, timidez excesiva, un estilo de afrontamiento inadecuado, así como patologías previas como depresión, fobia social o TDHA (Echeburúa y de Corral, 2010).

## 2. Objetivos

A continuación, se expondrán los objetivos generales y específicos de la revisión sistemática.

### 2.1 Objetivo general

El objetivo principal de la revisión sistemática es estudiar la relación existente entre el uso problemático de Internet y el bienestar psicológico en estudiantes de universidades españolas. Para poder analizar el objetivo principal tenemos responder a las siguientes preguntas: ¿Qué instrumentos se emplean para evaluar el bienestar psicológico y uso problemático de Internet en estudiantes de universidades españolas? ¿Los estudiantes de universidades españolas que hacen un uso problemático de Internet tienen niveles más bajos de bienestar psicológico que los estudiantes de universidades españolas que no hacen un uso problemático?, ¿cómo afectan las dimensiones del bienestar psicológico al uso problemático en Internet?, ¿cuáles son las dimensiones del bienestar psicológico que se ven más afectadas con el uso problemático de Internet?, ¿el bienestar psicológico puede ser una factor de riesgo o de

protección para el uso problemático de Internet para los estudiantes de universidades españolas?.

## 2.2 Objetivos específicos

Los objetivos específicos de la revisión se plantean en función de las preguntas que surgen para estudiar la relación existente entre el uso problemático de Internet y el bienestar psicológico en estudiantes de universidades españolas, por lo que, los objetivos específicos son los siguientes:

1. Analizar si las dimensiones del bienestar psicológico están relacionadas con el uso problemático de Internet, así como si existen diferencias en comparación las personas que no hacen un uso problemático de Internet y si el bienestar psicológico puede ser un factor de protección.
2. Analizar las principales herramientas utilizadas para evaluar el bienestar psicológico en estudiantes de universidades españolas
3. Analizar las principales herramientas utilizadas para evaluar el uso problemático de Internet en estudiantes de universidades españolas

## 3. Material y métodos

La metodología empleada de esta revisión sigue la lista de verificación PRISMA 2020 “*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*” para poder realizar una revisión sistemática de manera transparente (Yepes-Núñez et al., 2021). Se van a detallar los métodos para identificar, seleccionar, evaluar y sintetizar los estudios en los que se han utilizado para realizar el presente trabajo (Moher et al., 2009).

### 3.1 Criterios de elegibilidad

Los criterios de elegibilidad son los criterios de inclusión y exclusión para la selección de publicaciones, estos criterios establecen el límite de la revisión sistemática realizada. Los criterios de inclusión son aquellos que necesitan cumplirse para considerar las publicaciones en la revisión y son los siguientes:

1. Los estudios tienen que haber sido publicados entre el año 2012 y el 2021 ya que la realidad tecnológica está marcada por una evolución muy acelerada y un entorno cambiante, así que no se quiere abarcar un rango de tiempo demasiado elevado que pueda producir inconsistencias (Rodríguez-Magallón y Gallardo-Herrera, 2022). Por lo que, los estudios que se han tenido en cuenta para esta revisión están comprendidos desde el año 2012 hasta el año 2021, con un intervalo de 10 años.
2. Los participantes de los estudios tienen que ser estudiantes de universidades españolas, sin importar el rango de edad que estos tuvieran, ya que la revisión quiere buscar la evidencia científica que hay para este perfil.

3. Se tiene que medir la presencia de un uso problemático a Internet, Además, las publicaciones tienen que estudiar la relación entre un uso problemático de Internet, y el bienestar psicológico.
4. Las publicaciones tienen que ser artículos científicos.
5. Estar escritos en inglés o castellano.
6. Ser estudios transversales, estudios empíricos donde a los sujetos se les haya administrado un cuestionario validado que mida las dos variables analizadas en la revisión que son el bienestar psicológico y uso problemático de Internet.

Los criterios de exclusión son aquellos que necesitan cumplirse para no valorar las publicaciones en la revisión y son los siguientes:

1. Los estudios se han publicado con anterioridad al año 2012.
2. Utilizan una muestra de adolescentes, niños o adultos, que, aunque estén en el mismo rango de edad que nuestro perfil seleccionado, no cumplen la condición de ser estudiante universitario en el momento que se realiza la investigación.
3. Estudios que no midan cuestiones relacionadas con el uso problemático de Internet y el bienestar psicológico o bien que ocurren indirectamente dentro de Internet como es un uso problemático y/o la adicción de las redes sociales, el smartphone, videojuegos, juego online y apuestas online.
4. Tratarse de un capítulo de libro, conferencia, donde no hay datos empíricos verificables, no se puede obtener conclusiones a partir de los resultados obtenidos, sino que se trata de conceptos teóricos.
5. Estar escrito a un idioma distinto del castellano o inglés.
6. Ser estudios longitudinales, revisiones sistemáticas o bibliográficas, ya que estos estudios no pueden ofrecer datos acerca de la relación entre las dos variables que se estudian en la revisión.

### 3.2 Fuentes de información

La búsqueda tuvo lugar durante el mes de enero y febrero de 2022, se revisaron todos los artículos que resultaron de las ecuaciones de búsqueda, seleccionado finalmente las publicaciones según los criterios de elegibilidad. Se utilizaron las bases de datos *Scopus* y *Dialnet*.

### 3.3 Estrategia de búsqueda

Se utilizaron ecuaciones de búsqueda para examinar las publicaciones en las bases de datos, a través de operadores booleanos se expresaron las palabras claves planteadas en nuestro objetivo. Las ecuaciones de búsqueda fueron tanto en inglés como en castellano, ya que *Scopus* es un buscador cuyo propietario es Elsevier y tiene su base en Ámsterdam, así que la búsqueda se hace en inglés (*(problematic AND Internet AND use) OR (Internet AND addiction) AND (college OR university OR student) AND NOT (adolescents OR adolescent) AND*

*(depression OR self-esteem OR anxiety OR well-being OR distress)) AND (Limit to "Spain") AND (Limit to 2012-2021)*). En Dialnet la búsqueda se hace en castellano, ya que es una base de datos de habla hispana, la operación de búsqueda que se empleó es la siguiente ((uso AND problemático AND Internet) OR (adicción AND Internet) AND (universitario OR universidad OR estudiante) AND NOT (adolescente OR colegio) AND (depresión OR autoestima OR ansiedad OR estrés OR bienestar psicológico)) AND (Limitar a "España") AND (Limitar entre 2012 y 2021)). Esta ecuación refleja los criterios de elegibilidad y se obtuvieron 100 publicaciones en *Scopus* y 22 en Dialnet, como se puede observar en el diagrama de flujo en la figura 2, tras eliminar los duplicados se quedaron finalmente 115 publicaciones.

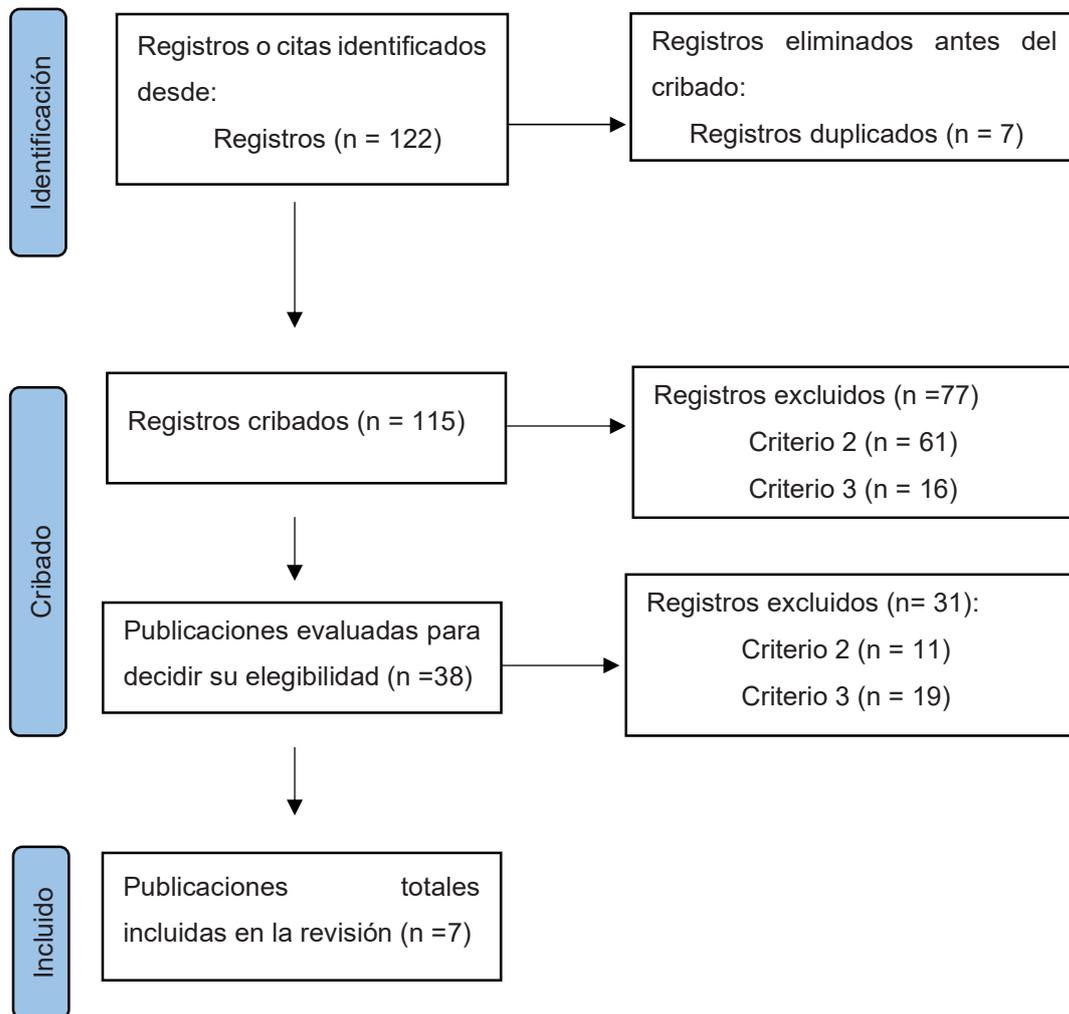
### 3.4 Proceso de selección de los estudios

El método que se utilizó para decidir si una publicación cumple con los criterios de elegibilidad fue el que se plantea en el modelo PRISMA 2020 (Yepes-Nuñez et al., 2021), como se puede observar en la figura 2. Comenzamos con la eliminación de las publicaciones duplicadas, después se hizo una criba en varios pasos. En primer lugar, se seleccionaron las publicaciones a partir de la lectura de títulos y resúmenes, dejando de considerar aquellos que cumplían con los criterios de exclusión. En esta primera criba se excluyeron setenta y siete registros, de los cuales sesenta y uno fueron eliminados por cumplir el criterio 2 de exclusión, por tratarse de una muestra de adolescentes, niños o adultos, y los dieciséis artículos restantes fueron eliminados por cumplir el criterio 3 de exclusión, por medir cuestiones no relacionadas con el uso problemático de Internet y el bienestar psicológico.

A continuación, se realizó una segunda criba, donde se evaluó la elegibilidad de las publicaciones leyendo de forma íntegra los artículos y explorando de forma profunda si cumplían los criterios de inclusión, para determinar si reunían con los objetivos propuestos la revisión. En esta criba de publicaciones, es donde se evaluó la elegibilidad de los registros, se excluyeron treinta y una publicaciones, de las cuales once fueron eliminadas por no cumplir el criterio 2 de inclusión, ya que el perfil estudiado no era de estudiantes de universidades españolas, otras diecinueve publicaciones fueron eliminadas por no cumplir el criterio 3 de inclusión, ya que no estudiaban la presencia de uso problemático de Internet y bienestar psicológico, y una publicación fue eliminada por no cumplir el criterio 6 de inclusión, ya que no se trataba de un estudio transversal. Finalmente, como se observa en la figura 2 la revisión se hizo de siete publicaciones.

**Figura 2**

*Diagrama de flujo*



### 3.5 Proceso de extracción de los datos

Tras las búsquedas en las distintas bases de datos se exportaron las referencias que se obtuvieron en la búsqueda en formato CSV para poder gestionarlas en un archivo de Excel, se exportaron los autores, título, año de publicación, dirección y resumen. Se hizo una primera hoja que contiene todos los artículos de la búsqueda extraídos de las bases de datos Scopus y Dialnet. Se hizo otra hoja en la que se señalaron todos los artículos duplicados y otra en la que se eliminaron, quedándose con los registros cribados. Después se hizo una hoja que contiene todas las publicaciones excluidas, otra con las publicaciones evaluadas para su elegibilidad y finalmente una hoja con las publicaciones incluidas en la revisión.

## 4. Resultados y discusión

La muestra final de esta revisión consistió en 7 estudios. La tabla 1 presenta las investigaciones de forma cronológica, se expone el número de muestra, el diseño de la investigación, de los objetivos perseguidos en los estudios, los instrumentos empleados para valorar tanto el uso problemático de Internet como el bienestar psicológico y las conclusiones relevantes de los estudios revisados. Todos los estudios revisados son de tipo transversal, además el estudio de Ramón-Arbués et al. (2021) es descriptivo y el estudio de Fernández-Villa et al. (2015) es descriptivo y epidemiológico.

**Tabla 1**

*Resultados de los estudios revisados*

Referencia del estudio	Diseño de investigación	Muestra	Objetivos	Instrumento de valoración	Conclusión
(Ramón-Arbués et al., 2021)	Transversal y descriptivo	698 estudiantes universitarios - 417 mujeres - 281 hombres	Examinar la prevalencia y los factores asociadas del uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes de universidades españolas	- Internet Addiction Test (IAT) - CAGE - Rosenberg's Self-Esteem Scale - DASS-21	Se obtuvo una correlación significativa entre síntomas depresivos y la puntuación total del IAT. Una asociación moderada entre los síntomas de ansiedad y estrés y el uso problemático de Internet. Se obtiene una correlación negativa y moderada entre la autoestima el uso problemático de Internet. Las personas que hacían un uso problemático de Internet, obtenían la mayoría una autoestima moderada, seguido de una baja autoestima.

Continuación tabla 1

Referencia del estudio	Diseño de investigación	Muestra	Objetivos	Instrumento de valoración	Conclusión
(Pichardo et al., 2021)	Transversal	514 estudiantes universitarios - 466 mujeres - 48 hombres	Estudiar si el control emocional y la autoestima influyen de manera directa en el uso problemático de Internet.	- Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2) - EFECO - Rosenberg's Self-Esteem Scale	El uso problemático de Internet se correlacionó de manera significativa y negativa con la autoestima. Se concluye que hay una influencia indirecta entre el uso problemático de Internet y la autoestima. Los estudiantes que tenían una alta autoestima hacían un uso menos problemático de Internet. Esto se asoció con la preferencia por la interacción cara a cara en vez de a través de Internet, menos problemas laborales, sociales y académicos. Una mayor habilidad para regular el tiempo empleado en Internet, menos uso de Internet para reducir los sentimientos de aislamiento y mayor bienestar psicológico.

Continuación tabla 1

Referencia del estudio	Diseño de investigación	Muestra	Objetivos	Instrumento de valoración	Conclusión
(Romero-Rodríguez et al., 2021)	Trasversal	1013 estudiantes universitarios  - 757 mujeres 256 hombres	Analizar el grado de adicción a Internet en los estudiantes universitarios y comprobar a través de un diseño transversal si la adicción influye en el estado de ansiedad, depresión y estrés.	- Internet Addiction Test (IAT) - DASS-21 - Brief Self-Control Scale (BSCS)	Se obtienen diferencias significativas entre el grupo que no hizo uso problemático de Internet y el uso problemático de Internet, presentando estos últimos niveles más elevados de depresión, ansiedad, estrés y bajo autocontrol. El uso problemático de Internet se relaciona con la baja autonomía y autocontrol, así como con sintomatología depresiva y ansiosa. Se confirma que el uso problemático de Internet influye de manera negativa en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

Continuación tabla 1

Referencia del estudio	Diseño de investigación	Muestra	Objetivos	Instrumento de valoración	Conclusión
(Bernal-Ruiz et al., 2021)	Transversal	630 estudiantes universitarios - 476 mujeres - 154 hombres	Analizar la relación entre el bienestar psicológico y las emociones negativas con el uso problemático de Internet en estudiantes universitarios	-Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2) -Escala de bienestar psicológico (EBP) -Escala de impacto negativo de Whatsapp -PANAS Scale of Positive and Negative Affect	El uso problemático de Internet se correlaciona significativa y negativamente con el bienestar psicológico. Se destaca la correlación significativa con el uso problemático de Internet con la preferencia por la interacción social online, esto podría deberse a que las personas con problemas psicológicos recurran a Internet para interactuar y sirva como vía de escape ante sus problemas. Se observa una correlación significativa directa con el uso problemático de Internet y las emociones negativas, por lo que las personas con sentimientos negativos utilizan Internet con el fin de anestesiar sus emociones y tener una sensación momentánea de bienestar psicológico. El bienestar psicológico y las emociones negativas predicen el uso problemático de Internet.

Continuación tabla 1

Referencia del estudio	Diseño de investigación	Muestra	Objetivos	Instrumento de valoración	Conclusión
(Cruces et al., 2016)	Trasversal	229 estudiantes universitarios - 176 mujeres - 53 hombres	Caracterizar el posible uso problemático de Internet y móvil y las posibles relaciones con factores psicológicos.	-Rosenberg's Self-Esteem Scale -Cuestionario de experiencias relacionadas con el uso de Internet (CERI) -Cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil (CERM) -NEO-PI-R Escala Impulsividad Estado (EIE)	Se obtiene una correlación positiva entre la autoestima y el uso problemático de Internet, siendo lo contrario a lo esperado y en contra de la hipótesis inicial. Esto se puede deber a que la autoestima percibida sea tan positiva por la deseabilidad social. Aunque las pruebas eran anónimas, se percibía cierta reticencia a la hora de valorarse negativamente a sí mismo. Reporta una relación positiva entre el uso problemático de Internet y altos niveles de autoestima global, actitudes positivas, satisfacción y aceptación de uno mismo

Continuación tabla 1

Referencia del estudio	Diseño de investigación	Muestra	Objetivos	- Instrumento de valoración	Conclusión
(Fernández-Villa et al., 2015)	Epidemiológico, descriptivo y transversal	2780 estudiantes universitarios - 1974 mujeres - 806 hombres	Realizar un análisis descriptivo del uso problemático de Internet en estudiantes universitarios, así como evaluar la asociación con los problemas de salud y bienestar psicológico.	- Internet Addiction Test (IAT) - General Health Questionnaire (GHQ-12) - Sick,Control, Out weight Fat and Food (SCOFF) - APGAR	Se observa una diferencia significativa entre las personas que hacen y las que no hacen un uso problemático de Internet y la autoaceptación. Las personas que hacen un uso problemático de Internet tienen cuatro veces mayor riesgo de presentar sentimientos de desilusión, inutilidad poca valía, aceptación y confianza consigo mismo.
(González y Orgaz, 2014)	Transversal	493 estudiantes universitarios - 367 mujeres 125 hombres	Estudiar la prevalencia del uso problemático de Internet en un perfil universitario y la asociación con características y síntomas clínicos.	- Index of problematic online experiences (I-POE) - Tauma Symptom Inventory (TSI)	

Respecto a los instrumentos de valoración empleados para la revisión existe una gran variabilidad, por lo que en las tablas 2 y 3 se puede observar la descripción del instrumento, detallando las dimensiones y qué cuestiones evalúa cada uno de ellos, así como los estudios para los que ha sido empleado. En el caso del uso problemático de Internet, como se puede ver en la tabla 2, el más utilizado es el Internet Addiction Test creado por Young (1998), que tiene su propia adaptación al castellano de Puerta-Cortés et al. (2012), seguido del Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2) creada por Caplan (2010), con la adaptación al castellano de Gámez-Guadix et al. (2013). Todos los instrumentos evalúan el uso problemático de Internet o grado de adicción a Internet, y los test van desde 10 hasta 26 ítems, todos con respuesta Likert.

**Tabla 2**

*Instrumentos de valoración del uso problemático de Internet*

Instrumento	Descripción	Estudios
Cuestionario de experiencias relacionadas con el uso de Internet (CERI) (Fargues et al., 2009)	<p>Evalúa el uso adictivo a Internet a través de 10 ítems, según el criterio del DSM-IV utilizaron los criterios del juego patológico y dependencia de sustancias. Las respuestas son en formato Likert de 4 niveles (1=totalmente en desacuerdo hasta 4=totalmente de acuerdo). Tiene una consistencia interna de 0.77 El test analiza dos dimensiones.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conflictos intrapersonales, focalización, preocupación, evasión, negación y otras distorsiones cognitivas</li> <li>2. Conflictos interpersonales, inversión temporal progresiva y conflictos sociales-relacionales que derivan de estas conexiones.</li> </ol>	(Cruces et al., 2016)

Continuación tabla 2

Instrumento	Descripción	Estudios
Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2) (Caplan, 2010; Gámez-Guadix et al., 2013)	<p>Evalúa el uso problemático de Internet generalizado a través de 15 ítems en formato Likert de 6 niveles (1=totalmente en desacuerdo hasta 6=totalmente de acuerdo. Tiene una consistencia interna que va desde 0.76 hasta 0.91 El test analiza cuatro dimensiones.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La preferencia por la interacción social online, que manifiesta la creencia que las relaciones por Internet son más seguras, cómodas y efectivas, se perciben como menos amenazantes que la interacción cara a cara</li> <li>2. La regulación del estado de ánimo, donde Internet se utiliza para reducir el sentimiento de aislamiento o emociones negativas</li> <li>3. Preocupaciones y uso compulsivo de Internet, pensamientos de preocupación y de uso obsesivo de Internet</li> <li>4. Consecuencias negativas, donde la persona experimenta problemas sociales, laborales, académicos por el uso disfuncional de Internet.</li> </ol>	(Bernal-Ruiz et al., 2021; Pichardo et al., 2021)
Index of problematic online experiences (I-POE) (Mitchell et al., 2013)	<p>Evalúa el uso problemático de Internet generalizado a través de 26 ítems, de respuesta dicotómica (sí/no). El test analiza el uso problemático de Internet en seis dimensiones, uso excesivo, problemas con la familia o amigos, problemas con las obligaciones diarias, problemas relacionados con la interacción online, malestar o preocupación por el uso de Internet, preocupación por la conducta en Internet. Se le preguntan por estas dimensiones al sujeto en el último año. Tiene una consistencia interna de 0.69.</p>	(E. González y Orgaz, 2014)

Continuación tabla 2

Instrumento	Descripción	Estudios
Internet Addiction Test, IAT(Puerta-Cortés et al., 2012; Young, 1998)	Evalúa el grado de adicción a Internet a través de 20 ítems que se evalúan mediante una escala Likert de 6 niveles (0=nunca hasta 5=siempre). El test analiza el grado en el que el uso de Internet afecta en cinco dimensiones, la vida cotidiana, vida social, productividad, sueño y los sentimientos de la persona. A partir de los 50 puntos se considera que es el punto de corte para el uso problemático de Internet. Tiene una consistencia interna de 0.89.	(Fernández-Villa et al., 2015; Ramón-Arbués et al., 2021; Romero-Rodríguez et al., 2021)

En la tabla 3 se puede observar todos los instrumentos empleados para valorar el bienestar psicológico, así como la descripción sobre el número de ítems, formato de respuesta y las dimensiones que evalúa. Como se puede ver en la tabla 4 hay una amplia variabilidad, y el instrumento más utilizado es el Rosenberg's Self-Esteem Scale creado por Rosenberg (1965) y adaptado al castellano por Martín-Albo et al. (2007). Que sea el instrumento más empleado en las publicaciones de la revisión se puede deber a que este instrumento es uno de los más empleados para la medición de la autoestima global (Cruces et al., 2016). Se trata de un test con unas propiedades psicométricas buenas tanto para la consistencia interna como para una fiabilidad test rest-retest, es de corta duración por tener solamente 10 ítems y la mitad del test está formulado con enunciados positivos y la otra mitad con enunciados negativos. El siguiente más utilizado es el DASS-21 creado por Antony et al. (1998) y adaptado al castellano por (Fonseca-Pedrero et al., 2010).

**Tabla 3***Instrumentos de valoración del bienestar psicológico*

Instrumento	Descripción	Estudios
APGAR (Adaptability, Partnership, Growth, Affection, Resolve)(Bellón et al., 1996; Smilkstein et al., 1982)	<p>Evalúa la percepción de la funcionalidad familiar a través de 5 ítems con un formato de respuesta Likert de 5 niveles (0= nunca hasta 4= casi siempre). El test tiene 5 dimensiones (Díaz-Cárdenas et al., 2017):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adaptación, uso de recursos intra y extrafamiliares para solución de problemas cuando el equilibrio de la familia se afecta por una crisis</li> <li>2. Participación, la toma de decisiones compartidas y la alimentación de responsabilidades mutua.</li> <li>3. Crecimiento, la maduración física y emocional y la autorrealización de los miembros de la familia a través de soporte recíproco</li> <li>4. Afecto, la relación de cariño o cuidado que existe al interior de la familia</li> <li>5. Resolución, el compromiso de invertir tiempo u otros recursos con los miembros de la familia; también incluye una decisión de compartir salud y espacio físico</li> </ol>	(Fernández-Villa et al., 2015)
Brief Self-Control Scale (BSCS) (del Valle et al., 2019; Tangney et al., 2004)	<p>Evalúa el autocontrol a través de 13 ítems con una respuesta en formato Likert de 5 niveles (1=para nada hasta 5=totalmente). Tiene una consistencia interna de 0.81 El test evalúa dos factores:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autodisciplina, la capacidad de trabajar eficaz y comprometidamente y actuar de acuerdo a objetivos predeterminados para alcanzar metas a largo plazo.</li> <li>2. Control de los impulsos, la restricción de la acción mediante un control activo sobre el estímulo saliente y prepotente.</li> </ol>	(Romero-Rodríguez et al., 2021)

Continuación tabla 3

Instrumento	Descripción	Estudios
DASS-21 (Antony et al., 1998; Fonseca-Pedrero et al., 2010)	Evalúa los síntomas de bienestar psicológicos relacionados con la depresión, ansiedad y estrés. Está compuesto de 27 ítems, 7 para cada subescala con un formato de respuesta Likert de 4 niveles (0= no me ha ocurrido hasta 3= me ha ocurrido mucho). En población española tiene una consistencia interna que va desde a 0.73 a 0.81.	(Ramón-Arbués et al., 2021; Romero-Rodríguez et al., 2021)
EFECO (Ramos-Galarza et al., 2019)	Evalúa las funciones ejecutivas, a través de 23 ítems con formato de respuesta Likert de 4 niveles (0= nunca hasta 3= muy a menudo). Tiene una consistencia interna que va desde a 0.70 a 0.82. El test evalúa tres dimensiones de las funciones ejecutivas: <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="577 743 1704 815">1. Inhibición, la habilidad de controla de manera consciente las respuestas y conductas automáticas.</li> <li data-bbox="577 831 1704 903">2. Flexibilidad cognitiva, la habilidad de usar distintas estrategias para conseguir una meta cuando la estrategia habitual no resulta efectiva.</li> <li data-bbox="577 919 1704 999">3. Regulación emocional, la habilidad de controlar las reacciones emocionales en función de los distintos contextos en los que se encuentra el sujeto.</li> </ol>	(Pichardo et al., 2021)
Escala de bienestar psicológico (EBP) (Sánchez-Cánovas, 1998)	Valora el grado de bienestar general a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida. Está compuesto por 65 ítems, las respuestas son en formato Likert de 5 niveles (1= nunca o casi nunca 5= siempre). El test evalúa cuatro dimensiones: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja. En población española tiene una consistencia interna que va desde a 0.85 a 0.93.	(Bernal-Ruiz et al., 2021)

Continuación tabla 3

Instrumento	Descripción	Estudios
Escala de Impulsividad Estado (EIE) (Iribarren et al., 2011)	Evalúa la conducta impulsiva, formada por 20 ítems con formato de respuesta Likert. El test evalúa tres dimensiones del estado impulsivo: gratificación, automatismo y atencional. Tiene una consistencia interna de 0.88	(Cruces et al., 2016)
General Health Questionnaire (GHQ-12)(Goldberg et al., 1997; Rocha et al., 2011)	Detectar trastornos psiquiátricos no psicóticos y la salud mental, está compuesto por 12 ítems, las respuestas son en formato Likert de 4 niveles (1= nunca o casi nunca 4= siempre). El test evalúa tres factores: estrategias de afrontamiento, autoestima y estrés. En población española tiene una consistencia interna que va desde a 0.82 a 0.86.	(Fernández-Villa et al., 2015)
NEO-PI-R (Cordero-Pando et al., 1999; McCrae y Costa, 1992)	Evalúa los principales factores de la personalidad, a través de 60 ítems, con un formato de respuesta Likert de 5 niveles (0= nada hasta 4= mucho). En población española tiene una consistencia interna que va desde a 0.75 a 0.83. Los factores cinco de personalidad son: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Neuroticismo (N), ansiedad, hostilidad, depresión, ansiedad social, impulsividad y vulnerabilidad.</li> <li>2. Extraversión (E), cordialidad, gregarismo, asertividad, actividad, búsqueda de emociones y emociones positivas.</li> <li>3. Apertura (O), fantasía, estética, sentimientos, acciones, ideas y valores.</li> <li>4. Amabilidad (A), confianza, franqueza, altruismo, actitud conciliadora, modestia y sensibilidad a los demás.</li> <li>5. Responsabilidad (C), competencia, orden, sentido del deber, necesidad de logro, autodisciplina y deliberación.</li> </ol>	(Cruces et al., 2016)

Continuación tabla 3

Instrumento	Descripción	Estudios
PANAS Scale of Positive and Negative Affect (López-Gómez et al., 2015; Watson et al., 1988)	Evalúa el afecto positivo (AP), que consiste en emociones positivas de entusiasmo, activación, inspiración, satisfecho consigo mismo, decidido, creatividad, motivación, energía y concentración. Y el afecto negativo (AN), que consiste en emociones negativas de tristeza, angustia, culpabilidad, agresividad, angustia, irritabilidad, contención, miedo, nerviosismo, desilusión. Las escalas de afecto positivo (AP) y afecto negativo (AN), cada una está formada por 10 ítems, con un formato de respuesta Likert de 5 niveles (1= nada hasta 5= mucho) y se pregunta por un periodo temporal especificado, que puede ser de una semana a un mes. Tiene una consistencia interna de 0.92 para la escala de afecto positivo y de 0.88 para la escala de afecto negativo.	(Bernal-Ruiz et al., 2021)
Rosenberg's Self-Esteem Scale (Martín-Albo et al., 2007; Rosenberg, 1965)	Evalúa la autoestima, los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo. A través de 10 ítems, las respuestas son en formato Likert de 4 niveles (1= totalmente en desacuerdo hasta 4= totalmente de acuerdo). Los sujetos que obtengan un resultado inferior a 25 puntos se establece que tienen baja autoestima, el resultado entre 26-29 se establece que tienen una autoestima moderada y a partir de 30 se establece una alta autoestima. En población española tiene una consistencia interna de 0.87 y una fiabilidad test rest-retest de 0.74	(Cruces et al., 2016; Pichardo et al., 2021; Ramón-Arbués et al., 2021)

---

Tauma Inventory (1995; 2011)	Symptom (TSI)(Briere, Gutiérrez et al., 2011)	Medir la presencia de estrés y otros síntomas relacionados con experiencias traumáticas. Está compuesto por 100 ítems, las respuestas son en formato Likert de 4 niveles (1= nunca hasta 4= siempre). El test evalúa diez factores relacionados con síntomas de estrés: excitación ansiosa, depresión, ira/irritabilidad, experiencias intrusivas, evitación defensiva, disociación, preocupaciones sexuales, comportamiento sexual disfuncional, autoconcepto bajo y comportamiento de evitación de la tensión. Tiene una consistencia interna que va desde a 0.69 a 0.91.	(González y Orgaz, 2014)
---------------------------------------	--	---	-----------------------------

---

En la tabla 4 se puede observar la dimensión del bienestar psicológico que evalúan los instrumentos. Como se ha visto visto anteriormente la dimensión de autoaceptación está relacionada con la autoestima, la dimensión de autonomía se relaciona negativamente con la impulsividad, la dimensión de crecimiento personal y propósito en la vida se relaciona negativamente con la depresión. Finalmente, la dimensión de dominio del entorno se relaciona con las estrategias de afrontamiento, regulación emocional y flexibilidad cognitiva.

**Tabla 4**

*Dimensiones del bienestar psicológico y sus instrumentos de evaluación*

Dimensión	Instrumento
Autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosenberg's Self-Esteem Scale (Martín-Albo et al., 2007; Rosenberg, 1965)</li> <li>- General Health Questionnaire (GHQ-12) (Goldberg et al., 1997; Rocha et al., 2011)</li> </ul>
Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala Impulsividad Estado (EIE) (Iribarren et al., 2011)</li> <li>- Brief Self-Control Scale (BSCS) (del Valle et al., 2019; Tangney et al., 2004)</li> <li>- NEO-PI-R (Cordero-Pando et al., 1999; McCrae y Costa, 1992)</li> </ul>
Crecimiento personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala de bienestar psicológico (EBP) (Sánchez-Cánovas, 1998)</li> <li>- PANAS Scale of Positive and Negative Affect (López-Gómez et al., 2015; Watson et al., 1988)</li> <li>- NEO-PI-R (Cordero-Pando et al., 1999; McCrae y Costa, 1992)</li> </ul>
Propósito en la vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- DASS-21 (Antony et al., 1998; Fonseca-Pedrero et al., 2010)</li> </ul>
Relaciones positivas con otros	<ul style="list-style-type: none"> <li>- APGAR (Adaptability, Partnertship, Growth, Affection, Resolve) (Bellón Saameño et al., 1996; Smilkstein et al., 1982)</li> </ul>
Dominio del entorno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tauma Symptom Inventory (TSI) (Briere, 1995; Gutiérrez Wang et al., 2011)</li> <li>- EFECO (Ramos-Galarza et al., 2019)</li> </ul>

## 4.1 Autoaceptación

Como se indica en la tabla 4, la dimensión de autoaceptación se evalúa con los instrumentos General Health Questionnaire (GHQ-12)(Goldberg et al., 1997; Rocha et al., 2011) y Rosenberg's Self-Esteem Scale (Martín-Albo et al., 2007; Rosenberg, 1965). Las publicaciones de la revisión que estudian la relación entre la autoaceptación y el uso problemático de Internet son cuatro. Y los resultados que se obtienen son los siguientes.

En el estudio realizado por Pichardo et al. (2021), se obtuvo que hay una relación negativa significativa entre la autoestima y el uso problemático de Internet. Las personas que obtuvieron una alta autoestima hacían un uso menos problemático de Internet, esto puede ser debido a que las personas que tienen alta autoestima prefieren relacionarse cara a cara, en vez de hacerlo de manera virtual. Sin embargo, una autoestima global alta no previene el uso problemático de Internet, ya que hay más factores de protección y de riesgo que influyen en el uso problemático. Pero la autoestima influye de manera indirecta en casi todas las variables del uso problemático de Internet, como la preferencia por las relaciones cara a cara, los sentimientos de soledad e insatisfacción, regulación emocional a través del uso de Internet. Se concluye que existe una relación negativa significativa entre la autoaceptación y el uso problemático de Internet, sin embargo, esta no es la única variable que influye en el desarrollo de un uso problemático de Internet.

En el estudio realizado por Ramón-Arbués et al. (2021), se obtuvo que las personas que no hacen un uso problemático de Internet tenían una alta satisfacción consigo mismos y tenían un autoconcepto positivo sobre sí mismos, mientras que las personas que hacen un uso problemático de Internet tenían una autoestima global más baja, estaban insatisfechas y se aceptaban menos a sí mismas. El 85% de las personas que no hacen un uso problemático de Internet tenían una alta autoestima, mientras que solo el 14.9% de las personas que sí hacen un uso problemático tenían una alta autoestima. Las personas que hacían un uso problemático de Internet se encontraban la mayoría en una autoestima moderada, seguido de una baja autoestima. Se observa una relación negativa significativa entre la autoaceptación y el uso problemático de Internet, ya que las personas que hacían un uso problemático de Internet presentan unos niveles más bajos autoaceptación, tenían menos actitudes positivas hacia sí mismos, y se aceptaban menos que las personas que no hacían un uso problemático de Internet.

En el estudio realizado por Cruces et al. (2016), se obtuvo que las personas que hacen un uso problemático de Internet tenían altos niveles de autoestima, se encontró un resultado distinto a la hipótesis esperada. Esta correlación positiva leve entre el uso problemático de Internet y la autoestima se puede explicar por la variable de deseabilidad social, ya que pese a que las pruebas eran anónimas, se percibió rechazo a la hora de valorarse negativamente a uno mismo, aunque las pruebas empleadas contaran con una fiabilidad superior al 0,7. Además también parece que se obtuvo un patrón respuesta automática a la hora de contestar a las

pruebas, por mucho que se utilizara un test de 10 ítems. Este es el único estudio de los revisados que reporta una relación positiva entre el uso problemático de Internet y altos niveles de autoaceptación, satisfacción y aceptación de uno mismo.

En el estudio realizado por Fernández-Villa et al. (2015), se obtuvo que las personas que hacen un uso problemático de Internet eran más propensas a tener un bajo autoconcepto, a mostrarse desilusionados por el futuro, a no sentir confianza en sí mismos, con sentimientos de poca valía e inutilidad. La baja autoaceptación era un problema cuatro veces más frecuente en las personas que hacen un uso problemático de Internet. En esta publicación no se menciona la relación que existe entre la autoaceptación y el uso problemático de Internet, solo se menciona que las personas que hacen un uso problemático son más propensas, en concreto son 4 veces más frecuentes de tener una baja autoaceptación. Esto pone de manifiesto que existen diferencias significativas entre las personas que hacen un uso problemático de Internet y las que no lo hacen, ya que estas últimas tienen una mayor autoaceptación, presentan más sentimientos de valía, satisfacción personal, confianza y sentimiento de autoeficacia.

## 4.2 Autonomía

Como se indica en la tabla 4, la dimensión de autonomía se evalúa con los instrumentos Escala Impulsividad Estado (EIE)(Iribarren et al., 2011), NEO-PI-R (Cordero-Pando et al., 1999; McCrae y Costa, 1992) y Brief Self-Control Scale (BSCS) (del Valle et al., 2019; Tangney et al., 2004). Las publicaciones de la revisión que estudian la relación entre la autonomía y el uso problemático de Internet son dos. Y los resultados que son los que se indican a continuación.

En el estudio realizado por Romero-Rodríguez et al. (2021), se obtuvo que las personas que hacen un uso problemático de Internet obtienen puntuaciones más altas en bajo autocontrol, presentando dificultades para regular su comportamiento, tener un funcionamiento óptimo y un locus de control interno. Se observan diferencias significativas de autonomía y autocontrol respecto al uso problemático y el no uso problemático de Internet, la media de personas que son poco autónomas en grupo que no hace un uso problemático de Internet es de 36,14 y la media del grupo que sí hace un uso problemático es de 42,52. Hay una diferencia de seis puntos porcentuales entre los dos grupos, encontrándose en mayor medida en las personas que hacen un uso problemático. Se observa una relación significativa entre el uso problemático de Internet y una baja autonomía, lo cual afecta al funcionamiento del comportamiento autónomo y presentan un locus de control externo.

En el estudio realizado por Cruces et al. (2016), se obtuvo una correlación positiva moderada entre el uso problemático de Internet y el bajo control de impulsos; y una correlación negativa leve con una baja responsabilidad. Además, se analizó en factor predictivo entre estas variables que correlacionaban con el uso problemático de Internet y se halló que la baja autonomía y autocontrol podría predecir el uso problemático de Internet, siendo el bajo control

de impulsos un 13,7% en la variabilidad del uso problemático de Internet. Por lo tanto, este estudio pone de manifiesto la presencia de una correlación positiva moderada entre la pobre regulación del comportamiento y baja autodeterminación con el uso problemático de Internet.

### 4.3 Propósito en la vida

Como se indica en la tabla 4, la dimensión de propósito en la vida se evalúa con el instrumento DASS-21 (Antony et al., 1998; Fonseca-Pedrero et al., 2010). Las publicaciones de la revisión que estudian la relación entre el propósito en la vida y el uso problemático de Internet son dos. Y los resultados son los que se muestran a continuación.

En el estudio realizado por Ramón-Arbués et al. (2021), se obtuvo que el uso problemático de Internet se correlaciona negativa con el propósito en la vida, los estudiantes que hacen un uso problemático de Internet puntúan más alto en depresión, ansiedad y estrés. Existen diferencias significativas entre el grupo que no hace un uso problemático de Internet y el que sí hace un uso problemático de Internet, respecto a la sintomatología depresivas. El 84.3% de los estudiantes que no hacen uso problemático de Internet no presentaban síntomas depresivos, mientras que en el grupo que, si hace un uso problemático de Internet, solo el 15% no presentaba síntomas depresivos. Esto significa, que las personas que no hacen un uso problemático de Internet son más propensas a tener unas creencias positivas sobre el propósito y significado de la vida, se sienten más satisfechos y motivados. El grupo que hace un uso problemático de Internet obtuvo un 57,1% de depresión leve, un 69,2% de depresión moderada y un 18,7% de depresión severa y extrema. Esto pone de manifiesto que en los casos de depresión severa y extrema no ocurre tanto el uso problemático de Internet, sino que se da en mayor medida en los casos de depresión leve y moderada. Además, se estudió la correlación de las variables y se obtuvo una correlación moderada con el uso problemático de Internet y los síntomas depresivos, como la falta de motivación, desilusión por el futuro e insatisfacción su vida.

En el estudio realizado por Romero-Rodríguez et al. (2021), se obtuvo que el uso problemático de Internet se correlaciona negativamente con el propósito en la vida. Se encontraron diferencias significativas en la variable de síntomas depresivos entre el grupo que hacía un uso problemático de Internet y el que no lo hacía, siendo la media de los primeros significativamente más alta. La media de personas que tienen síntomas depresivos en el grupo que no hace un uso problemático de Internet es de 7,48 y la media del grupo que sí hace un uso problemático es de 12,23. Hay una diferencia de casi cinco puntos porcentuales entre los dos grupos, encontrándose en mayor medida en las personas que hacen un uso problemático. Por lo que, las personas que hacen un uso problemático de Internet obtienen puntuaciones más altas en depresión, lo que significa que se encuentran más desilusionados por el futuro, tienen menos metas y se encuentran más desmotivados que las personas que no hacen un uso problemático de Internet. Se confirma la relación negativa entre el uso problemático de Internet, el propósito en la vida y el crecimiento personal.

#### 4.4 Crecimiento personal

Como se indica en la tabla 4, la dimensión de crecimiento personal se evalúa con los instrumentos Escala de bienestar psicológico (EBP) (Sánchez-Cánovas, 1998), NEO-PI-R (Cordero-Pando et al., 1999; McCrae y Costa, 1992), PANAS Scale of Positive and Negative Affect (López-Gómez et al., 2015; Watson et al., 1988). Las publicaciones de la revisión que estudian la relación entre el crecimiento personal y el uso problemático de Internet son dos. Los resultados se muestran a continuación.

En el estudio realizado por Bernal-Ruiz et al. (2021), se obtuvo que el uso problemático de Internet se correlaciona negativa con la satisfacción en todos los aspectos relacionados con el crecimiento personal. Respecto al propósito de la vida, también se halló que existe una correlación significativa entre el uso problemático de Internet y el afecto negativo, el cual se caracteriza por sentimientos negativos como la angustia, vergüenza, culpa, irritación, agitación, agresividad. Esta investigación pone de manifiesto la correlación negativa y significativa con el propósito de la vida y crecimiento personal, en concreto una correlación significativa con las emociones negativas características de las personas que sienten que no tienen un propósito en su vida, no son creativas, ni productivas, ni están ilusionadas, motivadas, concentradas o satisfechas consigo mismas. También se estudió si las variables de bienestar personal y afecto negativo son predictoras del uso problemático de Internet, y se halló que las emociones negativas y el bienestar psicológico predicen en un 16,1% el uso problemático de Internet. Las emociones negativas eran el predictor de mayor peso en casi todas las variables estudiadas, como el crecimiento personal, la regulación del estado de ánimo, preocupaciones y consecuencias negativas. Este estudio pone de manifiesto la importancia de las emociones negativas en el bienestar psicológico global, pero sobre todo en el propósito en la vida y el uso problemático de Internet, ya que esta parece ser una variable determinante para este uso problemático.

En el estudio realizado por Cruces et al. (2016), se observó una correlación negativa leve entre el uso problemático de Internet y la búsqueda de emociones, asertividad, actividad y emociones positivas. Por lo que, se pone de manifiesto la correlación negativa leve entre el crecimiento personal y el uso problemático de Internet.

#### 4.5 Relaciones positivas con otros

Como se indica en la tabla 4, la dimensión de relaciones positivas con los otros se evalúa con el instrumento APGAR (Adaptability, Partnership, Growth, Affection, Resolve)(Bellón et al., 1996; Smilkstein et al., 1982). Hay una publicación que estudian la relación entre las relaciones positivas con los otros y el uso problemático de Internet y los resultados que se obtienen son los siguientes.

En el estudio realizado por Fernández-Villa et al. (2015), se obtuvo que existen diferencias significativas en las relaciones sociales y familiares y las personas que no hacen un uso problemático de Internet y las que sí lo hacen. Las personas que decían tener algún tipo de disfunción familiar, ya sea moderada o grave, y presentaba dificultades a la hora de tener relaciones positivas con los otros, tener vínculos basados en la confianza, duplicaban y hasta triplicaban la prevalencia de un uso problemático de Internet. Este estudio pone de manifiesto la importancia de las relaciones positivas con otros y el uso de Internet, ya que las personas que tenían relaciones basadas en la empatía y afecto, con relaciones familiares y sociales profundas, hacían un uso de Internet no problemático, mientras que las personas que carecían de relaciones positivas con los otros, tenían entre tres y cuatro veces más prevalencia de uso problemático de Internet. Por lo que, hay que resaltar la importancia de tener una red afectiva, ya sean amigos o familiares, con vínculos de confianza, compromiso, cercanas y cálidas, para el uso problemático de Internet.

#### 4.6 Dominio del entorno

Como se indica en la tabla 4, la dimensión de dominio del entorno se evalúa con los instrumentos Tauma Symptom Inventory (TSI)(Briere, 1995; Gutiérrez et al., 2011) y EFECO (Ramos-Galarza et al., 2019). Las publicaciones de la revisión que estudian la relación entre el dominio del entorno y el uso problemático de Internet son dos. Y los resultados que se obtienen son los siguientes.

En el estudio realizado por Pichardo et al. (2021), se obtuvo una correlación negativa moderada entre la inhibición, flexibilidad cognitiva, regulación emocional y uso problemático de Internet. Esta correlación negativa moderada se obtuvo en todos los aspectos del uso problemático de Internet, como son la preferencia por la interacción online, la regulación emocional a través del uso de Internet, preocupaciones cognitivas, uso compulsivo de Internet y consecuencias negativas. Se concluye, que existe una correlación negativa moderada entre la habilidad de controlar de manera consciente las respuestas y las conductas automáticas, la habilidad de usar estrategias diversas para lograr una meta cuando la estrategia habitual no es eficaz y finalmente la habilidad de controlar las reacciones emocionales según en contexto social.

En el estudio realizado por González y Orgaz (2014), se obtuvo una correlación moderada con síntomas depresivos, irritabilidad y comportamiento de evitación de la tensión. Una correlación leve con la ira e irritabilidad y el uso problemático de Internet. La depresión tiene una mayor correlación con la preocupación sobre el uso de Internet y problemas con personas en Internet; mientras que la ira e irritabilidad correlacionó significativa y negativamente con la deseabilidad social. Finalmente, comportamiento de evitación de la tensión correlacionó significativamente con la preocupación sobre el uso de Internet y también correlacionó significativa y negativamente con la deseabilidad social. Se concluye, que existe correlación negativa entre el uso problemático de Internet y el dominio del entorno, por las conductas de

evitación ante la tensión, ira e irritabilidad en las interacciones sociales. Lo cual significa que hay una mala adaptación al entorno, que no se saca el máximo provecho de las situaciones según las aptitudes de la persona, ya que la persona no cuenta con la capacidad para manipular y controlar entornos complejos por su baja participación, irritabilidad, desilusión, evitación e ira. Estos factores hacen que la persona no sea capaz de manejar y modificar el ambiente para satisfacer sus necesidades y aprovechar las oportunidades.

## 5. Conclusiones

A continuación, se van a exponer las conclusiones obtenidas en la revisión, según los objetivos específicos que se plantearon, así como las posibles líneas de investigación futuras y limitaciones. Los objetivos específicos de la revisión fueron los siguientes: el primer objetivo fue analizar si las dimensiones del bienestar psicológico están relacionadas con el uso problemático de Internet; el segundo fue analizar las principales herramientas utilizadas para evaluar el bienestar psicológico en estudiantes de universidades españolas y el tercero fue analizar las principales herramientas utilizadas para evaluar el uso problemático de Internet en estudiantes de universidades españolas.

### 5.1 Análisis de las dimensiones del bienestar psicológico y su relación con el uso problemático de internet

Los resultados obtenidos en la revisión sobre la autoaceptación y el uso problemático de Internet son diversos. Se hallaron estudios donde se obtiene una relación significativa negativa entre la autoaceptación y el uso problemático de Internet (Fernández-Villa et al., 2015; Pichardo et al., 2021; Ramón-Arbués et al., 2021). Los mismos resultados se hallaron en el estudio de Challco et al. (2016), donde se obtuvo una relación significativa inversa entre la autoestima y el uso problemático de Internet, a medida que los estudiantes tienen una peor valoración y desconfianza de sí mismos tienen más riesgo de hacer un uso problemático de Internet. Esto puede ser debido a que los estudiantes que tienen una adecuada percepción y valoración de sí mismos, su imagen, habilidades y destrezas, no necesitan compararse con los otros o buscar la aprobación de los demás en Internet (Challco et al., 2016). Pero también se encontraron estudios que obtenían una relación positiva entre la autoaceptación y el uso problemático de Internet (Cruces et al., 2016), sin embargo, los propios investigadores señalaron que la autoestima tan positiva se podía deber a la deseabilidad social y una cierta reticencia a valorarse de forma negativa.

Los resultados obtenidos en la revisión apuntan que hay una relación significativa negativa entre la autonomía y el uso problemático de Internet (Cruces Montes et al., 2016; Romero-Rodríguez et al., 2021). Los mismos resultados se han encontrado en estudios como el de Bernal-Ruiz (2017), donde manifiesta que el autocontrol no es solo un factor de riesgo para desarrollar un uso problemático de Internet, sino que es un factor muy importante en el

mantenimiento del uso problemático, ya que el fracaso recurrente de resistir el impulso de usar Internet es un criterio de diagnóstico. Esto se puede deber a que las personas que tienen un locus de control externo y no se sienten responsables de sus acciones, tienen mayor riesgo de distraerse en Internet y perderse en los mundos virtuales (Bernal-Ruiz, 2017). También se puede deber a que los estudiantes que no tienen autocontrol, son menos responsables, tienen dificultades de organización, así como cumplir con las normas y compromisos, prefieren hacer uso de Internet, en vez de realizar otras actividades menos placenteras, lo que podría acabar en un uso excesivo de Internet (Bernal-Ruiz, 2017). En contraposición, los estudiantes que tienen elevados niveles de autonomía, responsabilidad y locus de control interno, son capaces de controlar sus impulsos, y esforzarse en conseguir sus objetivos con diligencia, no harían un uso problemático (Bernal-Ruiz, 2017).

Los resultados obtenidos en la revisión indican que hay una relación negativa entre el propósito en la vida y las dimensiones del uso problemático de Internet (Ramón-Arhués et al., 2021; Romero-Rodríguez et al., 2021). En estudios como el de (Bernal-Ruiz, 2017) se observa que las personas que están poco motivadas, no ven el sentido de la vida y tienen un estado de apatía, utilizan Internet para regular su estado de ánimo y aliviar el malestar emocional que presentan. Además, también resalta que el uso de Internet de una forma problemática puede aumentar las consecuencias negativas y exacerbar los síntomas depresivos que presentan las personas que no tienen una sensación de propósito en la vida. Según el modelo propuesto por Suissa (2015), cuando las personas tienen sentimientos negativos de desesperanza, apatía e insatisfacción, utilizan Internet para tener una sensación momentánea de bienestar y aliviar las sensaciones negativas. Pero como el uso de Internet no ha resuelto las causas por las que surgieron ese malestar emocional, al cabo del tiempo vuelven a surgir esas emociones negativas y la persona vuelve a recurrir a Internet para encontrar una mejoría en su malestar emocional (Suissa, 2015). Por lo tanto, una posible explicación de la relación entre el propósito de la vida y el uso problemático de Internet es que las personas que experimente emociones negativas como desesperanza, desmotivación, insatisfacción, soledad, inaceptación, apatía e inestabilidad emocional, encuentran en Internet un apoyo emocional y lo emplean como herramienta para aliviar su estado de ánimo (Bernal-Ruiz, 2017).

Los resultados obtenidos en la revisión determinan que hay una correlación negativa entre el crecimiento personal y el uso problemático de Internet (Bernal-Ruiz et al., 2021; Cruces et al., 2016). Pero hay una gran variabilidad respecto a la relación del crecimiento personal y el uso problemático, ya que hay diversos estudios sobre otros perfiles que no hallan ninguna relación entre el crecimiento personal y el uso problemático de Internet (Buckner et al., 2012; Puerta-Cortés y Carbonell, 2014). Esto se puede deber a que las personas con apertura a la experiencia y curiosidad son las primeras en utilizar las nuevas herramientas o espacios de Internet, por el hecho de probar las novedades del entorno virtual, pero las dejan de utilizar rápidamente por que les dejan de resultar atractivas y novedosas (Bernal-Ruiz, 2017). Pero

también encontramos estudios que hallan una relación positiva entre el crecimiento personal y el uso problemático de Internet (Bernal-Ruiz, 2017; Correa et al., 2010), debido a que la apertura a la experiencia se relaciona positivamente con el uso de Internet con fines sociales y de ocio. Esto se puede deber a la curiosidad y la apertura mental, que son características de las personas que tienen un alto crecimiento personal, hace que usen más Internet para conocer a nuevas personas que se encuentran en zonas geográficamente distintas (Bernal-Ruiz, 2017). Finalmente, también hay diversos estudios que obtienen una relación significativa negativa entre el crecimiento personal y un uso problemático de juegos en Internet (Wang et al., 2015), debido a que las personas que tienen una baja apertura a la experiencia, pueden desarrollar conductas adictivas a entornos virtuales concretos, como es el caso del juego online, debido a que no exploran nuevas actividades en Internet (Bernal-Ruiz, 2017).

Los resultados obtenidos en la revisión señalan que hay una relación negativa entre las relaciones positivas con los otros y el uso problemático de Internet (Fernández-Villa et al., 2015), esto va en consonancia con otros estudios (Capilla y Cubo, 2017). El sector más vulnerable a hacer un uso problemático de Internet son los adolescentes y estudiantes universitarios (Polo et al., 2017). Una posible explicación para esto, es que para ambos grupos las relaciones sociales, más aún con su grupo de iguales, son necesarias para satisfacer sus necesidades relacionales, además estas interacciones tienen un rol en el desarrollo emocional y social de estos grupos (Ramón-Arbués et al., 2021). Por lo que, las personas que no tengan unas relaciones positivas con sus familiares o amigos, tengan una percepción de bajo apoyo social, no puedan formar relaciones profundas y basadas en la confianza, pueden usar Internet como una herramienta que satisfaga estas necesidades sociales, ya que a través de Internet puede formar y desarrollar relaciones sociales alternativas en un entorno virtual (Ramón-Arbués et al., 2021). Los estudiantes que no tienen relaciones positivas con los otros, son percibidos con baja afabilidad, no cooperativos y menos agradables, por lo que, también hay que señalar que el entorno virtual permite mantener el anonimato, así como la posibilidad de elaborar una personalidad ficticia con la que interactuar y satisfacer las necesidades sociales, sin el rechazo que pueden tener en el entorno real (del Castillo, 2013).

Los resultados obtenidos en la revisión muestran que hay una relación negativa entre el dominio del entorno y uso problemático de Internet (González y Orgaz, 2014; Pichardo et al., 2021), sobre todo en aspectos como la ira, irritabilidad, flexibilidad cognitiva y regulación emocional, esto va en consonancia con otros estudios (Bernal-Ruiz, 2017; Guadix y George, 2015; Moral y Suárez, 2016). Los estudiantes de universidades españolas que presentan déficits en las habilidades para gestionar y afrontar situaciones estresantes, o bien no tiene recursos para encontrar soluciones en situaciones adversas, presentan un mayor uso problemático de Internet (Pichardo et al., 2021; Moral y Suárez, 2016) Además, también cuentan estilos de afrontamiento inadecuados ante situaciones cotidianas, debido a las dificultades que presentan

con la regulación emocional, irritabilidad y estrés (Pascual et al., 2009; Vicente-Escudero et al., 2019).

A continuación, se va a analizar si existen diferencias significativas en las dimensiones del bienestar psicológico entre las personas que hacen un uso problemático de internet y las que no lo hacen. La primera diferencia significativa fue hallada en el sentido de propósito de la vida, los estudiantes de universidades españolas que no hacen un uso problemático de Internet tienen puntuaciones elevadas en el sentido de propósito en la vida, mientras que los que si hacen un uso problemático de Internet tenía puntuaciones bajas y extremadamente bajas en el sentido de propósito en la vida (Ramón-Arbués et al., 2021). Los mismos resultados se hallaron en el estudio de Romero-Rodríguez et al. (2021), los estudiantes que presentaban un uso problemático de Internet tenían más sentimientos de apatía, insatisfacción y desilusión en comparación con el grupo que no hacia un uso problemático de Internet. La segunda diferencia hallada fue en la autonomía, se encontraron diferencias significativas entre los dos grupos, los estudiantes que no hacían un uso problemático de Internet tenían más autonomía, un mayor control de impulsos y locus de control interno, en comparación con el grupo que si hacía un uso problemático de Internet (Romero-Rodríguez et al., 2021). La última diferencia hallada fue en la autoaceptación, los estudiantes universitarios que no hacen un uso problemático a Internet tenían una valoración más positiva de sí mismos en comparación con los que si hacen un uso problemático de Internet (Ramón-Arbués et al., 2021). Por lo que, se concluye que el uso problemático de Internet afecta a las dimensiones de propósito en la vida, autonomía y autoaceptación del bienestar psicológico, debido a que los estudiantes que no hacían un uso problemático de Internet obtenían un mayor bienestar psicológico en comparación con los que sí hacían un uso problemático.

Finalmente se va a evaluar si el bienestar psicológico puede ser un factor de protección o de riesgo en el uso problemático de internet. Los factores de riesgo del uso problemático de Internet en estudiantes universitarios son múltiples, ya que no existe una única causa que genere el uso problemático, sino que hay que abordar los factores de protección y riesgo de una forma holística (Rojas-Jara et al., 2018). Dentro de los factores de riesgo, uno de los más relevantes son ciertas características de personalidad o estados emocionales, que suponen una mayor vulnerabilidad a desarrollar un uso problemático de Internet, como son la impulsividad, intolerancia a estímulos displacenteros, búsqueda de emociones fuertes, baja autoestima, rechazo de la imagen corporal, disfunción social y ante las dificultades cotidianas estilos de afrontamiento inadecuados (Odriozola, 2012). La impulsividad y un locus de control externo, está relacionado con la baja autonomía, el uso problemático de Internet se puede dar por la falta de dominio y control de sus acciones, debido a que los estudiantes con poco autocontrol, se centran en los beneficios inmediatos (Challco et al., 2016). En general el bajo control de impulsos está relacionado con el desarrollo de trastornos adictivos (Guadix y George, 2015). Otro factor de riesgo son los sentimientos de soledad, depresión, insatisfacción e inutilidad, que se relacionan

con el crecimiento personal y el propósito en la vida, debido a que se asocia a una preferencia por las interacciones virtuales y a una autorregulación insuficiente (Guadix y George, 2015).

Todos estos indicadores de riesgo se relacionan con las puntuaciones bajas de bienestar psicológico, por lo que supone un factor de riesgo para desarrollar un uso problemático de Internet. Pero se trata de un constructo que tiene dos caras, es dicotómico, así que tener puntuaciones altas de bienestar psicológico puede ser un factor de protección ante el uso problemático de Internet, debido a que actúan como inhibidor de la conducta problemática (Capilla y Cubo, 2017). Tener una buena relación con los otros puede ser un factor protector, ya que los estudiantes que tienen buenas relaciones con su familia y amigos, no necesitan buscar seguridad y aceptación mediante las interacciones sociales a través de Internet, ya que se sienten comprendidos y arropados por su red de apoyo (Challco et al., 2016). Tener una buena autoaceptación puede ser un factor protector contra el uso problemático de Internet, los estudiantes universitarios que tienen actitudes positivas y una buena valoración hacia sí mismos, capacidad de autorrealización, no buscan la aprobación de los demás a través de Internet, ni se comparan con otras personas con la finalidad de sentirse mejor consigo mismos (Challco et al., 2016).

## 5.2 Análisis de las principales herramientas utilizadas para evaluar el bienestar psicológico en estudiantes de universidades españolas

El bienestar psicológico es un constructo que no tiene un marco teórico bien definido, encontramos multitud de autores que señalan diferentes criterios para definirlo, por lo tanto, también para evaluarlo (González et al., 2002). Diener (1994) lo define como el grado en el que un individuo juzga su vida en términos favorables y se siente satisfecho con ella, mientras que Eronen y Nurmi (1997) lo asocian con estados emocionales positivos, donde la persona se siente de buen humor, no tiene sintomatología depresiva, presenta una alta autoestima y autoconcepto. El marco teórico que más aceptación tiene es el de Ryff (1989), principalmente porque se trata de un modelo multidimensional, que aborda el constructo de bienestar psicológico de una manera holística, con seis dimensiones: autoaceptación, autonomía, propósito en la vida, crecimiento personal, relaciones positivas con otros y dominio del entorno (González et al., 2002; Ryff y Keyes, 1995).

En la revisión realizada no hay ningún instrumento que evalúe las seis dimensiones del bienestar psicológico de forma conjunta, por lo que, se procedió a evaluar las dimensiones de forma autónoma. La dimensión de autoestima del General Health Questionnaire (GHQ-12) (Goldberg et al., 1997; Rocha et al., 2011) y Rosenberg's Self-Esteem Scale (Martín-Albo et al., 2007; Rosenberg, 1965), se emplearon para evaluar la autoaceptación, ya que estudios como el de Rivas et al. (2012) obtienen que el GHQ-12 y la autoaceptación evalúan las mismas cuestiones, mientras que el estudio de Mesa-Fernández et al. (2019) se observa una buena correlación entre la escala de autoestima de Rosenberg y la autoaceptación. La Escala

Impulsividad Estado (EIE) (Iribarren et al., 2011), Brief Self-Control Scale (BSCS) (del Valle et al., 2019; Tangney et al., 2004) y la dimensión de responsabilidad del NEO-PI-R (Cordero-Pando et al., 1999; McCrae y Costa, 1992) se emplearon para evaluar la autonomía, sobre todo el autocontrol y el desarrollo de la capacidad de autorregulación, diversos estudios emplearon estos instrumentos para medir la autonomía (Cruces et al., 2016; Rendón et al., 2021; Siekanska y Wojtowicz, 2020).

La dimensión del bienestar psicológico subjetivo de la Escala de bienestar psicológico (EBP) (Sánchez-Cánovas, 1998), PANAS Scale of Positive and Negative Affect (López-Gómez et al., 2015; Watson et al., 1988) y la dimensión de apertura a la experiencia y extraversión del NEO-PI-R (Cordero-Pando et al., 1999; McCrae y Costa, 1992) se emplearon para evaluar el crecimiento personal, ya que las escalas se han empleado para evaluar esta dimensión en otras publicaciones (Cruces et al., 2016; Navascués et al., 2016; Rubio et al., 2016). El DASS-21 (Antony et al., 1998; Fonseca-Pedrero et al., 2010) se empleó para evaluar el propósito de la vida, al igual que en los estudios relazados por Cartagena et al. (2021) y Erquicia et al. (2020). El instrumento APGAR (Adaptability, Partnertship, Growth, Affection, Resolve) (Bellón et al., 1996; Smilkstein et al., 1982) se empleó para evaluar las relaciones positivas con los otros, al igual que en el estudio realizado por Cárdenas (2016). La dimensión de excitación ansiosa, ira/irritabilidad evitación defensiva, disociación de la escala Tauma Symptom Inventory (TSI) (Briere, 1995; Gutiérrez Wang et al., 2011) y la escala EFECO (Ramos-Galarza et al., 2019) se emplearon para evaluar el dominio del entorno, al igual que las investigaciones realizadas por González y Orgaz (2014) y Ramos et al. (2016).

Finalmente se concluye que el hecho que no se haya realizado ninguna investigación sobre el uso problemático de Internet en estudiantes de universidades españolas empleando un instrumento que evalúe de forma global las seis dimensiones del bienestar psicológico de Ryff (1989) dificulta a la hora de demostrar científicamente los objetivos planteados en la revisión. Se ha tenido que estudiar la relación de cada una de las dimensiones del bienestar psicológico y el uso problemático de Internet, sin poder obtener resultados del bienestar psicológico global. Se ha tenido que adaptar los criterios de cada una de las dimensiones con herramientas que evalúen las mismas cuestiones que estos, por la falta de publicaciones científicas que analicen esta cuestión en un perfil de estudiantes universitarios.

### 5.3 Análisis de las principales herramientas utilizadas para evaluar el uso problemático de Internet en estudiantes de universidades españolas

El primer instrumento de valoración del sobre el uso problemático de Internet es el de Young (1998), lo que confirma que ya no estamos hablando de un temán novedoso, pero en las últimas décadas se observa un creciente interés por el estudio de esta cuestión y sus instrumentos de valoración (Simó et al., 2017). El análisis de las distintas escalas revisadas, se observa no hay un criterio unificado en cuanto a cómo referirse a este concepto, hay distintas

formas de denominar a el mismo problema: adicción a Internet (Young, 1998; Fargues et al., 2009), uso problemático de Internet (Caplan, 2010; Mitchell et al., 2013). Esto es un reflejo de la situación actual de esta problemática, debido a que tampoco hay uniformidad entre los profesionales en cuanto a los criterios de diagnóstico (Pichel, 2014).

Esta falta de consenso entre los profesionales también se encuentra en los aspectos que medir, en un primer momento se centran en el grado de afectación a todas las áreas de la persona, a nivel personal, social, en cuanto, a su productividad y vida cotidiana (Young, 1998). Después los instrumentos revisados evalúan desde un modelo cognitivo conductual, diferenciando las cuestiones relacionadas con las cogniciones como los pensamientos de preocupación por el uso de Internet, las distorsiones cognitivas y las cuestiones relacionados con el comportamiento, como las experiencias negativas, conflictos sociales, relacionales y familiares (Caplan, 2010; Fargues et al., 2009; Mitchell et al., 2013; Pontes et al., 2016). Esta situación de disparidad de los instrumentos de valoración, donde los criterios de medición del uso problemático de Internet son distintos, no existiendo unos fundamentos comunes, hace que no se pueda demostrar científicamente la prevalencia ni podamos diagnosticar la adicción o uso problemático de Internet (Simó et al., 2017).

#### 5.4 Líneas de investigación futuras y limitaciones

La revisión presenta limitaciones que hay que destacar, sin embargo, estas limitaciones también pueden convertirse en posibles líneas de investigación futura para comprender mejor la relación entre el uso problemático de Internet y el bienestar psicológico.

En primer lugar, debido a que el perfil de muestra analizado son estudiantes de universidades españolas, los resultados no son generalizables a otros perfiles como son los adolescentes, jóvenes, adultos o estudiantes de universidades fuera de España. Por lo que, en futuros estudios sería interesante analizar una muestra de estudiantes de universidades internacionales y así poder analizar si los resultados son consistentes con los de esta revisión y poder extrapolarlo a un perfil de estudiante universitario. En segundo lugar, otra de las limitaciones es la diferencia de género de la muestra revisada, y aunque no era el objetivo del trabajo analizar las diferencias de género, la proporción de mujeres evaluadas es mucho mayor que la de los hombres. Este hecho puede que haya influido en los resultados, ya que estudios previos señalan que los hombres son más propensos a hacer un uso problemático de Internet, debido a que tienen más presencia en entornos de juegos y apuestas online (Bernabéu et al., 2020). Por lo que, como futuras líneas de investigación, sería interesante estudiar una muestra en la que hubiera un porcentaje equitativo de hombres y mujeres, para poder analizar si se obtienen resultados similares.

En tercer lugar, otra de las limitaciones más importantes es respecto al número de estudios revisados, ya que únicamente se hallaron siete estudios que cumplieran con los criterios de inclusión. Así como el número reducido de bases de datos y rango de años empleadas en la búsqueda de artículos. Por lo que, en futuras líneas de investigación se podrían utilizar un número más elevado de bases de datos, así como emplear unos criterios de inclusión que abarcasen a un perfil más amplio y en consecuencia haya más estudios publicados.

En último lugar, otra limitación relevante es sacar conclusiones globales sobre el problemático de Internet, debido a que no existen en el caso del uso problemático de Internet unos criterios estandarizados para los instrumentos empleados en su detección. Cada instrumento de valoración tiene sus propios criterios que definen el uso problemático de Internet o adicción, siendo más deficientes aquellos que solo se centran en el plano conductual y no evalúan el plano cognitivo, como es el caso del instrumento de Young (1998). Por lo que, como posible futura línea de investigación, a través de las bases teorías ya existentes, se definirán unas características propias de la adicción a Internet, así como unos criterios diagnósticos y posteriormente la realización de un estudio longitudinal que busque los síntomas que refuercen la teoría de la adicción (Simó et al., 2017). En el caso del bienestar psicológico, no haber empleado instrumentos propios que analicen esta cuestión de manera global, sino haber estudiado sus dimensiones con instrumentos que evalúen los mismos constructos, hace que no podamos extraer unas conclusiones sólidas. Por lo tanto, como posible línea de investigación, podría hacerse una investigación empleando la Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006), ya que es el un cuestionario que analiza tanto las dimensiones y el bienestar psicológico global. De esta manera, se podría estudiar tanto las dimensiones y el bienestar psicológico global y analizar si los resultados obtenidos son similares a los encontrados en esta revisión.

## 6. Bibliografía

- Alfonso, C. V., y Romero, E. T. (2015). Una revisión de los factores de riesgo implicados en la adicción a internet en jóvenes. *Anuario Psicología e Saúde: Revista Oficial Da Sección de Psicología e Saúde Do COPG*, 8, 251–261.
- American Psychiatric Association's. (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5ª edición (DSM-5)*. Editorial Médica Panamericana.
- Anant, A. A., Taneja, N., Maheshwari, S., y Gupta, T. (2020). Article history: Prevalence of Internet Addiction, Poor Sleep Quality, and Depressive Symptoms Among Medical Students: A Cross-Sectional Study Osong Public Health and Research Perspectives. *Public Health Res Perspect*, 11(5), 303–308. <https://doi.org/10.24171/j.phrp.2020.11.5.06>
- Antony, M. M., Cox, B. J., Enns, M. W., Bieling, P. J., y Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176–181. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176>
- Arya, B., Sharma, S., y Kumar, H. (2021). Fear of Missing Out, Social Media Use, and Psychological Wellbeing among University Students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 11(4), 1–9. <https://doi.org/10.4018/IJCBPL.288496>
- Aznar, I. D., Kopecký, K., Romero, J. M. R., Cáceres, M. P. R., y Trujillo, J. M. T. (2020). Patologías asociadas al uso problemático de internet. Una revisión sistemática y metaanálisis en WOS y Scopus. *Investigación Bibliotecológica: Archivonomía, Bibliotecología e Información*, 34(82), 229–253. <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2020.82.58118>
- Balhara, Y. P. S., Mahapatra, A., Sharma, P., y Bhargava, R. (2018). Problematic internet use among students in South-East Asia: Current state of evidence. *Indian Journal of Public Health*, 62(3), 197–210. [https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH\\_288\\_17](https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_288_17)
- Baloğlu, M., Şahin, R., y Arpacı, I. (2020). A review of recent research in problematic internet use: gender and cultural differences. *Current Opinion in Psychology*, 36, 124-129. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.008>
- Bellón, J. A. S., Delgado, A. S., Luna, J. D. del C., y Lardelli, P. C. (1996). Validez y fiabilidad del cuestionario de función familiar Apgar-familiar. *Atención Primaria: Publicación Oficial de La Sociedad Española de Familia y Comunitaria*, 18, 289–296.
- Bernabéu, E. B., Marchena, C. A. G., González, A. P., y Lubrini, G. (2020). Adicciones a internet y funciones ejecutivas en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 18(52), 613–642. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v18i52.3346>
- Bernal-Ruiz, C. (2017). Uso problemático de internet e impacto negativo de whatsapp en población universitaria. In *Proyecto de investigación*: <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/53462>
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, Á., y Rosa-Alcázar, A. I. (2021). Uso problemático de internet e impacto negativo de whatsapp en universitarios españoles: Las emociones negativas

- como factor de riesgo. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 29(2), 297–311.  
<https://doi.org/10.51668/bp.8321205s>
- Briere, J. (1995). *Trauma Symptom Inventory Professional Manual*. Psychological Assessment Resources.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.014>
- Capilla, E. G., y Cubo, S. D. (2017). Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Pixel-Bit, Revista de Medios y Educación*, 50, 173–185. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1947–1953.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Cárdenas, M. V. V. (2016). Funcionamiento familiar, soporte social percibido y autoeficacia para el afrontamiento del estrés como factores asociados al bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo-La Libertad. *Revista de Psicología (Trujillo)*, 18(1), 72–85.
- Cartagena, R. C., Carhuaz, D. V., Valdez, D. C. H., y Bermejo, C. L. M. (2021). Hábitos alimentarios y bienestar emocional de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Privada de Tacna durante la inmovilización obligatoria por COVID-19. *Ingeniería Investiga*, 3(2), 62-72. <https://doi.org/10.47796/ing.v3i2.532>
- Challco, K. P. H., Rodríguez, S. V., y Jaimes, J. S. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 9(1), 9–15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Cívico, A. A., Cuevas, N. M., Colomo, E. M., y Gabarda, V. M. (2021). Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: una preocupación familiar [Young people and problematic use of technologies during the pandemic: A family concern]. *Hachetetepé. Revista Científica de Educación y Comunicación*, 22, 1–12.  
<https://doi.org/10.25267/Hachetepepe.2021.i22.1204>
- Cobo-Rendón, R. C., Pérez-Villalobos, M. V., Díaz-Mujica, A. E., y García-Álvarez, D. J. (2020). Revisión sistemática sobre modelos multidimensionales del bienestar y su medición en estudiantes universitarios [Systematic review in multidimensional models of well-being and its measurement in university students]. *Formacion Universitaria*, 13(2), 103–118.
- Cordero-Pando, A., Pamos, A., Seisdedos-Cubero, N., y Costa, P. (1999). *Inventario de personalidad neo revisado (NEO-PI-R), inventario neo reducido de cinco factores (NEO-FFI)*. TEA Ediciones.
- Correa, T., Hinsley, A. W., y de Zúñiga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247–253. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.09.003>

- Cruces, S. J. M., Guil, R. B., Sánchez, N. T., y Pereira, J. A. N. (2016). Consumo de nuevas tecnologías y factores de personalidad en estudiantes universitarios. *COMMONS*, 6(2), 203–228. <https://doi.org/10.25267/commons.2016.v5.i2.09>
- Del Castillo, J. G. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales [Technological addictions: The rise of social networks]. *Salud y Drogas*, 13(1), 5–13.
- Del Valle, M. V., Galli, J. I., Urquijo, S., y 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*, 11(2), 52–64. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v11.n2.23413>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van, D. D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577.
- Díaz, J. S., y Gómez, M. I. T. (2019). Cribado e intervención breve digital en el uso problemático de Internet: Programa piensaTIC [Electronic screening and brief intervention in the problematic Internet use: PiensaTIC Program]. *Escritos de Psicología (Internet)*, 12(2), 57–68.
- Díaz-Cárdenas, S., Tirado-Amador, L., y Simancas-Pallares, M. (2017). Validez de constructo y confiabilidad de la APGAR familiar en pacientes odontológicos adultos de Cartagena, Colombia [Construct validity and reliability of the family APGAR in adult dental patients from Cartagena, Colombia]. *Revista de La Universidad Industrial de Santander*, 49(4), 541–548. <https://doi.org/10.18273/revsal.v49n4-2017003>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Echeburúa, E., y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto [Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge]. *Adicciones*, 22, 91–95.
- Eronen, S., y Nurmi, J.-E. (1997). Life Events, Predisposing Cognitive Strategies and Well-Being. *European Journal of Personality*, 13, 129–148.
- Erquicia, J., Valls, L., Barja, A., Gil, S., Miquel, J., Leal-Blanquet, J., Schmidt, C., Checa, J., y Vega, D. (2020). Impacto emocional de la pandemia de Covid-19 en los trabajadores sanitarios de uno de los focos de contagio más importantes de Europa. *Medicina Clínica*, 155(10), 434–440. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.07.006>
- Fargues, M. B., Lusar, A. C., Jordania, C. G., y Sánchez, X. C. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480–485.
- Fernández-Villa, T., Alguacil, J. O., Almaraz, A. G., María, J., Carral, C., Delgado-Rodríguez, M., García-Martín, M., Jiménez-Mejías, E., Llorca, J., Molina, A. J., Ortiz, R. M., Félix Valero-Juan, L., y Martín, V. (2015). Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género. *Adicciones*, 27(4), 265–275.

- Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Lemos-Giráldez, S., y Muñiz, J. (2010). Propiedades psicométricas de la depression anxiety and stress scales-21 (dass-21) en universitarios españoles. *Ansiedad y Estrés*, 16(2–3), 215–226.
- Gámez-Guadix, M., Orue, I., y Calvete, E. (2013). Evaluación del modelo cognitivo-conductual del uso problemático y generalizado de Internet en adolescentes españoles. *Psicothema*, 25(3), 299–306. <https://doi.org/10.7334/psicothema2012.274>
- Goldberg, D. P., Gater, R., Sartorius, N., Ustun, T. B., Piccinelli, M., Gureje, O., y Rutter, C. (1997). The validity of two versions of the GHQ in the WHO study of mental illness in general health care. *Psychological Medicine*, 27(1), 191–197. <https://doi.org/10.1017/S0033291796004242>
- Gómez, M. A., Roses, S., y Farias, P. B. (2011). El uso académico de las redes sociales en universitarios [The Academic Use of Social Networks among University Students]. *Revista Científica de Educomunicación*, 19(38), 131–138. <https://doi.org/10.3916/C38-2011-03-04>
- Gong, R., Zhang, Y., Long, R., Zhu, R., Li, S., Liu, X., Wang, S., Cai, Y., Mo, P. K. H., y Chen, J. H. (2021). The Impact of Social Network Site Addiction on Depression in Chinese Medical Students: A Serial Multiple Mediator Model Involving Loneliness and Unmet Interpersonal Needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 14–84. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168614>
- 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(1), 151–158. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.038>
- González, R., Montoya, I., Bernabeu, J., y Casullo, M. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363–368.
- Guadix, M. G., y George, F. I. V. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos. *Psicología y Salud*, 25(1), 111–122.
- Gutiérrez, L. W., Cosden, M., y Bernal, G. (2011). Adaptation and validation of the Spanish-language trauma symptom inventory in Puerto Rico. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(1), 118–122. <https://doi.org/10.1037/a0021327>
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Trujillo-Torres, J. M., y Romero-Rodríguez, J. M. (2021). Uso problemático de Internet y variables psicológicas o físicas en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 23(13), 1–17. <https://doi.org/10.24320/redie.2021.23.e13.3167>
- Iribarren, M. M., Jiménez-Giménez, M., García-De Cecilia, J. M., y Rubio-Valladolid, G. (2011). Validación y propiedades psicométricas de la Escala de Impulsividad Estado (EIE). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 39(1), 49–60.
- Joseph, J., Varghese, A., Vr, V., Dhandapani, M., Grover, S., Sharma, S., Khakha, D., Mann, S., y Varkey, B. P. (2021). Prevalence of internet addiction among college students in the

- Indian setting: a systematic review and meta-analysis Meta-analysis. *General Psychiatry*, 34(4), 100–113. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2021-100496>
- Li, Y., Li, G., Liu, L. I., y Wu, H. (2020). Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 551–571. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00057>
- López-Gómez, I., Hervás, G., y Vázquez, C. (2015). Adaptación de las “escalas de afecto positivo y negativo” (panas) en una muestra general española. *Liberabit*, 21(1), 37–47.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg self-esteem scale: Translation and validation in university students. *Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458–467. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006727>
- McCrae, R. R., y Costa, P. T. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources.
- Mella, R., González, L., D’Appolonio, J., Maldonado, I., Fuenzalida, A., y Díaz, A. (2004). Factores Asociados al Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor. *Psykhé (Santiago)*, 13(1), 79–89. <https://doi.org/10.4067/s0718-22282004000100007>
- Mesa-Fernández, M., Pérez-Padilla, J., Nunes, C., y Menéndez, S. (2019). Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Ciência y Saúde Coletiva*, 24(1), 115–124. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.35302016>
- Mitchell, K. J., Jones, L. M., y Wells, M. (2013). Testing the index of problematic online experiences (I-POE) with a national sample of adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1153–1163. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.09.004>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Altman, D., Antes, G., Atkins, D., Barbour, V., Barrowman, N., Berlin, J. A., Clark, J., Clarke, M., Cook, D., D’Amico, R., Deeks, J. J., Devereaux, P. J., Dickersin, K., Egger, M., Ernst, E., ... Tugwell, P. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), 1–6. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Moral, M. de la V., y Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>
- Navascués, A. N., Calvo, D. M., y Bombin, A. M. (2016). Efectos del bienestar subjetivo y psicológico en los resultados terapéuticos de un hospital de día. *Acción Psicológica*, 13(2), 143–156. <https://doi.org/10.5944/ap.13.2.15818>
- Odrizola, E. 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), 35–48.
- OMS. (2000). CIE-10. *Décima Revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades*. Panamericana.

- Pascual, A. M., Vega, C. D., Vázquez, C. D., Castaño, P. G., Castaño, T. G., y Cernuda, J. A. M. (2009). Adicciones a nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. *Metas de Enfermería*, 20(5), 101–130.
- Pichardo, C., Romero-López, M., Ruiz-Durán, A., y García-Berbén, T. (2021). Executive Functions and Problematic Internet Use among University Students: The Mediator Role of Self-Esteem. *Sustainability*, 13(19), 110–123. <https://doi.org/10.3390/su131911003>
- Pichel, R. M. (2014). *El uso problemático de Internet entre los adolescentes: estado de la cuestión y retos inmediatos*. Universidad de Santiago de Compostela .
- Pilatti, A., Bravo, A. J., Michelini, Y., Aguirre, P., y Pautassi, R. M. (2021). Self-control and problematic use of social networking sites: Examining distress tolerance as a mediator among Argentinian college students. *Addictive Behaviors Reports*, 14, 10–38. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100389>
- Polo, M. I. D. R., Mendo, S. L., León, B. D. B., y Felipe, E. C. (2017). Abuso del móvil en estudiantes universitarios y perfiles de victimización y agresión. *Adicciones*, 29(4), 245–255. <https://doi.org/10.20882/adicciones.837>
- Pontes, H. M., Caplan, S. E., y Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823–833. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.015>
- Puerta-Cortés, D. X., 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. <https://doi.org/10.20882/adicciones.131>
- Puerta-Cortés, D. X., Carbonell, X., y Chamarro, A. (2012). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test. *Trastornos Adictivos*, 14(4), 99–104. [https://doi.org/10.1016/S1575-0973\(12\)70052-1](https://doi.org/10.1016/S1575-0973(12)70052-1)
- Ramón-Arbués, E., Manuel Granada-López, J., Martínez-Abadía, B., Echániz-Serrano, E., Antón-Solanas, I., y Nash, M. (2021). Prevalence and Factors Associated with Problematic Internet Use in a Population of Spanish University Students. *Public Health*, 18, 76–89. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147620>
- Ramos, C., Jadán, J., García, A., y Paredes, L. (2016). Propuesta de la escala efeco para evaluar las funciones ejecutivas en formato de auto-reporte. *CienciAmerica*, 5(1), 104–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.21S65/RIDEP50.1.07>
- Ramos-Galarza, C., Bolanos-Pasquel, M., Garcia-Gomez, A., Siiarez, P. M., y Jadan-Guerrero, J. (2019). Efeco scale for assessing executive functions in self-report format. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 51(1), 104–109. <https://doi.org/10.21S65/RIDEP50.1.07>
- Rendón, M. I., Muñoz, L., Jaramillo, J. M., y Weis, M. (2021). Estructura factorial de la Brief Self-Control Scale en español. *Diversitas*, 17(1), 25–32. <https://doi.org/10.15332/22563067.6519>
- Rivas, C., Romero, A., del Carmen Pérez-Llantada, M., de La Llave, A. L., Pourtau, M., Molina, I., González, J., y Garcia-Mas, A. (2012). Psychological well being, general health,

- perceived autonomy and injuries in soccer players [Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas]. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(2), 365–371.
- Rocha, K. B., Pérez, K., Rodríguez-Sanz, M., Borrell, C., y Obiols, J. E. (2011). Propiedades psicométricas y valores normativos del general health questionnaire (GHQ-12) en población general española. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(1), 125–139.
- Rodríguez, Y., y Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios (Psychological well-being in the process of helping college students). *Revista Griot*, 5(1), 7–17.
- Rodríguez-Magallón, M., y Gallardo-Herrera, C. (2022). La generación milenial y los cambios tecnológicos. *Tecnología y Negocios*, 9(1), 5–23.
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A., y Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión [Internet addiction and use of social networks in adolescents: a review]. *Revista Española de Drogodependencias*, 43(4), 39–54.
- Romero-Rodríguez, J. M., Martínez-Heredia, N., y Campos, M. N. (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. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.559>
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Acceptance and Commitment Therapy*, 61, 85–100.
- Rubio, L., Dumitrache, C. G., y Rubio-Herrera, R. (2016). Realización de actividades y extraversión como variables predictoras del bienestar psicológico en personas mayores. *Revista Espanola de Geriatria y Gerontologia*, 51(2), 75–81. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.11.001>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 10–69. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 7–19. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *Manual Escala de bienestar psicológico*. TEA ediciones.
- Sauleda, A. C. A. (2017). *Relación entre Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en adolescentes ecuatorianos*. Universidad Francisco de Vitoria.
- Siekanska, M., y Wojtowicz, A. (2020). Impulsive athlete as a self-regulated learner. Can self-confidence and a positive social attitude change a developmental inhibitor into a growth catalyst? *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 623–629. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02091>
- Simó, C. S., Martínez, A. S., Ballestar, M. T., y Domínguez, A. R. (2017). Instrumentos de evaluación del uso problemático del teléfono móvil/Smartphone [Tools of assessment of

- problematic mobil phones/smartphones use]. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 17(1), 5–14.
- Smilkstein, G., Ashworth, C., y Montano, D. (1982). Validity and reliability of the family APGAR as a test of family function. *Journal of Family Practice*, 15(2), 303–311.
- Suissa, A. J. (2015). Cyber addictions: Toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors*, 43, 28–32. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.020>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., y Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Vicente-Escudero, J. L., Saura-Garre, P., López-Soler, C., Martínez, A., y Alcántara, M. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 12(2), 103–112. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v12i2.10065>
- Vielma, J., y y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo: Una breve revisión teórica [Studying subjective psychological well-being: A literature review]. *Educere: Revista Venezolana de Educación*, 14(49), 265–275.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.039>
- Watson, D., Clark, L. A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 10–63. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>
- Yepes-Nuñez, J. J., Urrútia, G., Romero-García, M., y Alonso-Fernández, S. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Revista Espanola de Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery* (1st edition). John Wiley y Sons.