

INFLUENCIA DE LA ADICCIÓN A INTERNET EN EL BIENESTAR PERSONAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

INFLUENCE OF INTERNET ADDICTION ON THE PERSONAL WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS

José M. Romero-Rodríguez, Nazaret Martínez-Heredia, María N. Campos y Magdalena Ramos

Universidad de Granada (España)

La adicción a Internet es una problemática actual que afecta principalmente a la población de estudiantes universitarios. Además, España es uno de los países europeos con mayores tasas de uso problemático de Internet. Los objetivos de este estudio se centraron en analizar el grado de adicción a Internet de los estudiantes universitarios y comprobar si la adicción a Internet influyó en el estado de depresión, ansiedad, estrés y autocontrol de los estudiantes. Para ello, se utilizó un diseño transversal a partir de la aplicación de una encuesta a una muestra total de 1013 estudiantes de la Universidad de Granada (España). Los resultados indicaron que el uso problemático y abusivo de Internet afecta de manera relevante en los estados de depresión, ansiedad y estrés y en menor medida al autocontrol del estudiantado, agravándolos en todos los casos. Finalmente, es necesario comprender que la adicción a Internet es un problema creciente en la población juvenil, que conlleva a estados de fatiga, angustia, tensión, incomodidad y errores en su vida diaria.

Palabras clave: adicción a Internet, uso problemático de Internet, bienestar personal, educación superior, estudiantes universitarios.

Internet addiction is a current problem that mainly affects the population of university students. Furthermore, Spain is one of the European countries with the highest rates of problematic Internet use. The objectives of this study were focused on analyzing the degree of Internet addiction of university students and checking if Internet addiction influenced the students' state of depression, anxiety, stress and self-control. For this, a cross-sectional design was used from the application of a survey to a total sample of 1013 students from the University of Granada (Spain). The results indicated that the problematic and abusive use of the Internet significantly affects the states of depression, anxiety and stress and to a lesser extent the student's self-control, aggravating them in all cases. Finally, it is necessary to understand that Internet addiction is a growing problem in the youth population, which leads to states of fatigue, anguish, tension, discomfort and errors in their daily lives.

Keywords: Internet addiction, problematic Internet use, personal well-being, higher education, university students.

Actualmente las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) se utilizan en el ámbito económico, político y social; son un instrumento clave para el fortalecimiento y desarrollo de la salud, o los servicios públicos, junto al fomento de la innovación y el crecimiento económico pero

José María Romero-Rodríguez, Departamento de Didáctica y Organización Escolar, Universidad de Granada, España, <http://orcid.org/0000-0002-9284-8919>, correspondencia romejo@ugr.es.

Nazaret Martínez-Heredia, Departamento de Pedagogía, Universidad de Granada, España, <http://orcid.org/0000-0001-7029-7127>.

María Natalia Campos Soto, Departamento de Didáctica y Organización Escolar, Universidad de Granada, España, <http://orcid.org/0000-0002-3361-2930>.

Magdalena Ramos Navas-Parejo, Departamento de Didáctica y Organización Escolar, Universidad de Granada, España, <http://orcid.org/0000-0001-9477-6325>.

también pueden tener efectos nocivos cuando se hace un uso excesivo de ellas (Carballo, Granda Macías, Medina & Rodríguez-Cuéllar, 2020; Castro, Vinaccia & Ballester-Arnal, 2018; Contreras et al., 2019; Jiang, Li, Zhou & Zhou, 2020; Rodríguez-García, Moreno-Guerrero & López-Belmonte, 2020). La adicción es una afección patológica que genera un estado de dependencia, resta libertad y estrecha el campo de conciencia restringiendo la amplitud de los intereses en la persona (Echeburúa & De Corral, 2010). A raíz de ello, en los últimos años se han ido sucediendo diversos términos asociados a la adicción a Internet como el uso excesivo de Internet, uso problemático de Internet (UPI) o trastorno de adicción a Internet (El-Asam, Samara & Terry, 2019), los cuales causan efectos negativos en la salud física y mental, así como alteraciones en el entorno escolar y social.

Cuando la persona mantiene un tiempo excesivo usando las TIC, dejando de hacer otras cosas de mayor relevancia, empieza a ser un problema, considerando que se padece una adicción conductual (González-Duro, 2005). Analizar este tipo de comportamiento en estudiantes universitarios merece especial atención, ya que junto a la adolescencia, son los que presentan una mayor sensibilidad a tener dichas conductas, ya que poseen varios condicionantes de riesgo que los abocan a presentar este trastorno de la conducta, como pueden ser: conectarse con frecuencia a internet y la telefonía móvil, estar más familiarizados con las TIC y tender a buscar nuevas sensaciones, lo que hace que sean más receptivos a estas nuevas formas de relación. Además existen ciertas características de la personalidad y estados emocionales que hacen que aumente la vulnerabilidad psicológica a las adicciones como disforia, impulsividad e intolerancia a estímulos displacenteros (Marín-Díaz, Vega-Gea & Passey, 2019; Nobles et al., 2020).

En España, los datos del estudio Adicciones Comportamentales (ESTUDES, 2019) revelan que el 99,8% de los estudiantes de entre 14 y 18 años ha utilizado Internet en los últimos 12 meses, junto al 2,9% que realiza un posible uso compulsivo de la red, siendo la prevalencia de este problema siete veces mayor entre los más jóvenes (21%). Del mismo modo, el Plan Nacional sobre Drogas (2020) expone que un 6,4% jugó dinero de manera on-line y un 13,6% realizó apuestas presenciales, desarrollando entre el 0,2 y el 12,3% un comportamiento problemático del uso de la red. Así pues, la utilización compulsiva de Internet es un fenómeno creciente sobre todo en jóvenes, caracterizado por la incapacidad de ejercer control sobre el uso y dependencia hacia Internet, llevando a estados de fatiga, angustia, tensión, incomodidad y errores en su vida diaria (Snodgrass, Zhao, Lacy, Zhang & Tate, 2019). Las consecuencias a nivel conductual y psicológico que provoca el uso compulsivo de Internet demandan una respuesta eficaz.

Teniendo en cuenta el paulatino tránsito del mundo hacia la incorporación de Internet como parte integral de la sociedad, también resulta importante y necesario conocer los aspectos negativos derivados de su uso. La psicología de la personalidad se ha interesado en estudiar la relación entre la adicción a Internet y las diferencias individuales, ya que la población de uso no es uniforme y utiliza la red atendiendo a su preferencia personal y su personalidad (Puerta-Cortés & Carbonell, 2014). Asimismo, Moral & Suarez (2016) conectaron la adicción a Internet con las características individuales respecto a la baja habilidad del manejo del estrés, ansiedad, depresión, la disminución en la capacidad para hablar y relacionarse con los demás, entre otros aspectos. De la Iglesia, Otero, Morante & Cebreiro (2020) exponen que la adicción a Internet predice la soledad entre estudiantes universitarios, identificando cambios conductuales. De la Villa Moral-Jiménez & Fernández-Domínguez (2019) propusieron que la existencia de déficits en autoestima, así como una elevada impulsividad vaticina el uso problemático de Internet. Y otros estudios remarcaron que la adicción a Internet afecta al sistema depresivo y viceversa, siendo los

síntomas depresivos quienes pronostican la adicción a Internet y viceversa (Bickhan, Hswen & Rich, 2015; Kim, Seo & David, 2015).

En consecuencia, en este estudio se propusieron como objetivos de partida analizar el grado de adicción a Internet de los estudiantes universitarios y comprobar si la adicción a esta influyó en el estado de depresión, ansiedad, estrés y autocontrol de los estudiantes. Las preguntas de investigación planteadas fueron:

RQ1. ¿Cuál es el grado de adicción a Internet en estudiantes universitarios?

RQ2. ¿Existen diferencias significativas en la adicción a Internet entre la población universitaria en función de los factores sociodemográficos?

RQ3. ¿Influyen los factores sociodemográficos en la adicción a Internet?

RQ4. ¿Influye la adicción a Internet en el estado de depresión, ansiedad, estrés y autocontrol de los estudiantes universitarios?

Método

Participantes

Se utilizó un diseño transversal a partir de la aplicación de una encuesta en línea que fue autoadministrada por la propia muestra (N=1013).

La muestra de estudiantes universitarios recogió a 256 hombres y 757 mujeres, con edades comprendidas entre los 17 y 65 años (M=23,18; DT=6,35). La descompensación de la muestra respecto al género se justifica porque el número de mujeres matriculadas en los programas de ciencias sociales es mucho mayor que el de hombres (Navarro y Casero, 2012). Para facilitar el análisis de los datos se realizó una agrupación por rangos en la variable edad. Esta agrupación respondió a la división establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), que establece los siguientes rangos: ≤ 20 =adolescente, 21-35=adulto joven y ≥ 36 =adulto mayor. La Tabla 1 muestra los datos sociodemográficos de los participantes.

Tabla 1
Datos sociodemográficos

	<i>n</i>	%
Sexo		
Hombre	256	25,3
Mujer	757	74,7
Edad		
≤ 20	404	39,9
21-35	558	55,1
≥ 36	51	5
Número de redes sociales		

1	13	1,3
2	34	3,4
3	75	7,4
4	114	11,3
5	151	14,9
6	172	17
7	160	15,8
8	137	13,5
9	82	8,1
≥10	75	7,4
Uso diario de Internet con fines académicos		
<1 hora	145	14,3
Entre 1-3 horas	685	67,6
Entre 3-5 horas	114	11,3
>5 horas	69	6,8
Uso diario de Internet para el ocio		
<1 hora	55	5,4
Entre 1-3 horas	551	54,4
Entre 3-5 horas	239	23,6
>5 horas	168	16,6
Dispositivo principal		
Ordenador de sobremesa	35	3,5
Ordenador portátil	320	31,6
Smartphone	641	63,3
Tablet	17	1,7

Instrumentos

Las variables sociodemográficas que se incluyeron en este estudio fueron el género y la edad. No obstante, también se recogió información relativa al número de redes sociales en las que tienen cuentas, tiempo de uso diario de Internet con fines académicos (acceso a contenidos de aprendizaje, indagación en la red para la búsqueda de información relativa a tareas, comunicación con los compañeros para la realización de trabajos), tiempo de uso diario de Internet para el ocio y el tipo de dispositivo electrónico principal para acceder a Internet.

La adicción a Internet fue evaluada con el “Internet Addiction Test” (IAT), que cuenta con unas propiedades psicométricas y consistencia interna adecuadas (Young, 1998). Además, presenta su propia adaptación al contexto español (Puerta-Cortés, Carbonell & Chamarro, 2012). Este instrumento es el más utilizado para medir el constructo de adicción a Internet (Aznar, Kopecký, Romero, Cáceres & Trujillo, 2020). Así pues, se evalúa el grado de adicción a Internet a

partir de la respuesta a 20 ítems mediante una escala Likert de seis niveles en base a la frecuencia (0=nunca hasta 5=siempre). Las puntuaciones de la escala oscilan entre 0 y 100 puntos, dividiéndose por rangos de adicción: 0-30=rango normal; 31-49=medio; 50-79=moderado y; 80-100=severo. Para este estudio los participantes se agruparon en dos conjuntos diferentes en base a las puntuaciones obtenidas en la escala: grupo No-UPI (puntuaciones ≤ 49) y grupo UPI (puntuaciones ≥ 50) (Younes et al., 2016; Mamun et al., 2019). La consistencia interna medida a través del coeficiente Alfa de Cronbach arrojó un valor adecuado ($\alpha=.895$).

Para la medición de los factores psicológicos de depresión, ansiedad y estrés que afectan a los estudiantes universitarios se utilizó la escala DASS-21 (Antony, Bieling, Cox, Enns & Swinson, 1998), que cuenta con su adaptación al contexto español (Fonseca-Pedrero, Paino, Lemos-Giráldez & Muñiz, 2010). En total se recogen 21 ítems (siete ítems por cada constructo) cuya respuesta se realiza a través de una escala Likert de cuatro niveles en base a la ocurrencia (0=no me ha ocurrido; 1=me ha ocurrido un poco; 2=me ha ocurrido bastante; 3=me ha ocurrido mucho). El alto uso de este instrumento en los estudios sobre adicción a Internet le confiere unas propiedades psicométricas adecuadas (Aznar et al., 2020). En este estudio, se obtuvieron los siguientes valores en el coeficiente Alfa de Cronbach por cada constructo: depresión ($\alpha=.915$), ansiedad ($\alpha=.883$) y estrés ($\alpha=.867$). La fiabilidad global también fue buena ($\alpha=.950$).

El constructo de autocontrol fue evaluado a través de la versión corta de la escala BSCS, la cual presenta unas propiedades psicométricas adecuadas (Tangney, Baumeister & Boone, 2004) y ha sido adaptada al español (Del Valle, Galli, Urquijo & Canet, 2019). Esta escala evalúa el autocontrol a través de 13 ítems con un modo de respuesta en escala Likert de cinco niveles (1=para nada hasta 5=totalmente). Las puntuaciones de la escala oscilan entre 13 y 65 puntos, donde a mayor puntuación obtenida menor grado de autocontrol. La fiabilidad obtenida para esta muestra en el coeficiente Alfa de Cronbach fue adecuada ($\alpha=.817$).

Procedimiento

El envío de la encuesta se realizó por la lista de distribución de estudiantes de la Universidad de Granada (España). Así pues, se empleó un muestreo de conveniencia. La investigación está en proceso de ser aprobada por el Comité de Ética de la Investigación de la Universidad de Granada (solicitud número 1718). Cabe resaltar que todos los participantes firmaron el formulario de consentimiento informado. Además, se facilitó la información pertinente a cada uno de ellos acerca del propósito del estudio y el tratamiento anónimo de los datos.

En concreto, la muestra de estudio respondió unas breves cuestiones sobre sus datos sociodemográficos y tres escalas estandarizadas. El período de recolección de datos se inició en enero y finalizó en febrero de 2020.

Análisis de datos

En función del objetivo e interrogante de estudio se calcularon las frecuencias y porcentajes de los factores sociodemográficos en función del grupo de pertenencia (No-UPI o UPI), los valores estadístico-descriptivos relativos a la media y desviación típica por cada escala y la posible existencia de diferencias significativas a partir de la prueba T para muestras independientes (dos grupos) y ANOVA (más de dos grupos). Además, también se calcularon los valores de asimetría y curtosis en los elementos que componen las escalas y se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov con corrección de significación de Lilliefors para confirmar la hipótesis de

normalidad univariada de los datos (Pedrosa, Juarros-Basterretxea, Robles-Fernández, Basteiro & García-Cueto, 2015). En cambio, para confirmar la hipótesis de normalidad multivariada se utilizó el coeficiente de Mardia (Mardia, 1970). La confirmación de la normalidad multivariada de los datos permitió el establecimiento de un modelo de ecuaciones estructurales (SEM). Asimismo, se calcularon los índices de bondad de ajuste del modelo y las construcciones e idoneidad del modelo fueron comprobadas mediante el análisis de trayectoria (*path analysis*). En él se establecieron las relaciones entre las variables dependientes (depresión, ansiedad, estrés y autocontrol) e independientes (género, edad, número de redes sociales, tiempo de uso académico y de ocio, tipo de dispositivo). La adicción a Internet actuó tanto de variable dependiente como de independiente. Finalmente, el análisis de los datos se realizó con el paquete estadístico IBM SPSS e IBM SPSS Amos, versión 24 (IBM Corp., Armonk, NY).

Resultados

Los datos indicaron que la mayoría de estudiantes no presentaron un uso problemático de Internet (87,76%). Sin embargo, el porcentaje de estudiantes universitarios que sí lo realizan es del 12,24%, de los cuales solo 1 se encuentra en un rango severo (.1%) y 123 en un rango moderado (12,14%) (Tabla 2).

Tabla 2
Grado de adicción a Internet de los estudiantes universitarios

	n	%
Rango normal	539	53,21
Medio	350	34,55
Total No-UPI (≤ 49 puntos)	889	87,76
Moderado	123	12,14
Severo	1	.1
Total UPI (≥ 50 puntos)	124	12,24

En relación a la distribución de los casos de adicción a Internet por factor sociodemográfico, se recogió que en proporción al número total de la muestra por cada sector: (i) los hombres presentaron un mayor porcentaje de UPI (13,29%) que las mujeres (11,89%), sin embargo no se establecieron diferencias significativas entre ellos ($p=.871$); (ii) el grupo de estudiantes universitarios menor o igual a 20 años fue el que obtuvo el mayor porcentaje de casos (14,11%) y se establecieron diferencias significativas entre el estrato edad ($p=.000$); (iii) entre el número de redes sociales también se establecieron diferencias significativas ($p=.000$), los estudiantes con 10 o más redes sociales fueron el grupo con mayor porcentaje de casos (20%); (iv) el uso de Internet para fines académicos no resultó significativo ($p=.057$), no obstante el mayor porcentaje de casos se estableció en los que destinan menos de una hora para la realización de sus tareas académicas (17,24%); (v) en cambio, el uso de Internet para fines de ocio sí fue significativo ($p=.000$), el grupo mayoritario de casos se estableció en los que pasan entre 3-5 horas (20,08%); (vi) el dispositivo con mayor porcentaje fue el ordenador de sobremesa (17,14%), donde se confirmó que existieron diferencias significativas en el uso del dispositivo electrónico de conexión ($p=.000$) (Tabla 3).

Tabla 3
Distribución de los casos de adicción a la Internet por factor sociodemográfico

	<i>n</i> (%)	No-UPI (%)	UPI (%)	<i>p</i>
Sexo				
Hombre	256 (25,3)	222 (86,71)	34 (13,29)	.871
Mujer	757 (74,7)	667 (88,11)	90 (11,89)	
Edad				
≤20	404 (39,9)	347 (85,89)	57 (14,11)	.000
21-35	558 (55,1)	493 (88,35)	65 (11,65)	
≥36	51 (5)	49 (96,08)	2 (3,92)	
Número de redes sociales				
1	13 (1,3)	13 (100)	0 (0)	.000
2	34 (3,4)	31 (91,18)	3 (8,82)	
3	75 (7,4)	69 (92)	6 (8)	
4	114 (11,3)	105 (92,11)	9 (7,89)	
5	151 (14,9)	136 (90,07)	15 (9,93)	
6	172 (17)	153 (88,95)	19 (11,05)	
7	160 (15,8)	138 (86,25)	22 (13,75)	
8	137 (13,5)	116 (84,67)	21 (15,33)	
9	82 (8,1)	68 (82,93)	14 (17,07)	
≥10	75 (7,4)	60 (80)	15 (20)	
Internet fines académicos				
<1 hora	145 (14,3)	120 (82,76)	25 (17,24)	.057
Entre 1-3 horas	685 (67,6)	604 (88,18)	81 (11,82)	
Entre 3-5 horas	114 (11,3)	107 (93,86)	7 (6,14)	
>5 horas	69 (6,8)	58 (84,06)	11 (15,94)	
Internet para el ocio				
<1 hora	55 (5,4)	54 (98,18)	1 (1,82)	.000
Entre 1-3 horas	551 (54,4)	509 (92,38)	42 (7,62)	
Entre 3-5 horas	239 (23,6)	191 (79,92)	48 (20,08)	
>5 horas	168 (16,6)	135 (80,36)	33 (19,64)	
Dispositivo principal				
Ordenador de sobremesa	35 (3,5)	29 (82,86)	6 (17,14)	.000
Ordenador portátil	320 (31,6)	291 (90,94)	29 (9,06)	
Smartphone	641 (63,3)	554 (86,43)	87 (13,57)	
Tablet	17 (1,7)	15 (88,24)	2 (11,76)	

Nota: *p* calculada a través de la prueba T y ANOVA.

En cuanto a las puntuaciones en los constructos relacionados con el bienestar personal de los estudiantes universitarios, la media fue más alta en los grupos con UPI (Tabla 4). De modo que la puntuación del grupo UPI en depresión indicó un nivel de depresión severa en el conjunto, con

diferencias significativas respecto al grupo que no presenta un comportamiento adictivo ($p=.000$). Al igual ocurrió con la ansiedad y el estrés, situándose el grupo UPI en un estado de ansiedad severa y estrés severo, con diferencias significativas en ambos casos ($p=.000$). Por último, el autocontrol también se vio afectado como consecuencia del UPI, estableciéndose la media seis puntos porcentuales por encima del grupo No-UPI y encontrándose diferencias significativas entre ellos ($p=.000$).

Tabla 4
Puntuaciones medias de cada constructo por conjunto

	No-UPI		UPI		<i>p</i>
	M	DT	M	DT	
Depresión	7,49	6,013	12,23	6,280	.000
Ansiedad	6,25	5,444	9,83	6,322	.000
Estrés	9,28	5,314	13,05	5,267	.000
Autocontrol	36,14	5,346	42,52	4,833	.000

Nota: *p* calculada a través de la prueba T.

Por su parte, la asimetría y curtosis se situaron en valores próximos a la normalidad, donde la asimetría mostró una curva asimétricamente positiva y la curtosis tomó una distribución platicúrtica (Gnanadesikan, 1977). Sin embargo, la prueba Kolmogorov-Smirnov recogió en el valor *p* que los datos no siguieron una distribución normal, puesto que se situaron por debajo de .05 (Tabla 5). Por tanto, este contraste fue resuelto a partir de la comprobación de las puntuaciones en los histogramas. Así pues, los histogramas mostraron que la distribución fue normal para adicción a Internet, estrés y autocontrol, mientras que la distribución de los datos no fue normal para depresión y ansiedad.

Tabla 5
Normalidad univariada

	Asimetría	Curtosis	Prueba de Kolmogorov-Smirnov		
			K-S	<i>gl</i>	<i>p</i>
Adicción a Internet	.559	-.122	.070	1013	.000
Depresión	.481	-.919	.113	1013	.000
Ansiedad	.729	-.378	.134	1013	.000
Estrés	.080	-.848	.064	1013	.000
Autocontrol	.287	-.190	.066	1013	.000

Nota: *gl*=grados de libertad.

A pesar de que la hipótesis de normalidad univariada se cumplió únicamente en algunos supuestos, la normalidad multivariada fue confirmada a través del coeficiente de Mardia. Se obtuvo un valor de 349,919, el cual fue inferior a $p^*(p+2)$, donde *p* fue el número de variables observadas (54) (Bollen, 1989). La existencia de la normalidad multivariada confirmó la adecuación de los datos para la confección del SEM.

Finalmente, el modelo estructural recogió unos índices de bondad de ajuste adecuados: Chi-cuadrado ($\chi^2=65,150$); grados de libertad ($gl=24$); relación $\chi^2/gl=2,714$; error de aproximación cuadrático medio (RMSEA=.041); índice de ajuste normalizado (NFI=.978); índice de bondad de ajuste (GFI=.989); índice ajustado de bondad de ajuste (AGFI=.969); índice de ajuste comparativo (CFI=.986). Respecto a las estimaciones, se establecieron asociaciones significativas entre la edad que fue un factor influyente en la adicción a Internet ($p=.002$), el número de redes sociales sobre la adicción a Internet ($p<.001$), el uso de Internet para el ocio sobre la adicción a Internet ($p<.001$), la adicción a Internet sobre la depresión ($p<.001$), la adicción a Internet sobre la ansiedad ($p<.001$), la adicción a Internet sobre el estrés ($p<.001$) y la adicción a Internet sobre el autocontrol ($p<.001$). Además, todas las correlaciones entre los constructos de depresión, ansiedad, estrés y autocontrol resultaron significativas ($p<.001$) (Tabla 6).

Tabla 6
Estimaciones de los parámetros del modelo final

Asociaciones entre variables	Cov	EE	RC	<i>p</i>	SRW
Adicción a Internet ← Sexo	-1,654	1,027	-1,610	.107	-.048
Adicción a Internet ← Edad	-2,479	.805	-3,079	.002	-.094
Adicción a Internet ← nº redes sociales	.719	.215	3,347	***	.104
Adicción a Internet ← Internet académico	-1,020	.623	-1,636	.102	-.049
Adicción a Internet ← Internet ocio	5,250	.571	9,191	***	.290
Adicción a Internet ← Dispositivo	.462	.813	.568	.570	.018
Adicción a Internet → Depresión	.149	.012	12,273	***	.360
Adicción a Internet → Ansiedad	.104	.011	0,093	***	.275
Adicción a Internet → Estrés	.111	.011	10,277	***	.307
Adicción a Internet → Autocontrol	.203	.010	20,275	***	.537
Depresión ↔ Ansiedad	25,36	1,369	18,530	***	.717
Depresión ↔ Estrés	24,62	1,319	18,672	***	.725
Depresión ↔ Autocontrol	12,72	1,183	10,775	***	.359
Ansiedad ↔ Estrés	24,76	1,245	19,895	***	.801
Ansiedad ↔ Autocontrol	9,027	1,052	8,578	***	.280
Estrés ↔ Autocontrol	10,22	1,024	9,981	***	.330

Nota: Cov=covarianza; EE=error estándar; RC=razón crítica; SRW=Pesos estandarizados de regresión; *** $p<.001$

Por último, la expresión gráfica del SEM mostró las asociaciones de las variables dependientes y las variables independientes del estudio, clarificando las relaciones significativas generadas entre ellas. En concreto, la adicción a Internet se situó como el constructo principal, que fue influido por tres variables independientes (edad, número de redes y uso de Internet para el ocio) y a su vez influyó en cuatro variables dependientes (depresión, ansiedad, estrés y autocontrol), con valores significativos en todas las asociaciones descritas (Figura 1). El porcentaje de variación de cada constructo establecido por el coeficiente de determinación fue del 14% para adicción a Internet ($R^2=.140$), del 13% para depresión ($R^2=.130$), del 7,6% para ansiedad ($R^2=.076$), del 9,5% para estrés ($R^2=.095$) y del 28,9% para autocontrol ($R^2=.289$). Las correlaciones más fuertes entre estos últimos constructos fueron las generadas por depresión y ansiedad ($r=.717$), depresión y estrés ($r=.725$) y ansiedad y estrés ($r=.801$).

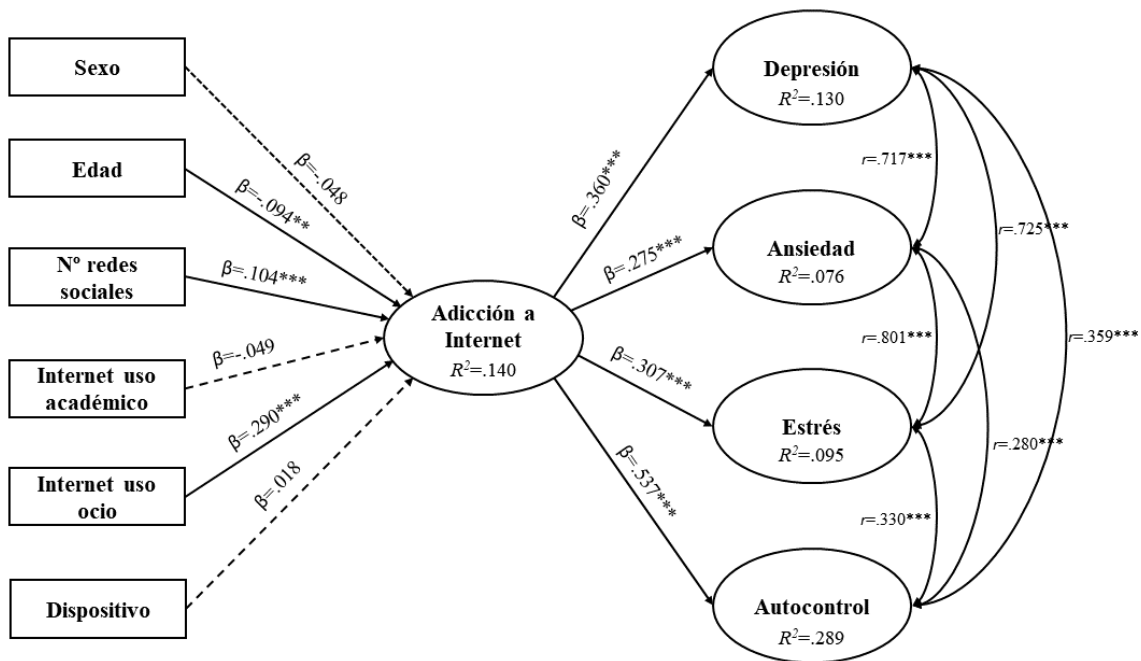


Figura 1. Estimaciones del modelo de ecuación estructural. Nota: β = efecto directo estandarizado; r = coeficiente de correlación; $^{**}p < .01$; $^{***}p < .001$. Flecha discontinua=no significativo.

Discusión y conclusiones

Tras el análisis del grado de adicción a Internet de los estudiantes universitarios, se ha comprobado que, efectivamente, el uso problemático y abusivo de Internet afecta de manera relevante en los estados de depresión, ansiedad y estrés y en menor medida en el autocontrol del alumnado, agravándolos en todos los casos. A raíz de estos resultados, se ha podido comprobar que la mayoría de los estudiantes de la Universidad de Granada no realizan un uso abusivo, que pueda considerarse problemático, mientras que un 12,24% sí se consideran adictos, entre los que se encuentra un único caso con una adicción severa y 123 discentes con un rango moderado. Este es un índice muy alto que se asemeja al 12,3% de jóvenes con conductas problemáticas que el Plan Nacional sobre Drogas (2020) obtuvo en sus estudios sobre adicciones. Como reflejan las investigaciones previas (Polo, Mendo, León & Castaño, 2017; Marín-Díaz, Vega-Gea & Passey, 2019; Nobles et al., 2020), muchos de estos universitarios que viven en pisos de estudiantes tienen un escaso control, la necesidad de contactar con amigos o la alteración del desarrollo psicosocial, y en consecuencia son más propensos a sufrir este tipo de adicción.

En referencia al género los hombres presentan un mayor porcentaje de UPI que las mujeres, haciendo referencia a la edad, los menores o iguales a 20 años presentan mayores tasas de adicción que ponen de manifiesto que los más jóvenes son los más propensos a hacer un uso problemático de Internet, tal y como confirman los datos obtenidos en el estudio Adicciones Comportamentales (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre drogas, 2019) que hallaron una problemática más acentuada en los más jóvenes, en concordancia con el hecho de que las personas con menos edad encuentran mayor dificultad para autocontrolarse y presentan mayor dependencia. A su vez, disponer de 10 o más software social ha supuesto un indicador de UPI, ya que dentro de este grupo se ha encontrado el mayor porcentaje de casos problemáticos en el uso de Internet.

Por otro lado, el hecho de utilizar Internet con fines académicos no ha supuesto una variable que haya arrojado datos significativos a esta investigación, en relación con la adicción a Internet. El mayor porcentaje de casos se encontró dentro de los estudiantes que destinan menos tiempo a la realización de tareas académicas a través de Internet (menos de una hora), lo que demuestra una vez más que los usuarios de Internet, la mayoría del tiempo, lo hacen para fines de ocio, que en contraste con lo anteriormente expuesto, sí presenta diferencias significativas, llegando a la conclusión de que el grupo que pasa entre 3-5 horas utilizando Internet como entretenimiento, concentra el mayor número de casos, lo que nos hace comprobar que internet se usa más con fines lúdicos que con objetivos formativos, al igual que se refleja en investigaciones previas como la de Marín-Díaz, Vega-Gea & Passey (2019), Carballo et al., (2020) y De la Iglesia et al., (2020).

Otro dato a destacar, es que el hecho de contar con un ordenador de sobremesa presentó diferencias significativas con respecto al resto de dispositivos a la hora de hacer un uso problemático de ellos, ya que, dentro de este grupo, se encuentra el mayor número de casos.

En lo concerniente al uso problemático de Internet, los resultados indicaron que el grupo UPI presenta un nivel más alto de depresión, ansiedad, estrés y bajo control, con respecto al grupo que no muestra un comportamiento adictivo, estableciendo valores significativos y niveles severos en el caso de la depresión, la ansiedad y el estrés, por lo que se puede afirmar que la adicción a Internet se relaciona con este tipo de estados emocionales (Bickhan, Hswen & Rich, 2015; Moral & Suárez, 2016; De la Villa Moral-Jiménez & Fernández-Domínguez, 2019; De la Iglesia et al., 2020). De este modo, se confirmó que la adicción a Internet influyó de manera negativa en el bienestar de los estudiantes universitarios.

A su vez, de este estudio se refleja que el uso de Internet como ocio predispone a los estudiantes a un uso abusivo del mismo, especialmente entre los más jóvenes que buscan en este medio una forma de divertirse y estar en contacto con los amigos; influyendo en este problema el número de redes sociales de las que dispongan, dejando de hacer otras cosas de mayor relevancia, comenzando a ser un problema y dando lugar a una adicción conductual (Castaño-Castrillón & Páez-Cala, 2019; González-Duro, 2005). Estas variables (edad, número de redes sociales y ocio) han resultado significativas a la hora de presentar un comportamiento adictivo.

Por último, con base en las cuatro preguntas de investigación planteadas al inicio de este estudio, el análisis de resultados ha dado respuesta a cada una de ellas:

RQ1. ¿Cuál es el grado de adicción a Internet en estudiantes universitarios? A la luz de los resultados se afirma que la mayoría de los estudiantes de la Universidad de Granada no realizan un uso abusivo, que pueda considerarse problemático, mientras que un 12,24% sí se consideran adictos, entre los que se encuentra un estudiante con una adicción severa y 123 discentes con un rango moderado

RQ2. ¿Existen diferencias significativas en la adicción a Internet entre la población universitaria en función de los factores sociodemográficos? A tendiendo a los resultados de este estudio podemos observar que los hombres presentan un mayor porcentaje de UPI que las mujeres, aunque estas diferencias no fueron significativas. Sin embargo, haciendo referencia a la edad sí se encuentran diferencias relevantes: los menores o iguales a 20 años presentan mayores tasas de adicción que ponen de manifiesto que los más jóvenes son los más propensos a hacer un uso problemático de Internet

RQ3. ¿Influyen los factores sociodemográficos en la adicción a Internet? Coincidiendo con el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre drogas (2019) esta problemática se acentuada en los más jóvenes.

RQ4. ¿Influye la adicción a Internet en el estado de depresión, ansiedad, estrés y autocontrol de los estudiantes universitarios? Se comprueba que el uso problemático y abusivo de Internet afecta de manera relevante en los estados de depresión, ansiedad y estrés y en menor medida en el autocontrol del estudiantado, agravándolos en todos los casos.

Limitaciones y futuras líneas de investigación

En cuanto a las limitaciones del estudio es importante señalar la naturaleza transversal del estudio, puesto que los datos responden a un momento concreto. Las relaciones establecidas entre las variables y constructos representan a la muestra de estudio, para verificar su consistencia a lo largo del tiempo se debería aplicar un estudio longitudinal. Por lo que es de interés continuar con la investigación gradualmente. Por otra parte, hay una descompensación muestral en algunas variables sociodemográficas, sin embargo, se mantuvieron los casos con la finalidad de contar con la representatividad de todos los estratos.

Como futuras líneas de investigación, resaltamos estudiar las motivaciones y hobbies del alumnado universitario, para comprobar si existe relación entre el tipo de actividades desarrolladas en el tiempo libre y el uso anómalo de Internet, así como el tipo de relaciones entre iguales y en general tendencias a los hábitos sociales, de salud y deporte y a la introversión o extroversión. Asimismo, sería aconsejable, realizar este mismo estudio comparando dos grupos bien diferenciados de estudiantes; por un lado, aquellos que tienen que compatibilizar estudios y trabajo, y, por otro, aquel grupo que solo se dedican al estudio, y de esta manera poder comprobar si tener más tiempo libre influye en el grado de adicción a Internet.

Referencias

- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10, 176–181. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176>
- Aznar, I., Kopecký, K., Romero, J. M., Cáceres, M. P., & Trujillo, J. M. (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. <http://dx.doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2020.82.58118>
- Bickhan, D. S., Hswen, Y., & Rich, M. (2015). Media use and depression: Exposure, household rules, and symptoms among young adolescents in the USA. *International Journal of Public Health*, 60, 147-155. <https://doi.org/10.1007/s00038-014-0647-6>
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: John Wiley y Sons. <http://dx.doi.org/10.1002/9781118619179>

- Carballo, L. C., Granda Macías, L., Medina, M. V., & Rodríguez-Cuéllar, Y. (2020). Empleo de Internet y telefonía móvil en estudiantes universitarios de dos universidades de Ecuador. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 7(2), 1-18.
- Castaño-Castrillón, J. J., & Páez-Cala, M. L. (2019). Funcionalidad familiar y tendencias adictivas a internet ya sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 36(2), 177-206. <https://doi.org/10.14482/psdc.36.2.378.2>
- Castro, J. A., Vinaccia, S., & Ballester-Arnal, R. (2018). Ansiedad social, adicción al internet y al cibersexo: su relación con la percepción de salud. *Terapia psicológica*, 36(3), 134-143. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082018000300134>
- Contreras, J. H., Martínez, M. O., Almaguer, J. M., Ramírez, A., & Miramontes, A. (2019). Adicción a Internet. Enseñanza e Investigación en Psicología. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 34-45.
- De la Iglesia, J. C., Otero, L. C., Morante, M. C., & Cebreiro, B. (2020). Actitudes y uso de Internet y redes sociales en estudiantes universitarios/as de Galicia: implicaciones personales y sociales. *Revista Prisma Social*, 28, 145-160. <https://doi.org/10.23857/dom.cien.pocaip.2017.3.mono1.ago.186-199>
- De la Villa Moral-Jiménez, M., & Fernández-Domínguez, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103-119. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>
- Del Valle, M., Galli, J. I., Urquijo, S., & Canet, 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/10.29365/rpcc.20180529-65>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- El-Asam, A., Samara, M., & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 90, 428-436. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.007>
- Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Lemos-Giráldez, S., & Muñiz, J. (2010). Propiedades psicométricas de la Depression Anxiety and Stress Scales-21 (DASS-21) en universitarios españoles. *Ansiedad y estrés*, 16(2), 215-226. <https://doi.org/10.1037/t11019-000>
- Gnanadesikan, R. (1977). *Methods for Statistical Data Analysis of Multivariate Observations*. New York: John Wiley.
- González Duro, E. (2005). *El riesgo de vivir*. Madrid: Temas de Hoy.
- Jiang, C., Li, C., Zhou, H., & Zhou, Z. (2020). Las personas con trastorno de juego en Internet tienen deficiencias neurocognitivas y disfunciones sociocognitivas similares a los pacientes con

- dependencia de la metanfetamina. *Adicciones* 20(1), in press. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1342>
- Kim, J.H., Seo, M., & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote? *Computers in Human Behavior*, 51, 440-447. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.030>
- Mamun, M.A., Hossain, S., Bakkar, A., Sikder, T., Kuss, D.J., & Griffiths, M.D. (2019). Problematic internet use in Bangladeshi students: The role of sociodemographic factors, depression, anxiety, and stress. *Asian Journal of Psychiatry*, 44, 48-54. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.07.005>
- Mardia, K. V. (1970). Measures of multivariate skewness and kurtosis with applications. *Biometrika*, 57, 519-530. <https://doi.org/10.1093/biomet/57.3.519>
- Marín-Díaz, V., Vega-Gea, E., & Passey, D. (2019). Determinación del uso problemático de las redes sociales por estudiantes universitarios. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 135-152. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23289>
- Moral, M., & 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://10.1016/j.rips.2016.03.001>
- Navarro C. & Casero A. (2012). Análisis de las diferencias de género en la elección de estudios universitarios. *Estudios sobre Educación*, 22, 115-132.
- Nobles, D., Londoño, L., Martínez, S., Ramos, A., Santa, G., & Cotes, A. (2020). Tecnologías de la comunicación y relaciones interpersonales en jóvenes universitarios. *Educación y Humanismo*, 18(30), 14-27. <https://doi.org/10.17081/eduhum.18.30.1311>
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre drogas (2019). *Informe sobre adicciones comportamentales (ESTUDES)*. Recuperado de http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2019_Informe_adicciones_comportamentales.pdf
- Organización Mundial de la Salud – OMS (2017). *Life course*. Recuperado de: https://www.who.int/elena/life_course/
- Pedrosa, I., Juarros-Basterretxea, J., Robles-Fernández, A., Basteiro, J., & García-Cueto, E. (2015). Goodness of Fit Tests for Symmetric Distributions, which Statistical Should I Use? *Universitas Psychologica*, 14(1), 245-254. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy13-5.pbad>
- Plan Nacional sobre Drogas (2020). Recuperado de http://www.pnsd.mscbs.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PLAD_2018-2020_FINAL.pdf
- Polo, M.I., Mendo, S., León, B., & Castaño, E.F. (2017). Mobile Abuse in University Students and Profiles of Victimization and Aggression. *Adicciones*, 29(4), 245-255.

- Puerta-Cortés, D. X., & 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., & 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)
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerreo, A. J., & López-Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(2), 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Snodgrass, J. G., Zhao, W., Lacy, M. G., Zhang, S., & Tate, R. (2019). Distinguishing core from peripheral psychiatric symptoms: Addictive and problematic internet gaming in North America, Europe, and China. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 43(2), 181-210. <https://doi.org/10.1007/s11013-018-9608-5>
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Khabbaz, L.R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross-sectional designed study. *PLoS One*, 11(9), e0161126. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126>
- Young, K.S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. John Wiley y Sons.