



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 26 No. 4

Diciembre de 2023

## EVALUACIÓN Y DETECCIÓN DE LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS EN EL USO Y ABUSO DEL INTERNET Y LOS VIDEOJUEGOS: HACIA UNA DEFINICIÓN DE LAS ADICCIONES CONDUCTUALES

Sandra Angélica Anguiano Serrano<sup>1</sup>, Juana Olvera Méndez<sup>2</sup>, Miguel Angel Mendoza Espinosa<sup>3</sup>, Alma Jessica Rosas Juan<sup>4</sup> y Christian Thalía Ocegüera Álvarez<sup>5</sup>

### RESUMEN

El propósito de este trabajo, fue describir las consecuencias psicológicas derivadas del uso y abuso del internet y los videojuegos. Se evaluó una muestra de 260 estudiantes universitarios (146 Mujeres y 114 Hombres) de distintos grados académicos (Bachillerato 15%, Licenciatura 76.5%, Posgrado 8.5%), con una media de edad de 20 años (D.E.= 2.8), cuya principal actividad es estudiar (71.6%), por medio de los instrumentos: 1) Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés- DAAS-21 (Lovibond y Lovibond, 1995, 2) Cuestionario de uso Problemático de Internet-CUPI (Pulido-Rull, Escoto-de la Rosa, Gutiérrez-Valdovinos, 2011), y 3) Test de Dependencia de Videojuegos (Choliz y Marco, 2011; Validación de Sánchez, Telumbre, Castillo y Silveira, 2020). Los resultados fueron recolectados mediante la aplicación presencial de estos instrumentos, previo consentimiento informado. Se encontraron niveles extremadamente altos de ansiedad y depresión y niveles altos de estrés; estos factores se relacionaron con el uso excesivo

<sup>1</sup> Profesora Titular de la carrera de Psicología. FES-Iztacala, UNAM. Correo Electrónico: [sandraaa@unam.mx](mailto:sandraaa@unam.mx)

<sup>2</sup> Profesora Definitiva de la carrera de Psicología. FES-Iztacala, UNAM. Correo Electrónico: [juanaolmen\\_mar@yahoo.com.mx](mailto:juanaolmen_mar@yahoo.com.mx)

<sup>3</sup> Profesor de Asignatura de la carrera de Psicología. FES-Iztacala, UNAM. Correo Electrónico: [miguel.mendoza@iztacala.unam.mx](mailto:miguel.mendoza@iztacala.unam.mx)

<sup>4</sup> Profesora de Asignatura de la carrera de Psicología. FES-Iztacala, UNAM. Correo Electrónico: [alma.rosas@iztacala.unam.mx](mailto:alma.rosas@iztacala.unam.mx)

<sup>5</sup> Profesora de Asignatura de la carrera de Psicología. FES-Iztacala, UNAM. Correo Electrónico: [chtaocal@iztacala.unam.mx](mailto:chtaocal@iztacala.unam.mx)

del internet; específicamente en aspectos como pérdida de control, reconocimiento de la falta de control y evasión. En la muestra estudiada no se encontraron consecuencias psicológicas graves en cuanto al uso de los videojuegos.

Se discuten las implicaciones de estos resultados, así como sus limitaciones, y la importancia de utilizar estrategias de intervención adecuadas que ayuden a las personas a usar las nuevas tecnologías de manera saludable para preservar su salud mental.

**Palabras clave:** ansiedad, Depresión, Estrés, Uso excesivo de internet, Consecuencias psicológicas.

## EVALUATION AND DETECTION OF PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES IN THE USE AND ABUSE OF THE INTERNET AND VIDEO GAMES: TOWARDS A DEFINITION OF BEHAVIORAL ADDICTIONS

### ABSTRACT

The aim of this work was to describe the psychological consequences derived from the use and abuse of the Internet and video games. A sample of 260 university students (146 Women and 114 Men) of different academic degrees (Baccalaureate 15%, Bachelor's Degree 76.5%, Postgraduate 8.5%) with an average age of 20 years (S.D. = 2.8) was evaluated, whose main activity is to study (71.6%), through the instruments: 1) Depression, Anxiety and Stress Scales- DAAS-21 (Lovibond and Lovibond, 1995, 2) Problematic Internet Use Questionnaire-CUPI (Pulido-Rull, Escoto-de la Rosa, Gutiérrez-Valdovinos, 2011), and 3) Video Game Dependency Test (Choliz and Marco, 2011; Validation of Sánchez, Telumbre, Castillo and Silveira, 2020). The results were collected through the in-person application of these instruments, with prior informed consent. Extremely high levels of anxiety and depression and high levels of stress were found; These factors were related to excessive use of the Internet; specifically in aspects such as loss of control, recognition of the lack of control and evasion. In the sample studied, no serious psychological consequences were found regarding the use of video games.

The implications of these results are discussed, as well as their limitations, and the importance of using appropriate intervention strategies that help people use new technologies in a healthy way to preserve their mental health.

**Keywords:** Anxiety, Depression, Stress, Excessive internet use, Psychological consequences.

Sobre el tema de las adicciones conductuales, existen diferentes puntos de vista en cuanto al acuerdo de una definición que cubra los criterios para explicar de manera precisa a qué nos referimos cuando hablamos de una adicción conductual. De acuerdo con el DSM 5 (2013), en el capítulo que refiere adicciones a sustancias,

sólo ha sido agregado el juego patológico, porque “existe evidencia de que los comportamientos de juego patológico activan los sistemas de recompensa de manera semejante a las drogas de abuso, y porque éste produce síntomas conductuales similares a los de los trastornos por consumo de sustancias”. p. 481 Sin embargo, en el caso del juego en internet, adicción al sexo, al ejercicio y la adicción a las compras, se han descrito patrones de comportamiento excesivos; pero se menciona que la investigación no arroja resultados muy sólidos para que puedan ser clasificados como adicciones conductuales, pese a que existen un gran número de investigaciones que presentan resultados evidentes de que la adicción al internet y a los videojuegos, pueden incluirse como adicciones comportamentales (Carbonell, 2014).

En la era digital actual, el acceso a Internet y la oferta y alcance de muchos videojuegos se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana para muchas personas, y si bien estas tecnologías ofrecen un rango extenso de beneficios y oportunidades, también plantean desafíos significativos en términos de salud mental y bienestar psicológico. El uso excesivo de Internet puede tener un impacto significativo en la salud mental, y varias investigaciones han encontrado evidencias sobre este comportamiento, que si bien es un tema aún en desarrollo, ya existen algunas cuestiones que dan luz sobre qué aspectos se deben seguir estudiando para obtener más respuestas.

Algunas investigaciones que han realizado algunos acercamientos a la definición de lo que se puede considerar como una adicción conductual al internet, esta se refiere a un patrón problemático y persistente de comportamiento relacionado con el uso excesivo e incontrolable de dispositivos y servicios de internet. Aunque no involucra el consumo de sustancias químicas como en las adicciones tradicionales, esta forma de adicción se centra en la conducta y la dependencia psicológica de la tecnología y el acceso a la red (Brand, Young, Laier, Wölfling & Potenza, 2016; Labrador y Villadangos, 2010;; Young, 1998). Echeburúa y Corral (2012), señalan que los síntomas del abuso de Internet son comparables a los criterios utilizados para diagnosticar otras adicciones químicas, y que hay algunas señales de alarma que se encienden antes de que una afición se convierta en una adicción.

Por otro lado, Brand, Young, Laier, Wölfling y Potenza (2016), señalan cómo las características personales, afectivas, cognitivas y ejecutivas pueden interactuar y contribuir a las adicciones a Internet. Las actividades que más se llevan a cabo en este uso excesivo de internet son: las redes sociales (chat, redes, foros o e-mail), juegos online, búsqueda de contenido sexual y compras online. Hay que destacar que una de las principales motivaciones existentes en el uso problemático es la evasión de la realidad y el afrontamiento de estados emocionales negativos, además del establecimiento y mantenimiento de las relaciones sociales (Rial et al, 2015). Uno de los medios para estar conectado a la red constantemente, es el uso de teléfonos inteligentes, en donde se puede diferenciar el uso social (llamadas, mensajes, foros, sms, mantenimiento de relaciones) o no social del mismo (consumo de noticias, entretenimiento y relajación), sin embargo, se presenta de manera simultánea (Elhai et al, 2020).

Sin embargo, es innegable que el problema existe y se manifiesta con implicaciones psicológicas importantes, aunque no hay un acuerdo en el uso de tratar esta problemática como “adicción debido a que en el DSM-5 (2013) y en el CIE 11 (2022) existen discrepancias en la definición de adicciones conductuales. A continuación se abordará de manera breve los hallazgos más importantes de cada problemática. Sin embargo, es innegable que el problema existe y se manifiesta con implicaciones psicológicas importantes, aunque no hay un acuerdo en el uso de tratar esta problemática como “adicción debido a que en el DSM-5 y en el CIE 11 existe discrepancias en la definición de adicciones conductuales. A continuación se abordará de manera breve los hallazgos más importantes de cada problemática. Es importante mencionar que dentro de las consecuencias que puede traer el uso excesivo del internet se mencionan ansiedad, depresión y estrés.

#### Ansiedad, depresión y uso del internet

Distintas investigaciones demuestran que el uso problemático y no adaptativo del internet repercute a nivel psicológico y comportamental, demostrando una correlación positiva entre el tiempo de uso con la adicción o uso problemático (Rial et al, 2015). Las problemáticas que se presentan con mayor frecuencia son los

síntomas de ansiedad y depresión en las personas que pasan demasiado tiempo en línea.

Los adolescentes y adultos jóvenes son una de las poblaciones más vulnerables para que se presenten problemáticas relacionadas con el uso de internet (Gómez, et al, 2021). En este sentido, Gómez, et., al. (2021), investigaron el uso de las redes sociales, siendo su principal hipótesis que el uso excesivo de los medios electrónicos, una dieta deficiente y la falta de ejercicio, están relacionados con el aumento de la adiposidad corporal y la presencia de ansiedad y depresión. Estos autores realizaron un estudio con 148 adolescentes (70 mujeres y 70 hombres) de entre los 14 y los 17.9 años, se les tomaron las variables antropométricas, además de aplicarles la Escala de ansiedad y depresión y uso de redes sociales en internet y el Inventario propuesto por Beck y Steer (1990, citado en Gómez, et al. 2021). Se tomaron en cuenta las redes sociales: Facebook, instagram, twitter (ahora X), youtube, wechat. Como resultado se presentó una relación positiva y significativa entre el uso de redes sociales, la ansiedad y depresión en adolescentes de ambos sexos, en este caso quienes presentaron niveles de ansiedad bajos fueron aquellos que utilizaban menos las redes sociales. Por otro lado, Rial, et al. (2015) estudiaron en una población de 1709 estudiantes de educación secundaria, con un rango de edad de 11 a 17 años se identificó que el 26.6% de los jóvenes de la muestra presentaron un uso problemático del internet, algunos posibles predictores que se encontraron fueron ser mujer y que los padres no sean usuarios de la red. Se identificó que el uso problemático se relaciona con un menor rendimiento académico, mayor presencia de problemas físicos y psicosociales. De igual forma, los usuarios que presentaban un uso problemático tienen en mayor medida problemas en la escuela y discusiones en casa, reciben comparativamente más llamadas de atención por parte de sus padres, profesores y amigos debido al tiempo que pasan conectados a Internet siendo considerado por estas personas como "excesivo". Además, manifestaron la presencia de problemas como falta de sueño, picor de ojos, mal humor o ansiedad en un mayor porcentaje que los usuarios con uso moderado. Asimismo, otros autores como Elhai, et al (2020), mencionan que la ansiedad y la depresión se relacionan especialmente con la aprehensión de

perderse experiencias gratificantes y la necesidad correspondiente de permanecer conectado persistentemente con la red social propia (FOMO, por sus siglas en inglés: fear of missing out). El “miedo de perderse algo” (FOMO) puede ser una respuesta cognitiva negativa, esto conlleva a un uso excesivo del internet y por ende, de los teléfonos inteligentes para poder aliviar la emoción negativa.

Si bien, la ansiedad y la depresión no causan por sí solas el uso problemático de teléfonos inteligentes o del internet, este miedo, funciona como una variable mediadora (Elhai, et al, 2020). Aunque existen diversas investigaciones en donde claramente se puede observar una correlación entre trastornos del estado de ánimo y el uso inadecuado del internet, son pocos los trabajos que presentan algún protocolo de intervención para atacar esta problemática, quizá uno de los trabajos que va más hacia este tipo de propuestas, es el realizado por Gómez, Urrua, Vidal, Riveros, Opazo, Rivera, Urzua, Cossio & Méndez, (2021), en donde sugieren implementar estrategias para el acceso de internet, particularmente en adolescentes y adultos jóvenes, sin embargo no proponen protocolo sistematizado como tal.

Ahora bien, el estrés también ha sido un factor implicado como consecuencia en el uso del internet de manera excesiva, sobretodo en el ámbito laboral

#### Estrés y uso del internet.

Existen diversas investigaciones que han identificado una conexión significativa entre el uso del internet y los niveles de estrés, especialmente en el ámbito laboral, donde la utilización de tecnologías de la información para cumplir con objetivos laborales puede generar altos niveles de activación fisiológica. Este comportamiento, con el tiempo, podría desencadenar enfermedades crónicas o exacerbar síntomas de padecimientos preexistentes (Lazarus y Folkman, 1984).

Un estudio llevado a cabo en Suecia por Thomée, Härenstam y Hagberg (2011) con 2.400 participantes jóvenes de 18 a 25 años, evaluó el uso de teléfonos celulares y su impacto en la salud mental. Los resultados revelaron que aquellos que utilizaban el teléfono con mayor frecuencia tenían un mayor riesgo de desarrollar síntomas de estrés, trastornos del sueño y depresión al año de seguimiento. Además, se destacó

que el riesgo era más pronunciado entre quienes percibían el acceso a través del teléfono móvil como estresante. Aunque se realizaron análisis específicos de género, los resultados fueron similares para hombres y mujeres, aunque los autores señalaron la necesidad de precaución al generalizar los resultados a la población general de adultos jóvenes.

Otro estudio conducido por Reinecke et al. (2017) en una muestra de 1557 usuarios alemanes de 14 a 85 años exploró la relación entre la carga de comunicación digital, la multitarea en Internet y el estrés percibido. Los hallazgos destacan que un mayor nivel de carga de comunicación digital se asociaba con una mayor percepción de estrés. Asimismo, la multitarea en Internet también se correlacionó con una mayor percepción de estrés, y ambos aspectos estuvieron negativamente relacionados con la salud psicológica de los participantes. Los efectos variaron según la edad y el género, sugiriendo que los jóvenes y las mujeres podrían ser más susceptibles a los impactos negativos.

Finalmente, McNicol y Thorsteinsson (2017) examinaron la adicción a Internet en una muestra de 449 participantes de 16 a 71 años. El 6.7% de los participantes se clasificaron como usuarios adictivos de Internet, y la adicción se asoció principalmente con la participación en videojuegos en línea y actividad sexual, así como el bajo uso de correo electrónico, ansiedad y afrontamiento evitativo. Este estudio resalta la importancia de identificar cuándo el uso de Internet se vuelve problemático y sugiere que diferentes factores están asociados con la adicción a Internet en adultos y adolescentes (McNicol & Thorsteinsson, 2017).

En conjunto, estos estudios subrayan que el "estrés digital es un fenómeno cada vez más relevante en la sociedad actual, ya que el uso generalizado de las tecnologías de la información y la comunicación afecta a personas de todas las edades y ámbitos de la vida" (Reinecke et al., 2017, p. 91). Sin embargo, de acuerdo a los estudios existente, se sigue confirmando que los jóvenes adultos pueden ser especialmente vulnerables a los impactos negativos del estrés digital (Reinecke et al., 2017).

Otro tema relacionado al uso de las tecnologías, es el de los videojuegos, que también forman parte de las tecnologías actuales y que han captado el interés de un amplio núcleo de la población..

#### Uso y abuso de los videojuegos

La aparición y popularidad en los años 90 del internet, produjo una convergencia tecnológica entre los videojuegos y el internet. González (2010), realizó una investigación analizando los distintos tipos de videojuegos existentes y la correlación a la conexión con el internet, así como sus implicaciones en el desarrollo y evolución de los mundos virtuales. Su trabajo abordó algunos de los efectos negativos que han surgido en paralelo a esta evolución de los videojuegos online y los mundos virtuales, a saber, su uso adictivo, la conjunción entre realidad y ficción, el acoso online o el desplazamiento de otras fórmulas de ocio.

Dentro de los efectos negativos se encontró lo siguiente: 1) Adicción u obsesión por el juego, 2) Confusión e incluso sustitución de la realidad por la ficción virtual, y 3) puede constituir el origen de contactos no deseados. Aunque la mayoría de las investigaciones en torno a los videojuegos se centran en el efecto negativo de la adicción que provocan algunos jugadores en muchas ocasiones se olvidan del factor principal por el que muchas personas le dedican tanto tiempo que tiene que ver con su componente social, ya que es una nueva forma de socializar y hacer amigos (Steinkuehler, 2007).

De forma semejante, Homero (2019), analizó la influencia del internet y su impacto en los adolescentes, argumentando principalmente que, si bien la tecnología ha dado grandes cambios en el beneficio de la sociedad, a su vez ha perjudicado a los jóvenes porque hace que estén más apegados a ella y sientan la necesidad de estar siempre conectados a la red ya sea enviando mensajes viendo videos o a su vez gastando el tiempo en los videojuegos.

Del mismo modo que González (2010), Homero menciona que los motivos que mueven al estudiante a conectarse a la red giran en torno a la posibilidad de estar en contacto y vincularse con su grupo de iguales superando la distancia física, así como expresar y hablar de temas que desde la relación cara a cara le sería difícil o imposible de realizar, promoviendo un efecto desinhibidor del anonimato y la

ausencia de contacto visual que les permite expresar alguna necesidad o emoción desagradable. Otro factor es la edad de la persona sobre el uso del Internet, se ha encontrado que los jóvenes tienen más atracción hacia esto debido a que puedan relacionarse con más personas ya sean conocidas o personas que no conocen (Castellana, 2006, King, 1996; Fiek, 2001) recuperado en (Homero, 2019, p. 6).

Para Carbonell (2020), es necesario tomar en cuenta una serie de consideraciones en torno al trastorno de juego en Internet, este autor señala que las consecuencias negativas tienen que ir más allá de una noche sin dormir, una discusión familiar o un “bajón” en el rendimiento escolar. Otro elemento, es la evolución de los videojuegos. Otra consideración a tener en cuenta es cuando las consecuencias negativas son más importantes que el tiempo que se invierte en jugar (Charlton & Danforth, 2007, 2010; Wood & Griffiths, 2007). Cuando el tiempo dedicado a jugar impide el desarrollo de otras actividades y que además provoque consecuencias negativas de tipo físico, psicológico y/o social.

Se puede decir que es precisamente la población infantil, adolescente y adultos jóvenes quienes son considerados como la población que más consume entretenimiento a partir de los videojuegos, por lo que en algunas ocasiones se considera que el juego excesivo se puede convertir en problemático y generar consecuencias negativas sobre la salud mental. SANDRA Y JUANA.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra estuvo conformada por 260 estudiantes (146 Mujeres y 114 Hombres) de distintos grados académicos (Bachillerato 15%, Licenciatura 76.5%, Posgrado 8.5%) con una media de edad de 20 años (D.E.= 2.8), cuya principal actividad era estudiar (71.6%).

### Criterios de exclusión y de inclusión

Sólo participaron en el estudio quienes firmaron el consentimiento informado y que además fueran mayores de edad, se excluyeron a quienes no firmaron el consentimiento y no fueran mayores de edad

## Instrumentos

- DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995). El instrumento consta de 21 ítems, agrupados en tres dimensiones: depresión, ansiedad y estrés.
- Cuestionario de uso Problemático de Internet-CUPI (Pulido-Rull, Escoto-de la Rosa, Gutiérrez-Valdovinos, 2011). El instrumento consta de 18 preguntas, agrupados en 5 factores: 1) Sustitución, 2) Pérdida de Control, 3) Anticipación, 4) Reconocimiento de Falta de control, y 5) Evasión.
- Test de Dependencia de Videojuegos (Choliz y Marco, 2011; Validación de Sánchez, Telumbre, Castillo y Silveira, 2020). El instrumento consta de 25 ítems, agrupados en cuatro dimensiones: 1) Abstinencia, 2) Abuso, 3) Tolerancia, y 4) Problemas ocasionados por los videojuegos

## Análisis estadísticos

Se utilizó el paquete estadístico SPSS v.20, se obtuvieron los alfa de cronbach de cada instrumento, así como los estadísticos descriptivos de cada uno y de cada factor que compone al instrumento. Posteriormente se realizaron pruebas de y de Student para conocer la diferencia entre los distintos niveles de gravedad en cada factor. Al final se realizaron correlaciones de pearson para conocer el grado de asociación entre cada factor de cada instrumento.

## RESULTADOS

Se utilizó el estadístico Alfa de Cronbach para conocer el nivel de confiabilidad de cada instrumento utilizado, como se observa en la Tabla 1, los índices fueron altos para cada uno de los casos.

<b>Tabla 1.</b> Estadístico Alfa de Cronbach de los tres instrumentos.	
Instrumento	Alfa de Cronbach
DASS 21 (Depression, Anxiety and Stress Scales)	.94
CUPI (Cuestionario de Uso Problemático de Internet)	.85
Test de Dependencia de Videojuegos	.95

Si bien el alfa de Cronbach en DASS 21 y Test de Dependencia de Videojuegos, pudieran juzgarse como redundantes, de acuerdo con distintos autores que han validado los instrumentos, estos no pueden ser modificados debido a su consistencia interna (Lovibond y Lovibond, 1995; Apóstolo, Mendes, Azeredo, 2006; Choliz y Marco, 2011; Sánchez, Telumbre, Castillo y Silveira, 2020).

En la Tabla 2, se muestran las puntuaciones generales de las escalas del DASS 21. Las medias obtenidas corresponden a niveles severos de depresión, ansiedad y estrés.

<b>Tabla 2. Estadísticos Descriptivos del DASS 21</b>			
	Depresión	Ansiedad	Estrés
N	260	260	260
Media	28.1	26.6	25.2
Desviación típica	9.5	9	8.6
Mínimo	14	14	14
Máximo	52	53	53

De igual manera, se obtuvieron los porcentajes de cada escala del DASS 21 por nivel de gravedad (Tabla 3.).

<b>Tabla 3. Niveles de gravedad de las escalas del DASS 21.</b>			
Nivel de gravedad	Ansiedad	Depresión	Estrés
Normal	0%	0%	12.4%
Leve	0%	0%	12.0 %
Moderada	25.3%	10.6%	31.5%
Severa	22.2%	12.9%	22.9%
Extremadamente severa	52.5%	76.5%	20.2%
Total	100%	100%	100%

Se realizó una prueba t (Tabla 4) para identificar las diferencias entre los niveles de gravedad, respecto del valor moderado; en los tres factores se obtuvieron diferencias significativas ( $t_D= 24.26, p<.05$ ;  $t_A=40.01, p<.05$ ;  $t_E=3.24, p<.05$ ).

<b>Tabla 4.</b> Cuestionario de uso Problemático de Internet-CUPI					
	Sustitución	Pérdida de control	Anticipación	Reconocimiento de falta de control	Evasión
Bajo	57%	12.7%	*66.5%	35.7%	28.5%
Medio	36.8%	*66.0%	31.5%	56.6%	59.6%
Alto	6.2%	21.2%	1.9%	7.8%	*16.9%
*Porcentajes más altos en cada nivel de gravedad					

En la Tabla 5 se muestran los porcentajes de cada factor por nivel de gravedad en cuanto al Test de dependencia a los videojuegos

<b>Tabla 5.</b> Test de dependencia a los videojuegos				
	Abstinencia	Abuso y tolerancia	Problemas ocasionados por los videojuegos	Dificultad de control
Bajo	80.3%	*87.6%	83.1%	82.3%
Medio	*16.6%	10.4%	14.2%	16.2%
Alto	*3.1%	1.9%	2.7%	1.5%
*Porcentajes más altos en cada nivel de gravedad				

Por otro lado, para conocer la relación entre los diferentes factores de cada instrumento se realizaron pruebas de correlación de Pearson (Ver Tabla 4).

<b>Tabla 4.</b> Matriz de correlaciones de los tres instrumentos.				
		Depresión (DASS 21)	Ansiedad (DASS 21)	Estrés (DASS 21)
Sustitución (CUPI)	Correlación de Pearson	-	-.132	-
	Sig.	-	.05*	-
Pérdida de Control (CUPI)	Correlación de Pearson	.135	-	.149
	Sig.	.05*	-	.05*
Reconocimiento de Falta de Control (CUPI)	Correlación de Pearson	.185	.131	.252
	Sig.	.01**	.05*	.01**
Evasión (CUPI)	Correlación de Pearson	.339	.255	.400
	Sig.	.01**	.01**	.01**
		Pérdida de Control (CUPI)	Anticipación (CUPI)	Evasión (CUPI)
Abstinencia (TDV)	Correlación de Pearson	-	-.132	-
	Sig.	-	.05	-
Abuso y Tolerancia (TDV)	Correlación de Pearson	.135	-	.149
	Sig.	.05*	-	.05*
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).				
*. La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).				

## DISCUSIÓN

El CUPI (Cuestionario de Uso de Internet) es un instrumento diseñado para medir la dependencia al internet. El TDV (Cuestionario de Dependencia a Videojuegos) es un instrumento diseñado para medir la dependencia de los videojuegos. La Tabla 4 muestra las correlaciones entre las puntuaciones en el CUPI y el TDV en las dimensiones de Depresión, Ansiedad y Estrés. Las puntuaciones en el CUPI y el TDV están correlacionadas negativamente con la puntuación de Depresión, lo que significa que las personas con puntuaciones más altas en el CUPI y el TDV son menos propensas a experimentar depresión. Las puntuaciones en el CUPI y el TDV están correlacionadas positivamente con las puntuaciones de Ansiedad y Estrés, lo que significa que las personas con puntuaciones más altas en el CUPI y el TDV son más propensas a experimentar ansiedad y estrés.

El análisis de la tabla muestra que hay una correlación significativa entre las puntuaciones de los cuestionarios CUPI y DASS. Esto significa que las personas que puntúan alto en un cuestionario también tienden a puntuar alto en el otro. En particular, la correlación entre la pérdida de control del CUPI y la ansiedad del DASS es la más fuerte. Esto sugiere que las personas que sienten que están perdiendo el control de sus vidas también son más propensas a experimentar ansiedad. Otras correlaciones significativas incluyen la pérdida de control del CUPI y el estrés del DASS, la anticipación del CUPI y la depresión del DASS, y la evasión del CUPI y el estrés del DASS.

Si de manera más específica si nos centramos en cada dimensión de los instrumentos utilizados, se puede identificar que en cuanto al uso problemático del internet, se encontró un mayor porcentaje de niveles medios en las siguientes dimensiones: pérdida de control (66%), reconocimiento de falta de control (56.6%) y evasión (59.6%). Es decir, los participantes tienen un riesgo a presentar dificultades para dosificar el uso del internet y reconocer esto como una problemática, además de utilizar esta tecnología como un escape a pensamientos y sensaciones desagradables que provocan los problemas del estado de ánimo como ansiedad, depresión y estrés. Si bien en este estudio hubo niveles moderados

de pérdida de control, reconocimiento de falta de control y evasión; existen estudios que han encontrado que personas con niveles moderados de pérdida de control y evasión eran más propensas a experimentar síntomas de ansiedad y depresión, trastornos alimentarios, además de otras conductas de riesgo como abuso de sustancias y dependencia al juego (Muris, Roelofs, Mayer, & Wicherts, 2015; Muris, Roelofs & Meesters, 2016; Muris, Merckelbach, & Ollendick, 2017). En el caso del test de videojuegos, se observó un nivel bajo de problemas ocasionados por videojuegos, sin embargo se necesitaría hacer más estudios con un mayor número de participantes y explorar en otros rangos de edad.

## CONCLUSIONES

Estos resultados sugieren que la dependencia de la tecnología puede ser un factor de riesgo para la depresión, la ansiedad y el estrés. Las personas que son dependientes de la tecnología pueden usarla para escapar de sus problemas y preocupaciones, lo que puede conducir a sentimientos de depresión, ansiedad y estrés. También pueden usar la tecnología para evitar situaciones sociales, lo que también puede conducir a estos sentimientos. Los resultados también sugieren que los cuestionarios CUPI y DASS pueden usarse para evaluar diferentes aspectos del bienestar psicológico. Los cuestionarios CUPI se centran en los comportamientos relacionados con el uso de drogas, mientras que los cuestionarios DASS se centran en los síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Esto sugiere que los cuestionarios CUPI y DASS pueden usarse para identificar a las personas que pueden estar en riesgo de problemas de salud mental. Sin embargo es importante tener en cuenta que estos resultados se basan en un pequeño estudio, por lo que se necesitan más investigaciones para confirmar estos hallazgos.

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación, se propone una definición de lo que serían las adicciones conductuales: *La adicción conductual al Internet es un trastorno caracterizado por el uso excesivo y problemático de Internet, que provoca un deterioro significativo en el funcionamiento en varios ámbitos de la vida cotidiana durante un período prolongado de tiempo. Esta adicción se caracteriza por las siguientes dimensiones: Pérdida de control, reconocimiento de*

*falta de control y evasión.* Existen personas que utilizan el internet como una forma de evadir los problemas o las situaciones estresantes y para evadir estados de ánimo depresivos y ansiógenos, y aunque de forma inmediata se percibe que estos problemas se aminoran a largo plazo se pueden agravar.

#### Referencias Bibliográficas

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033.
- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *Adicciones*, 26 (2), 91-95
- Carbonell, X. (2020). Digitalidad y adicción: experiencias y reflexiones. *Revista Española de Drogodependencias*, 45(4), 9–13.
- Charlton, J. P. y Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement. *Computers in Human Behavior*, 23, 1531–1548.
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. W. (2010). Validating the Distinction between Computer Addiction and Engagement: Online Game Playing and Personality. *Behaviour & Information Technology*, 29, 601-613. <https://doi.org/10.1080/01449290903401978>
- Cock, M. A., López, D. & Soto, L. A. (2016). Implicaciones del abuso de internet en la depresión e identidad de los adolescentes mexicanos. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 66-74.
- Echeburúa, E., & Corral, D. P. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales. *Comunicaciones Breves*, 435-447.
- Elhai, J., Gallari, E., Rozfonjuk, D., Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105 (June) <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- González, A. (2010). La convergencia de los videojuegos online y los mundos virtuales: situación actual y efectos sobre los usuarios. *Revista Zer*. 15(28),

SSN: 1137-1102. <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/41017/2352-7442-1-PB.pdf?sequence=1>

- Gómez, R., Urrua, C., Vidal, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera, M., Urzua, L., Cossio, M. Méndez, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 327-332. <https://dx.doi.org/10.21840/siic/158538>
- Homero, P. (2018). La influencia del internet y su impacto en los adolescentes. *Revista EDDigital*. 3(1), 1-18. ISSN 2661-6831. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v3i1.342>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 54, 1-16. doi: 10.1016/j.cpr.2017.03.002
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296. doi: 10.1007/s11469-011-9318-5
- Labrador, F. J. y Villadongos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22, 180-188.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lovibond P., Lovibond S. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-43. Doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-u. PMID: 7726811
- McNicol, M. L., & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet Addiction, Psychological Distress, and Coping Responses Among Adolescents and Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 296-304. doi: 10.1089/cyber.2016.0669
- Muris, P., Merckelbach, H., & Ollendick, T. H. (2017). Loss of control and avoidance as predictors of mental health problems. *Journal of Clinical Psychology*, 73(11), 887-900.
- Muris, P., Roelofs, K., & Meesters, C. (2016). Loss of control and avoidance as predictors of risky behaviors. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(3), 712-722.
- Muris, P., Merckelbach, H., & Ollendick, T. H. (2017). Loss of control and avoidance as predictors of mental health problems. *Journal of Clinical Psychology*, 73(11), 887-900.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11)*. Ginebra

- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet Gaming Disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137-143. doi: 10.1016/j.chb.2014.12.006
- Pulido-Rull, M., Escoto-de la Rosa, R., Gutiérrez-Valdovinos, D. (2011). Validez y Confiabilidad del Cuestionario de Uso Problemático de Internet (CUPI). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. DOI:10.5460/jbhsi.v3.1.27681
- Reinecke, L., Stefan, A., Beutel, M., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K. & Müller, K. (2017). Digital Stress over the Life Span: The Effects of Communication Load and Internet Multitasking on Perceived Stress and Psychological Health Impairments in a German Probability Sample. *Media Psychology*, 20(1), 90-115. DOI: 10.1080/15213269.2015.1121832
- Rial, A., Golpe, S., Gómez, P. & Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Salud y drogas*, 15(1), 25-38.
- Saikia, A., Das, J., Barman, P., Bharali, M. (2019). Internet Addiction and its Relationships with Depression, Anxiety, and Stress in Urban Adolescents of Kamrup District, Assam. *J Family Community Med*. 2019 May-Aug; 26(2):108-112. doi: 10.4103/jfcm.JFCM\_93\_18. PMID: 31143082; PMCID: PMC6515762.
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2013). e dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies. *International Journal of Psychology*, 48(3), 422-436. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.680460>
- Sánchez, P. y Fernández, C. (2020). Adicción a nuevas tecnologías: Internet, videojuegos y smartphones. Revisión y estado del arte. *ADOLESCERE. Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 2, 10- 18. Recuperado de [https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-VIII-n2-2020/2020-n2-10\\_17\\_Tema-de-revision-Adiccion-a-nuevas-tecnologias.pdf](https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-VIII-n2-2020/2020-n2-10_17_Tema-de-revision-Adiccion-a-nuevas-tecnologias.pdf)
- Sánchez-Domínguez, J. P., Telumbre-Terrero, Y., Castillo Arcos, L. del C., & Silveira-Sosa, E. A. (2020). Validación del Test de Dependencia de Videojuegos en una muestra de adolescentes mexicanos. *Horizonte Sanitario*, 20(1). <https://doi.org/10.19136/hs.a20n1.3918>
- Steinkuehler, C. (2007). Massively Multiplayer Online Gaming as a Constellation of Literacy Practices. *E-Learning and Digital Media*, 4(3), 297-318. <https://doi.org/10.2304/elea.2007.4.3.297>
- Thomé, S., Härenstam, A. & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11, 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>

- Villavicencio, E. & Cazares, M. (2021). Adaptación y validación de la escala de tecnoadicción del cuestionario red-tecnoestrés, en una población laboral mexicana. *Psicología Iberoamericana*, 29(1).  
<https://doi.org/10.48102/pi.v29i1.176>
- Wood, R. T., Griffiths, M. D. y Parke, A. (2007). Experiences of time loss among videogame players: An empirical study. *Cyberpsychology & behavior*, 10, 38–44.
- Young K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237