

ARTÍCULOS DE INVESTIGACIÓN

(Des)regulación emocional en estudiantes universitarios: cuando la adicción a dispositivos móviles pasa factura

Emotional (Dis)regulation in University Students. When Mobile Device Addiction takes its Toll

Víctor F. Castillo-Riquelme*

Universidad Santo Tomás, Los Ángeles, Chile

 <https://orcid.org/0000-0002-9190-9353>

Yesenia E. Lamilla-Cifuentes

Universidad Santo Tomás, Los Ángeles, Chile

 <https://orcid.org/0000-0002-7771-2247>

Manuela E. Araya-Fernández

Universidad Santo Tomás, Los Ángeles, Chile

 <https://orcid.org/0000-0001-6008-0821>

Bárbara N. Martínez-Lecaros

Universidad Santo Tomás, Los Ángeles, Chile

 <https://orcid.org/0000-0003-4612-8977>

Recibido: 29/11/2022

Revisado: 31/03/2023

Aceptado: 02/08/2023

Publicado: 31/08/2023

*Correspondencia:

Correo electrónico: vcastillo10@santotomas.cl

Cómo citar:

Castillo-Riquelme, V., Lamilla-Cifuentes, Y., Araya-Fernández, M., & Martínez-Lecaros, B. (2023). (Des)regulación emocional en estudiantes universitarios: cuando la adicción a dispositivos móviles pasa factura. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1753. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1753>

Resumen

La investigación aborda el vínculo entre la desregulación emocional, nomofobia (miedo a quedar sin dispositivo móvil) y adicción a Instagram en estudiantes universitarios chilenos. Se condujo un estudio cuantitativo de alcance correlacional con un diseño no experimental de corte transversal. La muestra consistió en 218 universitarios de la zona centro sur de Chile, quienes respondieron la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E), el cuestionario de Nomofobia NMP-Q, la Escala de Adicción a Instagram de Berger (BIAS) e informaron algunos parámetros de la actividad de sus cuentas en Instagram. Los resultados arrojaron correlaciones significativas entre nomofobia, adicción a Instagram y las dimensiones de la desregulación emocional. El número de seguidores y de publicaciones en la plataforma de Instagram no tuvo correlación con las dimensiones de la desregulación emocional, aunque sí evidenciaron correlaciones con la nomofobia y la adicción a Instagram. La cantidad de seguidores, por otra parte, mostró correlaciones con algunas dimensiones de la desregulación emocional. El artículo cierra con la discusión de las implicancias del uso desmedido de dispositivos móviles en la salud mental y funcionamiento de los estudiantes universitarios.

Palabras claves: Regulación emocional; Nomofobia; Instagram; Plataformas de redes sociales; Universidad.

Summary

The research addresses the link between emotional dysregulation, nomophobia, and Instagram addiction in Chilean university students. A quantitative study of correlational scope was conducted with a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 218 university students from south-central Chile, who answered the Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS-E), the Nomophobia questionnaire NMP-Q, the Berger Instagram Addiction Scale (BIAS) and reported some parameters of their Instagram account activity. The results account for multiple correlations between nomophobia and Instagram addiction with all dimensions of emotional dysregulation. The number of followers and posts on the Instagram platform did not correlate with the dimensions of emotional dysregulation, although they did show correlations with nomophobia and Instagram addiction. The number of followers, on the other hand, showed correlations with some dimensions of emotional dysregulation. The article closes with a discussion of the implications of the excessive use of mobile devices on the mental health and functioning of university students.

Keywords: Emotional regulation; Nomophobia; Instagram; Social media; University.

INTRODUCCIÓN

Entrado el siglo XXI la investigación psicológica ha sido fructífera en encontrar vínculos que atañen a la experiencia subjetiva y al funcionamiento psicológico como variables de respuesta frente a los estímulos tecnológicos cada vez más diversos. Este desarrollo se ha evidenciado a nivel conceptual y empírico en problemáticas como la adicción a los videojuegos, el ciberacoso y el impacto que el internet ejerce en cada persona y en la sociedad. Con este escenario como telón de fondo se ha vuelto más relevante el estudio de los usos específicos que adoptan los usuarios de la tecnología en relación con distintos constructos de interés para la Psicología. Actualmente, la participación social en redes virtuales y el uso ubicuo de dispositivos móviles constituyen un tópico de investigación en pleno desarrollo, existiendo múltiples vacíos tanto en las variables psicológicas con las que se asocian, como con las redes específicas en las que se dan de alta los usuarios.

La regulación emocional, entendida *grosso modo* como un proceso modulador de las reacciones psicofisiológicas (Gómez & Calleja, 2016) juega un rol de capital importancia en la configuración de la salud mental (Caqueo-Urizar et al., 2020), constituyendo un valioso recurso para el ejercicio psicoterapéutico. Este proceso está mediado por las cogniciones, y por la revalorización que las personas hacen sobre su contexto, cuya expresión emocional sería en última instancia el desencadenante del comportamiento (Godínez & Flores, 2019). Una adecuada regulación emocional favorece el procesamiento positivo de las experiencias, contribuyendo a la capacidad para sobrellevar eventos estresantes, tolerar la frustración, resolver conflictos, mejorar las relaciones interpersonales y aumentar el bienestar y felicidad (Wills et al., 2016).

Por contraparte, un sistema desregulado emocionalmente suele estar asociado con disfunciones psicológicas de diversa naturaleza, así como también con la manifestación de comportamientos disruptivos, especialmente en la población juvenil (Caqueo-Urizar et al., 2020). Bajo este entendido la desregulación emocional representa una magra gestión de las emociones que impacta negativamente en el funcionamiento personal y social con claros correlatos en el desarrollo y progresión de psicopatologías. El rol predictivo de la desregulación emocional sobre indicadores de salud mental ha sido fuertemente respaldado por la evidencia científica, razón que ha justificado su consideración como factor transversal en los diagnósticos psicológicos (Cludius et al., 2020).

En jóvenes y adolescentes se ha observado que la desregulación emocional predice múltiples manifestaciones conductuales de la impulsividad (Miller & Racine, 2022), destacando su vínculo con la drogodependencia (Kober, 2014), las conductas sexuales de riesgo (Kuo et al., 2014), los desórdenes alimenticios (Monell et al., 2015; Monell et al., 2018; Racine & Horvath, 2018) y las autolesiones (Gratz & Roemer, 2008; Shafti et al., 2021). La investigación aplicada, por su parte, ha demostrado que las terapias y programas que fortalecen las habilidades de regulación emocional son efectivas en disminuir tales manifestaciones (Berking et al., 2008; Houck et al., 2018).

Visto de forma más amplia la regulación emocional puede ser interpretada como un indicador de la inteligencia emocional, asociándose a un conjunto de habilidades que facilitan el control y expresión de las emociones (Santoya et al., 2018). Actualmente, la conceptualización

de la regulación emocional apunta a una visión multidimensional e integradora, bajo la cual subyacen múltiples dimensiones, tal como se identifica en los diversos instrumentos de medición que se han creado a su nombre (Guzmán-González et al., 2020).

De acuerdo con el modelo de Gratz y Roemer (2004) la regulación emocional involucra una toma de conciencia y entendimiento de las emociones, su aceptación, la habilidad para controlar los impulsos comportamentales y la habilidad para aplicar estrategias acordes a cada situación. Los autores agregan que la ausencia de estos elementos sea parcial o total, constituirían indicadores de la desregulación emocional. La expresión psicométrica de este modelo se traduce en cinco factores, cuya validez y fiabilidad ha sido probada satisfactoriamente en diferentes poblaciones (Cancian et al., 2019; Guzmán-González et al., 2014; Marín et al., 2012). El Descontrol Emocional refiere a la dificultad para controlar los impulsos y a un limitado repertorio de estrategias de regulación. Las personas con dificultades en este dominio se convencen de la imposibilidad de llevar a cabo acciones para regular sus emociones y son incapaces de mantener el control de su propio comportamiento al experimentar emociones negativas. La Confusión Emocional refiere a la falta de claridad que la persona experimenta en relación a sus emociones. Personas con dificultades en este dominio les cuesta identificar y comprender sus emociones. La Desatención Emocional corresponde a una falta de conciencia e inatención a las respuestas emocionales. Un caso típico de dificultad en este dominio consiste en restar importancia a las propias emociones y sentimientos. La Interferencia Emocional refiere a la dificultad para comprometerse con comportamientos orientados al logro de ciertas metas o actividades. Este dominio implica falta de concentración y dificultades para realizar tareas al experimentar emociones negativas. Por último, el Rechazo Emocional corresponde a una tendencia a presentar respuestas emocionales negativas hacia sí mismo, presentándose sentimientos de vergüenza, culpabilidad y autodesprecio.

La literatura también da cuenta del rol que la regulación emocional juega en etapas específicas de la vida y en poblaciones expuestas a mayores condiciones de estrés. En tal sentido, la población universitaria constituye un grupo de especial interés, toda vez que la transición y permanencia en la educación superior es por sí mismo un proceso exigente y demandante (Castillo et al., 2021), el cual suele ir aparejado de cambios e hitos relevantes que pueden alterar el sentido de estabilidad y de identidad, de manera que prevalece la percepción negativa de estar situado en una fase transitiva entre la adolescencia y la adultez (Barrera & Vinet, 2017). Por una parte, este grupo aunque pretende alcanzar mayores niveles de autonomía y participación, mantiene una dependencia afectiva y financiera respecto de sus familias. Por otra parte, las responsabilidades propias de la adultez generan una mayor incertidumbre en la toma de decisiones y en la consolidación de sus proyectos de vida, aplazando hitos significativos como la salida del hogar, el matrimonio y la paternidad.

En suma a la anterior, la universidad constituye un escenario en donde los estudiantes despliegan sus competencias y habilidades para alcanzar sus objetivos académicos, debiendo adaptarse a la presión del entorno y enfrentar nuevas responsabilidades (Juárez & Silva, 2019). Todos estos cambios pueden ser fuente de inestabilidad emocional, máxime cuando se añaden percepciones negativas como la impotencia para afrontar la carga académica y la incertidumbre por la permanencia en la institución (Duche et al., 2020). En consecuencia, no resulta extraño que en la población universitaria se constaten altas prevalencias de trastornos mentales, tal como lo

ilustran múltiples estudios (Baader et al., 2014). En Chile, puntualmente, se ha estimado que más de un 40% de los universitarios presenta sintomatología de estrés, depresión y ansiedad (Barrera et al., 2019).

A pesar de que la regulación emocional ha sido una materia vastamente estudiada por la Psicología (Caqueo-Urizar et al., 2020), su vínculo con el impacto que las tecnologías digitales ejercen en la vida de las personas ha sido escasamente abordada. La acelerada transformación que vivencia la vida social en razón de los cambios tecnológicos implica una necesaria actualización de los marcos de análisis para la ciencia psicológica. Así entendido, los vacíos en el conocimiento conforman un campo minado para los estudios que relacionan constructos psicológicos con facetas del ámbito tecnológico, cuya velocidad de cambio sobrepasa con creces al ritmo de lectura que propician los y las investigadores sociales (Castillo, 2021). Este dinamismo puede quedar bien ejemplificado a partir del uso de las plataformas virtuales y de la participación en comunidades de redes sociales, las cuales son causa y consecuencia de las nuevas tendencias que permean entre los usuarios jóvenes. En este sentido, aunque se han desarrollado estudios que analizan la dependencia hacia los dispositivos móviles, aún existe poca información acerca de la especificidad de estos usos en torno a la regulación emocional de los usuarios (Amendola et al., 2019; Gioia et al., 2021).

La mayoría de los estudios se han volcado hacia el uso adictivo de Facebook (Gracia et al., 2020), plataforma que ha liderado la captación de usuarios a nivel mundial, pero que paulatinamente está siendo desplazada por otras redes como Instagram, TikTok y Snapchat (Giraldo & Fernández, 2020). Pocos estudios han puntualizado el vínculo de las dificultades emocionales con la nomofobia, entendida como la dependencia asociada al uso compulsivo de dispositivos móviles (Catone et al., 2020; Celik & Atila, 2018; Enez, 2021). Además, la mayoría de los estudios provienen del contexto norteamericano y europeo (Ercengiz et al., 2020; Santl et al., 2022; Valenti et al., 2022).

La nomofobia se caracterizaría por la presencia de ansiedad, incomodidad y estrés cuando no se dispone libremente de acceso a un dispositivo móvil y a las funcionalidades que este provee, principalmente el internet (King et al., 2013). De acuerdo con Gonçalves et al. (2020) el uso de los dispositivos móviles puede interferir con varias aristas de la vida diaria y desencadenar una dependencia patológica, afectando la salud y bienestar. La evidencia destaca el vínculo entre la nomofobia y las afecciones psicosociales como la obsesión, hostilidad, somatización, ansiedad, psicoticismo y depresión (Gonçalves et al., 2020). Recientemente se ha hipotetizado que quienes tienen nomofobia presentan mayores problemas psicológicos debido a estrategias de regulación emocional deficientes o desadaptativas (Santl et al., 2022). Si bien la nomofobia no es reconocida oficialmente como un trastorno psicológico en los manuales clínicos, es evidente que presenta características en común con las adicciones comportamentales, por lo que cabría esperar correlaciones similares a las halladas entre otras adicciones y la desregulación emocional.

Considerando que el uso desmedido de los dispositivos móviles está motivado en gran parte por la participación en las plataformas de redes sociales, surge la interrogante por conocer la relación y magnitud entre la regulación emocional y la nomofobia específicamente en usuarios activos de Instagram. Esta red social constituye una de las más usadas por la población universitaria, no obstante, es también una de las que más impactos negativos puede ocasionar en

sus usuarios. El uso de Instagram puede potenciar la ansiedad y depresión, alterar las horas de sueño, distorsionar la autoimagen corporal y aumentar la necesidad de mantenerse conectado para no perderse los eventos sociales que transcurren en la red (Royal Society for Public Health [RSPH], 2017).

En virtud de lo anterior esta investigación pretende aportar conocimientos relevantes que pongan en relieve el impacto de las tecnologías en la configuración socioemocional de la población universitaria. El objetivo ha sido establecer la correlación entre las dimensiones de la desregulación emocional con los niveles de nomofobia, la adicción a Instagram y los parámetros de actividad de la cuenta en usuarios de dicha plataforma. De igual forma, se considera los efectos diferenciales en razón del género y situación sexoafectiva de los usuarios. La socialización de los hallazgos podrán ser un insumo para la toma de decisiones y para la planificación de programas de intervención.

MÉTODO

Diseño

Se realizó una investigación cuantitativa con procedimientos correlacionales y de comparación de grupos. De acuerdo con la temporalidad el estudio se adecuó a un diseño transversal, cuya recolección de datos transcurrió entre marzo y junio de 2022. Según el sistema de clasificación propuesto por Ato et al. (2013) la investigación se encuadró dentro de la lógica de los estudios transversales correlacionales, los cuales privilegian la exploración de relaciones entre las variables sin mediar pretensión por asumir causalidad entre ellas. Dada estas características el estudio se correspondió dentro de la tradición clásica cuantitativa con un diseño no experimental, donde los investigadores asumen un rol pasivo en el tratamiento de las variables, sin que exista manipulación deliberada de éstas, sino que más bien son estudiadas en su contexto natural. En este sentido, las variables fueron medidas a través de instrumentos estructurados dentro de una muestra única de participantes.

Participantes

La recolección de los datos se realizó por medio de un muestreo por cuotas, tomando como referencia la proporcionalidad de la matrícula con base al sexo y casa de estudios. En suma a lo anterior se establecieron criterios de inclusión que asegurarán las siguientes condiciones: tener matrícula vigente en alguna universidad presente en la ciudad de Los Ángeles al año 2022, ser usuario activo de Instagram y haber firmado el consentimiento informado previo a la administración del cuestionario. Por otra parte, se excluyeron a los estudiantes menores de 18 años y a quienes no contasen con alguna cuenta de Instagram con al menos un mes de antigüedad o bien no utilicen una cuenta personal.

El tamaño mínimo de la muestra fue calculado a priori a través de la fórmula propuesta por Browner et al. (2013), estableciendo un tamaño referencial de 194 elementos, con base a un nivel de significancia de 0.05 (α), una potencia estadística de 0.8 ($1-\beta$) y una correlación esperada de 0.2 (r). Estos parámetros fueron elegidos en función de los intervalos convencionales para α y

β en investigación en Ciencias Sociales (Quispe et al., 2020). La muestra final estuvo constituida por 218 participantes, quienes presentaron una media de edad de 22,57 dentro de un rango de 18 a 36 años. En su mayoría se identificaron con el género femenino (55,5%). A su vez, en cuanto a la distribución de la residencia de los participantes, prevaleció la comuna de Los Ángeles (83,0%), seguido de algunas comunas aledañas como Nacimiento (6,0%), Cabrero (1,8%) y Laja (1,8%), entre otras.

Instrumentos

Parámetros de actividad de la cuenta en Instagram.

Se desarrolló un *pool* de cinco preguntas formuladas *ad-hoc* en relación a la información de la cuenta de usuario en Instagram. Se consultó por la configuración de la privacidad de la cuenta (pública / privada), la frecuencia con que el usuario publica historias en su perfil (Casi nunca / Una o varias veces al mes / Una o varias veces a la semana / Una o varias veces al día), la cantidad de publicaciones visibles en su *feed* o muro, la cantidad de seguidores y de seguidos. Para responder a estas preguntas se solicitó a los participantes revisar su perfil y proporcionar la información exacta al momento de la aplicación de la encuesta. Adicionalmente, se creó una variable *ex post* denominada *ratio seguidores/seguidos*, la cual mide la cantidad de seguidores como una función relativa a la cantidad de seguidos, donde una *ratio* mayor a 1 indica que una cuenta tiene más seguidores que seguidos, mientras que una *ratio* menor a 1 implicaría lo contrario. Una *ratio* igual a 1 supone la equivalencia entre seguidores y cuentas seguidas. La elección de estos indicadores se condice con la información que la misma página de Instagram muestra en su interfaz. Además, de acuerdo con Harrell y King (2021), la *ratio* entre seguidores y seguidos constituye un indicador de estatus y popularidad de los usuarios, mientras que la cantidad de publicaciones y la frecuencia de uso corresponden a variables de actividad ampliamente usadas en estudios de RRSS (v.g. Longobardi et al., 2020).

Escala de dificultades de regulación emocional (DERS-E).

La versión original fue diseñada por Gratz y Roemer (2004) para medir la desregulación de las emociones desde una perspectiva multidimensional, integrando a la conciencia y comprensión de las emociones; la aceptación; la capacidad para comprometerse con comportamientos dirigidos hacia un objetivo y controlar los impulsos frente a las emociones negativas; y el acceso a estrategias de regulación de las emociones percibidas como eficaces. Posteriormente fue traducida por Hervás y Jódar (2008) y adaptada al contexto chileno por Guzmán-González et al. (2014). La versión adaptada consiste en un conjunto de 25 ítems distribuido en cinco dimensiones: a) Descontrol emocional; b) Rechazo emocional; c) Interferencia emocional; d) Desatención emocional; e) Confusión emocional. En el estudio de Guzmán-González et al. (2014) la escala en su conjunto presentó un coeficiente alfa de Cronbach de 0.92, mientras que en sus dimensiones la confiabilidad osciló entre 0.71 y 0.89. De igual forma los autores confirmaron la estructura factorial del modelo de cinco dimensiones ($\chi^2 = 858.06$, $df = 265$, $p < .001$; RMSEA = .04; CFI = .92; NFI = .91; NNFI = .89) y presentaron evidencias a favor de la validez de criterio de la escala adaptada.

Cuestionario de nomofobia NMP-Q.

Este instrumento fue desarrollado originalmente por Yildirim y Correia (2015) para medir el temor a quedarse sin dispositivo móvil. La versión utilizada en el estudio correspondió a la

traducción al español realizada por Ramos-Soler et al. (2017). Esta versión consiste en una batería de 21 ítems presentados en formato Likert con cinco opciones graduadas desde el totalmente en desacuerdo hasta el totalmente de acuerdo. Los análisis de fiabilidad y validez en estudios previos han demostrado que cumple con adecuadas garantías psicométricas, así por ejemplo, González-Cabrera et al. (2017) destacan la correlación que este instrumento arroja con las puntuaciones del *Mobile Phone Problem Use Scale* y el *Generalized Problematic Internet Use Scale*. Tanto en el estudio de González-Cabrera et al. (2017), como en el de Ramos-Soler et al. (2017) se estimó una confiabilidad global con un valor alfa de Cronbach en torno a 0.9. Para efectos de análisis se utilizó únicamente el puntaje global de la escala debido a que la versión de Ramos-Soler et al. (2017) no especifica las cargas factoriales para las dimensiones teóricas del constructo.

Escala de adicción a Instagram de Berger (BIAS).

Corresponde a una escala unidimensional de seis ítems presentados en formato Likert con categorías de respuesta que van desde 1 (muy raramente) a 5 (muy a menudo). Fue modificada y validada por Chávez y Vallejos-Flores (2021) a partir de la revisión y adaptación de una versión homóloga para Facebook (BFAS) desarrollada por Andreassen et al. (2012) y adaptada al español por Vallejos-Flores et al. (2018). La escala BIAS evalúa la dependencia del uso de Instagram tomando en cuenta los seis criterios típicos de las adicciones comportamentales, esto es, que la actividad domine el pensamiento y la conducta; que la actividad modifique el estado de ánimo; que la actividad desarrolle la necesidad de una mayor cantidad de uso para alcanzar la gratificación previa; que la ausencia de la actividad genere sentimientos de malestar; que la actividad provoque conflictos con la vida personal y social; que se manifieste una tendencia a recaer en la actividad después de un periodo de abstinencia. En términos de sus propiedades psicométricas, la escala BIAS ha presentado un buen ajuste a la estructura unidimensional y un coeficiente alfa de Cronbach de 0.925. Asimismo, para la escala se han encontrado evidencias de validez convergente a partir de su relación con la adicción a otras redes sociales (Chávez & Vallejos-Flores, 2021).

Procedimiento

El proyecto fue evaluado por el Comité de Ética macro zonal de una universidad chilena (Universidad Santo Tomás - UST) con resolución positiva glosa 22-19. Para el cálculo de la muestra se empleó la calculadora web <https://sample-size.net/correlation-sample-size/>. Los datos para establecer las cuotas de participantes fueron calculados proporcionalmente con base a los datos de matrícula del Consejo Nacional de Educación. A partir de lo anterior se construyó una tabla de doble entrada considerando la distribución poblacional con base a sexo e institución, obteniendo para cada casilla el porcentaje a utilizar como cuota en la muestra. Se recolectaron los datos mediante el procedimiento CAWI (Computer Aided Web Interviewing) con base a la socialización de un enlace en Google Forms. La difusión del enlace fue realizada en plataformas de RRSS, cuentas institucionales, así como también en espacios públicos y universidades. En el formulario se incorporó la descripción del consentimiento informado, cuya aceptación habilitó proseguir a la sección de preguntas.

Análisis de datos

La exploración de los datos estuvo comandada por técnicas descriptivas basadas en el cálculo de distribuciones de frecuencias para el caso de variables categóricas y estadísticos de resumen para

las variables cuantitativas. Dependiendo de las propiedades de cada distribución se definió el estadígrafo y la prueba de hipótesis que mejor se ajustase a las características de los datos. Para establecer comparaciones entre grupos se utilizaron tres variables: Género (Femenino / Masculino), Relación Sexoafectiva (Con relación / Sin relación) y Nivel de Nomofobia (Baja / Media / Alta). Para esta última variable se realizó una recodificación estableciendo tres niveles con porcentajes homogéneos de participantes. Las variables cuantitativas asociadas a los parámetros de la cuenta de Instagram mostraron elevados niveles de asimetría, constatándose valores extremos en la cola derecha de cada distribución, motivo por el cual el análisis de estas variables se realizó con base a pruebas no paramétricas, tales como el test U de Mann Whitney, el test H de Wilcoxon y la correlación de Spearman. Por su parte, las medidas asociadas a las escalas de desregulación emocional, nomofobia y adicción a Instagram, si bien no obtuvieron un ajuste significativo a la normalidad, mostraron distribuciones razonablemente simétricas, razón por la cual fueron analizadas por medio de estadísticas paramétricas. Se utilizaron las pruebas t y Anova para comparar medias entre grupos, análisis que fue acompañado por la prueba post-hoc de Bonferroni. De acuerdo con McDonald (2014) las pruebas t y Anova se consideran robustas frente a pequeñas desviaciones a la normalidad. La relación entre variables categóricas fue analizada por medio de la prueba chi cuadrado.

Los análisis fueron ejecutados con el software SPSS v. 25.

RESULTADOS

Tabla 1.

Parámetros de la actividad de la cuenta de Instagram según Género, Relación Sexoafectiva y nivel de Nomofobia

	Género		U/X ²	Relación Sexoafectiva		U/X ²	Nomofobia			H/X ²	Total
	F	M		SR	CR		Baja	Media	Alta		
Privacidad (%)			0.03			0.52				5.38	
- Pública	28.9	27.8		30.1	25.6		35.6	19.2	31.3		28.4
- Privada	71.1	72.2		69.9	74.4		64.4	90.8	68.7		71.6
Historias (%)			11.82**			4.04				54.10**	
- Nunca / Una o varias veces al año	7.4	12.4		9.6	9.8		19.2	7.7	1.5		9.6
- Una o varias veces al mes	15.7	21.6		14.7	24.4		32.9	14.1	7.5		18.3
- Una o varias veces a la semana	27.3	39.2		32.4	32.9		23.3	48.7	23.9		32.6
- Una o varias veces al día	49.6	26.8		43.4	32.9		24.7	29.5	67.2		39.4
Publicaciones (Me)	37.0	25.0	5359.5	30.0	33.0	5098.0	24.0	26.0	40.0	4.29	31.5
Seguidores (Me)	896.0	808.0	5384.0	860.0	860.0	5375.5	628.0	901.5	974.0	17.09**	860.0
Seguidos (Me)	890.0	700.0	4642.5**	759.0	794.5	5375.0	558.0	697.0	1005.0	23.41**	770.0
Ratio seguidores / seguidos (Me)	.98	.87	5121.5	.90	.95	5315.0	.98	.85	.99	7.67**	.92

Nota. * = $p < .05$; ** = $p < .01$; F (femenino); M (masculino); SR (sin relación); CR (con relación).

Fuente. Elaboración propia.

En la Tabla 1 se presenta la caracterización de los parámetros de actividad de cuenta de Instagram en los estudiantes universitarios, presentándose además comparaciones en función del género, relación sexoafectiva y nivel de nomofobia. A nivel general se observa que los participantes configuran sus cuentas principalmente como privadas (71,6%) y suben contenidos

en historias con periodicidad diaria (39.4%), seguido de una o varias veces por semana (32.6%). Los usuarios participantes tienen una mediana de 31.5 publicaciones en su *feed*, 860 seguidores y 770 seguidos. La mediana de la ratio de seguidores/seguídos fue .92 y solo un 39% de los participantes tienen más seguidores que seguidos. En cuanto a las diferencias de género éstas se manifestaron en la comparación de la frecuencia con la que se comparten historias y en la cantidad de seguidos, observándose que el grupo femenino publica historias con mayor periodicidad [$X^2(3, N = 218) = 11.82, p < .01$] y sigue a más usuarios de Instagram [$U = 4642.5, p < .01$]. En ninguna de los parámetros de la cuenta se presentaron diferencias para los grupos con y sin relación sexoafectiva. Por último, en relación al nivel de nomofobia se constataron diferencias significativas tanto en la periodicidad de publicación de historias [$X^2(6, N = 218) = 54.10, p < .01$] como en los parámetros de cantidad de seguidores [$H = 17.09, p < .01$] seguidos [$H = 23.41, p < .01$] y ratio seguidores/seguídos [$H = 7.67, p = .022$]. En todos los casos se evidencia que una nomofobia alta se vincula con una mayor inmersión en la red de Instagram.

Tabla 2.

Diferencias de medias según Género, Relación Sexoafectiva y nivel de Nomofobia para escalas DERS-E y Adicción a Instagram

	Género			Relación Sexoafectiva			Nomofobia				Total
	F (n=121)	M (n=97)	t	SR (n=136)	CR (n=82)	t	B n=73	M n=78	A (n=67)	F	
Desregulación emocional	73,2	67,1	1,9	71,2	69,4	0,5	56,4	73,3	82,7	25,8**	70,5
- Rechazo	16,9	15,2	1,6	16,3	15,8	0,5	12,8	16,6	19,2	13,7**	16,1
- Descontrol	13,1	11,1	2,7**	12,3	12,1	0,1	9,6	12,5	14,7	15,3**	12,2
- Interferencia	11,8	10,7	1,8	11,3	11,5	0,6	9,4	12,0	12,6	11,6**	11,3
- Desatención	16,4	16,6	0,3	16,8	15,9	1,2	13,6	17,2	18,8	19,0**	16,5
- Confusión	7,6	7,0	1,3	7,5	7,0	1,3	5,5	7,6	9,0	27,7**	7,3
Adicción a Instagram	19,8	18,6	1,1	20,2	17,8	2,0*	11,0	19,7	27,8	207,9**	19,3

Nota. * = $p < .05$; ** = $p < .01$. Género: F (femenino); M (masculino). Relación sexoafectiva: SR (sin relación); CR (con relación). Nomofobia: B (baja); M (media); A (alta).

Fuente. Elaboración propia

En la Tabla 2 se evidencia que al comparar la Desregulación Emocional con base al Género no se manifiestan diferencias significativas exceptuando en la dimensión de Descontrol Emocional, donde el grupo femenino puntúa levemente más que su contraparte masculina [$t(215,1) = 2.671, p = .008, IC: 0,525- 3,484$]. De igual forma, al comparar las puntuaciones de Adicción a Instagram con base al género, no se encontraron diferencias significativas. En lo que respecta a la Relación Sexoafectiva, no hubo diferencias entre universitarios con y sin pareja para la Desregulación Emocional tanto a nivel global como para sus dimensiones, no obstante, la situación de pareja sí reveló diferencias significativas para las puntuaciones de Adicción a Instagram, siendo las personas sin Relación Sexoafectiva quienes obtienen mayores puntajes [$t(216) = 2,021, p = .044, IC: 0,057- 4,593$]. Por último, al comparar Desregulación Emocional en función de los niveles de nomofobia, se constató diferencias significativas que se expresaron tanto en las puntuaciones globales [$F(2, 215) = 25.77, p < .01$] como también en las dimensiones de Rechazo Emocional [$F(2, 215) = 13.68, p < .01$], Descontrol Emocional [$F(2, 215) = 15.30, p < .01$], Interferencia Emocional [$F(2, 215) = 11.58, p < .01$], Desatención Emocional [$F(2, 215) = 19.01, p < .01$] y Confusión Emocional [$F(2, 215) = 27.67, p < .01$]. En todos los casos se observó

que el grupo de Nomofobia Baja tuvo puntajes significativamente menores en comparación con los constatados para los grupos de Nomofobia Media y Alta. Los contrastes *post-hoc*, no obstante, evidenciaron que no hubo diferencias significativas al comparar entre sí los grupos de Nomofobia Media y Alta en las dimensiones de Rechazo Emocional ($p = .11$), Descontrol Emocional ($p = .06$), Interferencia Emocional ($p = 1.00$) y Desatención Emocional ($p = .16$).

Tabla 3.

Matriz de correlaciones de Spearman entre escalas DERS-E, Nomofobia, Adicción a Instagram y parámetros de actividad de la cuenta de Instagram

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Rechazo emocional									
2. Descontrol emocional	.763***								
3. Interferencia emocional	.698***	.642***							
4. Desatención emocional	.382***	.305***	.196**						
5. Confusión emocional	.631***	.592***	.468***	.669***					
6. Nomofobia	.349***	.363***	.301***	.396***	.505***				
7. Adicción a Instagram	.371***	.388***	.322***	.438***	.545***	.842***			
8. Seguidos	.074	.061	.031	.069	.113	.309***	.358***		
9. Seguidores	.198**	.151*	.132	.177**	.213**	.299***	.361***	.659***	
10. Publicaciones	-.002	.023	-.015	-.001	.014	.144*	.175**	.301***	.282***

Nota. * = $p < .05$; ** = $p < .01$; *** = $p < .001$

Fuente. Elaboración propia.

En la Tabla 3 se presenta la matriz de correlaciones de Spearman entre las puntuaciones de la escala de desregulación emocional, Nomofobia, adicción a Instagram y las cantidades de seguidores, seguidos y publicaciones. Más allá de las esperables correlaciones entre las dimensiones de la escala de desregulación emocional, se evidencia un vínculo significativo entre éstas y la puntuación de Nomofobia. En orden de magnitud la correlación más relevante fue la presentada entre Nomofobia y Confusión Emocional [$\rho(216) = .505, p < .00$]. Asimismo, hubo correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre Nomofobia y las demás facetas de la desregulación emocional, tales como la desatención [$\rho(216) = .396, p < .00$], descontrol [$\rho(216) = .363, p < .00$], rechazo [$\rho(216) = .349, p < .00$] e interferencia [$\rho(216) = .301, p < .00$]. En sintonía con lo anterior todas las dimensiones de la desregulación emocional también presentaron correlaciones directas con las puntuaciones de adicción a Instagram, donde nuevamente fue el factor de confusión emocional el que presentó la magnitud más alta [$\rho(216) = .545, p < .00$]. Otras correlaciones significativas se presentaron entre la adicción a Instagram y la desatención [$\rho(216) = .438, p < .00$], el descontrol [$\rho(216) = .388, p < .00$], el rechazo [$\rho(216) = .371, p < .00$] y la interferencia [$\rho(216) = .322, p < .00$]. Si bien cada dimensión de la desregulación emocional tuvo vínculos significativos con las puntuaciones de Nomofobia y adicción a Instagram, no hubo correlaciones con la cantidad de seguidos dentro de la plataforma ni con la cantidad de publicaciones. Por otra parte, se hallaron correlaciones de baja magnitud entre las dimensiones de la desregulación emocional y la cantidad de seguidores, exceptuando la dimensión de interferencia. Particularmente se observó que una mayor cantidad de seguidores en Instagram se encuentra asociado con mayores puntuaciones en confusión emocional [$\rho(216) = .213, p = .002$], rechazo [$\rho(216) = .198, p = .003$], desatención [$\rho(216) = .177, p = .009$] y descontrol [$\rho(216) = .151, p = .025$].

DISCUSIÓN

La población universitaria constituye uno de los principales *targets* para las plataformas de redes sociales. Se ha observado que este grupo suele pasar una porción significativa del tiempo navegando y consumiendo contenidos en estas plataformas. Puntualmente, Instagram ha alcanzado una fuerte adhesión entre los usuarios universitarios, desplazando progresivamente en popularidad a otras como Facebook y Twitter, no obstante, es también una de las plataformas que más afecta en términos psicosociales. Más allá de la funcionalidad para preservar y construir vínculos sociales, facilitando un espacio de encuentro digital entre los usuarios, es también un caldo de cultivo para una serie de riesgos que amenazan la salud mental y el bienestar cognitivo-emocional. Asumiendo lo anterior, cabe advertir que, si bien la tecnología se muestra aparentemente inocua entre sus usuarios, sobre ella recaen bondades y riesgos, los cuales dependen del uso que se haga de ellas. Por una parte, pasar mucho tiempo frente a una red social implicaría desatender otros aspectos de la vida diaria, facilitando la procrastinación, alterando el sentido de copresencia en las relaciones interpersonales, disminuyendo el rendimiento académico o laboral a causa de una redistribución de los tiempos otrora destinados a la familia, las amistades, los vínculos afectivos, el autocuidado y el desarrollo personal. Por otra, independientemente de los tiempos de consumo en las plataformas, el contenido que se visualiza y la forma e intención con la que se ocupan estas plataformas tienen el potencial de socavar la regulación emocional de los usuarios, promoviendo experiencias tóxicas de absorción digital. En este sentido, es menester distinguir cuándo el uso de las redes sociales tiene carácter desadaptativo. No es lo mismo emplear las redes sociales como plataformas laborales, como dispositivos de aprendizaje, como medio para preservar los vínculos sociales, que hacerlo para *stalkear* u obsesionarse con las actividades de otro usuario en la red, evadir problemas de la vida diaria, quedar absorbido en cuentas que promueven el desánimo y una visión pesimista del mundo y del propio ser, alterando las percepciones de autoimagen y sembrando un sentimiento de fracaso frente al exitismo e idealización de sus pares. En efecto, algunos usuarios conciben algunos parámetros de las redes sociales como un barómetro para medir la valoración de sí mismo y la influencia en su comunidad. De esta forma, la cantidad de *likes*, las réplicas y reacciones a los comentarios, así como la cantidad de seguidores y el número de visualizaciones a sus historias se asumirían como satisfactores a las necesidades de atención, razón por la cual el incumplimiento de estas expectativas afectaría las autopercepciones si no van acompañadas de una adecuada regulación emocional.

En consecuencia, la desregulación emocional se presenta hipotéticamente como causa y consecuencia de la nomofobia y de la adicción a las redes sociales. Esta afirmación se apoya en las elevadas correlaciones constatadas entre cada una de las dimensiones de la desregulación emocional, especialmente el factor de confusión emocional, y las puntuaciones obtenidas en las escalas de nomofobia y adicción a Instagram. Así entonces, los usuarios que expresan mayor dependencia hacia sus dispositivos móviles son quienes precisamente presentan mayores puntajes de adicción a Instagram y al mismo tiempo son quienes puntúan mayores puntajes en todas las dimensiones de la desregulación emocional. Es probable que las dificultades para modular las emociones impacten en la habilidad de inhibición de comportamientos impulsivos, los cuales para efectos de dependencia a los dispositivos móviles se traducirían en un sobre chequeo de las cuentas de redes sociales y un mal uso en contextos que violan las expectativas de etiqueta y buenos modales. No obstante, el efecto de la desregulación emocional sobre la nomofobia y

adicción a Instagram se retroalimenta por las condiciones que estas plataformas establecen en los usuarios, lo que conduciría a un círculo vicioso entre desregulación, nomofobia y adicción.

La plataforma de Instagram tiene a su haber un conglomerado de estímulos que potencian la dependencia psicológica y eventual adicción entre sus usuarios. Los *likes*, las reacciones y las réplicas proporcionan *feedback* en tiempo real, generando una gratificación similar a la del consumo de drogas y los juegos de azar, activando los mismos circuitos cerebrales (Turel et al., 2018). Asimismo, las herramientas algorítmicas empleadas por META no solo son capaces de predecir el comportamiento en línea, sino que además direccionarlo en un sentido que resulte más atractivo para el usuario, maximizando su *engagement* y tiempo en la red. Aun así, la discusión en torno a considerar a la nomofobia y a la adicción a redes sociales como trastornos comportamentales permanece abierta (Wilcockson et al., 2019). Independientemente de lo anterior, el uso indiscriminado de dispositivos móviles y la sensación de dependencia que de ellos deriva se ha vuelto una causa cada vez más frecuente de consulta psicológica (Jiménez-Murcia y Farré-Martí, 2015) y, por lo tanto, no resulta trivial el análisis de las relaciones que la nomofobia pueda presentar con indicadores de salud mental, tal como se ha ilustrado con el caso de la desregulación emocional.

Los resultados hallados en nuestro estudio permiten corroborar las hipótesis planteadas en torno a los vínculos bidireccionales entre desregulación emocional, nomofobia, adicción a Instagram, más no así nuestras presunciones respecto a las diferencias de estas variables con base al género y relación sexoafectiva. Las diferencias encontradas en los niveles de desregulación emocional en función de los niveles de nomofobia se alinean con el incipiente acervo de investigaciones que relacionan la dependencia hacia los dispositivos móviles con múltiples variables de funcionamiento psicosocial (Santl et al., 2022; Valenti et al., 2022; Ercengiz et al., 2020; Yavuz et al., 2019). Asimismo, si se considera a la adicción a Instagram como uno de los principales motivadores de la nomofobia, resultaba esperable que también presentara vínculos significativos con la desregulación emocional. Sin embargo, debido a que las correlaciones entre adicción a Instagram y las múltiples dimensiones de la desregulación emocional fueron en todos los casos mayores a las constatadas por la nomofobia con la desregulación emocional, es posible concluir que esta plataforma afectaría más a la salud mental que el simple uso de los dispositivos móviles, situación que se condice con el reporte de la Royal Society for Public Health (2017), el cual consigna a Instagram como la red social más nociva para el bienestar y salud mental de las personas jóvenes. Por otra parte, al no constatarse diferencias significativas con base al género cabe suponer que la dependencia a redes sociales se manifiesta de forma transversal, aspecto que sería promovido por una mayor accesibilidad a dispositivos *smartphone* con conexión a internet. Estos resultados también se condicen con investigaciones previas (Valenti et al., 2022; Humood et al., 2021; Argumosa-Villar et al., 2017). No obstante a lo anterior, la relación sexoafectiva sí constituye una característica diferenciadora de las puntuaciones de adicción a Instagram, evidenciando en personas solteras una tendencia a presentar una mayor dependencia y participación en plataformas digitales.

Para las Ciencias Psicológicas resulta imperativo integrar los conocimientos en torno al uso desmedido de los dispositivos móviles y proponer estrategias para reducir sus impactos en el desarrollo psicosocial y funcionamiento adaptativo de los usuarios. Si bien la articulación de programas terapéuticos que aborden directamente problemas como la nomofobia se encuentra al

debe, algunos estudios ya han demostrado ciertos atisbos de la eficacia de estrategias basadas en la desintoxicación digital (Radtke et al., 2021; Schmuck, 2020). Nuestra investigación, a su vez, ha permitido establecer bases para el desarrollo de una línea de investigación que integre las facetas desadaptativas que induce la digitalización y los recursos emocionales de la población universitaria, situación que arroja luces respecto del papel que la regulación emocional supone en los procesos psicoterapéuticos de problemáticas interferidas por las tecnologías. Debido a que nuestros resultados están lejos de ser concluyentes, tanto por las limitaciones del diseño del estudio como por el reducido set de variables medidas, se propone que futuras investigaciones puedan contribuir al estudio de estas relaciones tanto desde una perspectiva pura como aplicada. Los estudios aplicados pueden evaluar los impactos del autocontrol en el uso de los dispositivos móviles a corto, mediano y largo plazo en variables de bienestar y salud mental, así como poner a prueba diferentes estrategias de intervención para lograr conciencia en los usuarios y reducir sus niveles de dependencia en las redes. Por otra parte, la investigación pura puede contribuir a generar un mayor entendimiento sobre el papel que juega la regulación emocional dentro del circuito de relaciones entre los usos de las TIC y la salud mental. Estudios futuros con mayor cantidad de participantes pueden probar modelos mediadores, moderadores y de mediación moderada a fin de clarificar estos circuitos relacionales.

En conclusión este estudio dio cuenta de fuertes correlaciones entre nomofobia, adicción a Instagram y desregulación emocional en estudiantes universitarios, constituyendo una de las pocas investigaciones que aborda estas variables de forma simultánea en población latinoamericana. Se establece que existe una alta variabilidad compartida entre la nomofobia y la adicción a Instagram, lo que implicaría que esta plataforma podría ser una de las principales causales del uso desadaptativo de los dispositivos móviles, especialmente en la población universitaria, la cual participa en esta red social en un grado comparativamente más alto que otros grupos. Las consecuencias de ello no solo impactan en las condiciones para afrontar con éxito el paso por la universidad, por ejemplo, desatendiendo los estudios, aumentando la procrastinación e introduciendo estímulos que interfieren constantemente con el proceso enseñanza aprendizaje, sino que también afecta la salud mental, en la medida que contribuye a la desregulación de las emociones, siendo esta una de los principales catalizadores del comportamiento disfuncional y del surgimiento de psicopatologías. Bajo este entendido el uso de plataformas de redes sociales debe ser cautelado a partir de estrategias de concientización y autorregulación por parte de los usuarios, caso contrario, nuestros resultados advierten que el uso irrestricto de estas tecnologías sociales podría pasar factura.

Contribuciones de autoría: Víctor Castillo, responsable del proyecto, encargado de la redacción del artículo y del análisis estadístico de los datos; Yesenia Lamilla, gestión y búsqueda de material bibliográfico, participación en reuniones de coordinación y discusión, actividades de gestión y aplicación de instrumentos; Manuela Araya, gestión y búsqueda de material bibliográfico, participación en reuniones de coordinación y discusión, actividades de gestión y aplicación de instrumentos; y Bárbara Martínez, gestión y búsqueda de material bibliográfico, participación en reuniones de coordinación y discusión, actividades de gestión y aplicación de instrumentos.

Conflictos de intereses: Los autores declaran no tener conflictos de intereses que comprometan los resultados del trabajo.

Fuentes de financiamiento: Proyecto autofinanciado.

Agradecimientos: A la escuela de Psicología de la Universidad Santo Tomás, Los Ángeles por facilitar espacios de trabajo para el equipo de investigación.

REFERENCIAS

- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V. & Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, 25(1), 10-17. <https://psycnet.apa.org/record/2019-20701-002>
- Andreassen, C., Torsheim, T., Brunborg, G. S. & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Baader, M., Rojas, C., Molina, F., Gotelli, V., Alamo, P., Fierro, F., . . . Dittus, B. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 52(3), 167-176. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004>
- Barrera, A. & Vinet, E. (2017). Adulter Emergente y Características culturales de la etapa en Universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 35(1), 47-56. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Barrera-Herrera, A., Neira-Cofré, MJ., Raipán-Gómez, P., Riquelme-Lobos, P. & Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(2), 105-115. <https://doi.org/10.5944/rppc.23676>
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A. & Znoj, H. (2008). Emotion regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1230-1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Browner, W., Newman, T. & Hulley, S. (2013). Estimating Sample Size and Power: Applications and Examples. En S. Hulley, S. Cummings, W. Browner, D. Grady & T. Newman, *Designing Clinical Research* (pp. 55-83). Lippincott Williams & Wilkins. https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5486505/mod_resource/content/1/Stephen%20B.%20Hulley%2C%20Steven%20R.%20Cummings%2C%20Warren%20S.%20Browner%2C%20Deborah%20G.%20Grady%2C%20Thomas%20B.%20Newm.pdf
- Cancian, A., Schuster, L., Pesenti, V., De Lara, W. & Da Silva, M. (2019). Psychometric properties of the Brazilian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale

- (DERS). *Trends Psychiatry Psychother*, 41(1), 18-26. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0128>
- Caqueo-Urizar, A., Patricio, M.-C., Flores, J., Narea, M. & Irrázabal, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203-222. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Castillo, V. (2021). *Tecnologías Digitales al Servicio de la Intervención y Gestión Social*. RIL Editores. <https://rileeditores.com/internacional/tienda/tecnologias-digitales-al-servicio-de-la-intervencion-y-gestion-social/>
- Castillo, V., Cabezas, N., Vera, C. & Toledo, C. (2021). Ansiedad al aprendizaje en línea: relación con actitud, género, entorno y salud mental en universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2021.1284>
- Catone, G., Senese, V., Pisano, S., Siciliano, M., Russo, K., Muratori, P., . . . Broome, M. (2020). The drawbacks of Information and Communication Technologies: Interplay and psychopathological risk of nomophobia and cyber-bullying, results from the bullying and youth mental health Naples study (BYMHNS). *Computers in Human Behavior*, 113, 106496. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106496>
- Celik, Y. & Atila, G. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 5(26), 2628-2638. <https://doi.org/10.51982/bagimli.929464>
- Chávez, A. & Vallejos-Flores, M. (2021). Diseño y validez de la Escala de Adicción a Instagram de Bergen (BIAS) en adultos peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.973>
- Cludius, B., Mennin, D. & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20(1), 37-42. <https://doi.org/10.1037/emo0000646>
- Duche, A., Paredes, F., Gutiérrez, O. & Carcausto, L. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVI(3). <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i3.33245>
- Enez, Ö. (2021). *The phobia of modern world: Nomophobia. Conceptualization of nomophobia and investigation of associated psychological constructs*. E-Kitap Projesi. https://books.google.cl/books/about/The_Phobia_of_the_Modern_World_Nomophobi.html?id=XWVVEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Ercengiz, M., Yildiz, B., Savci, M. & Griffiths, M. (2020). Differentiation of self, emotion management skills, and nomophobia among smartphone users: The mediating and moderating roles of intolerance of uncertainty. *The Social Science Journal*. <https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1833148>
- Gioia, F., Rega, V. & Boursier, V. (2021). Problematic Internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 41-54. <https://doi.org/10.36131/cnforitieditore20210104>

- Giraldo, S. & Fernández, C. (2020). Redes sociales y consumo digital en jóvenes universitarios: economía de la atención y oligopolios de la comunicación en el siglo XXI. *El Profesional de la Información*, 29(5), 1-15. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.sep.28>
- Godínez, C. & Flores, D.M. (2019). Disregulación emocional y emociones morales en educación: Aportaciones desde la neuropsicología. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, 1(14), 83-98. <https://doi.org/10.35305/rece.v1i14.407>
- Gómez, O. & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117. <https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/215>
- Gonçalves, S., Dias, P. & Correia, A.-P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C. & Calvete, E. (2017). Adaptación al español del cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes. *Actas Esp Psiquiatr*, 45(4), 137-144. <https://psycnet.apa.org/record/2017-33306-001>
- Gracia, B., Quintana, C. & Lourdes, R. (2020). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 20(1), 77-86. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.473>
- Gratz, K. & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gratz, K. & Roemer, L. (2008). The Relationship Between Emotion Dysregulation and Deliberate Self-Harm Among Female Undergraduate Students at an Urban Commuter University. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37, 14-25. <https://doi.org/10.1080/16506070701819524>
- Guzmán-González, M., Mendoza-Llanos, R., Garrido-Rojas, L., Barrientos, J. & Urzúa, A. (2020). Propuesta de valores de referencia para la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en población adulta chilena. *Revista Médica de Chile*, 148(5), 644-652. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000500644>
- Guzmán-González, M., Trabucco, C., Urzúa, A., Garrido, L. & Leiva, J. (2014). Validez y Confiabilidad de la Versión Adaptada al Español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en Población Chilena. *Terapia psicológica*, 32(1), 19-29. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082014000100002>
- Harrell, C., & King, S. (2021). Why is the Followers-to-Following Ratio so Important? *Modern Psychological Studies*, 26(2), Article 3. <https://scholar.utc.edu/mps/vol26/iss2/3>
- Hervás, G. & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y salud*, 19(2), 139-156. <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v19n2/v19n2a01.pdf>

- Houck, C., Barker, D., Hadley, W., Menefee, M. & Brown, L. (2018). Sexual Risk Outcomes of an Emotion Regulation Intervention for At-Risk Early Adolescents. *Pediatrics*, 141(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-2525>
- Humood, A., Altooq, N., Altamimi, A., Almoosawi, H., Alzafiri, M., Bragazzi, N. L., . . . Jahrami, H. (2021). The Prevalence of Nomophobia by Population and by Research Tool: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Psych*, 3(2), 249-258. <https://doi.org/10.3390/psych3020019>
- Juárez, A. & Silva, C. (2019). La experiencia de ser universitario. *Revista de Investigación Educativa*, 28, 7-30. <http://dx.doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2597>
- Jiménez-Murcia, S., & Farré-Martí, J. (2015). Adicción a las nuevas tecnologías ¿La epidemia del S.XXI? Siglantana. <https://www.siglantana.com/producto/adiccion-a-las-nuevas-tecnologias-la-epidemia-del-s-xxi/>
- King, A., Valença, A., Silva, A., Baczynski, T., Carvalho, M. & Nardi, A. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Kober, H. (2014). Emotion regulation in substance use disorders. *Handbook of emotion regulation* (pp. 428–446). <https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-026>
- Kuo, C., Johnson, J., Rosen, R., Wechsberg, W., Gobin, R., Reddy, M., . . . Zlotnick, C. (2014). Emotional Dysregulation and Risky Sex Among Incarcerated Women with a History of Interpersonal Violence. *Women & Health*, 54(8), 796-815. <https://doi.org/10.1080/03630242.2013.850143>
- Longobardi, C., Settanni, M., Fabris, M. A., & Marengo, D. (2020). Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, 113, 104955. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104955>
- Marín, M., Robles, R., González-Fortaleza, C. & Andrade, P. (2012). Propiedades psicométricas de la escala “Dificultades en la Regulación Emocional” en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos. *Salud Mental*, 35(6), 521-526. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000600010
- McDonald, J. (2014). Correlation and linear regression. En J. McDonald, *Handbook of Biological Statistics* (pp. 190-208). Sparky House Publishing. <https://www.biostathandbook.com/HandbookBioStatThird.pdf>
- Miller, A. & Racine, S. (2022). Emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *Journal of American College Health*, 70(5), 1387-1395. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1799804>
- Monell, E., Clinton, D. & Birgegard, A. (2018). Emotion dysregulation and eating disorders—Associations with diagnostic presentation and key symptoms. *International Journal of Eating*, 51(8), 921-930. <https://doi.org/10.1002/eat.22925>

- Monell, E., Högdahl, L., Forsén, E. & Andreas, B. (2015). Emotion dysregulation, self-image and eating disorder symptoms in University Women. *Journal of Eating Disorders* (44). <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0083-x>
- Quispe, A., Pinto, D., Hauman, M., Bueno, G., & Valle-Campos, A. (2020). Metodologías cuantitativas: Cálculo del tamaño de muestra con STATA y R. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 13(1), 78-83. <http://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2020.131.627>
- Racine, S. & Horvath, S. (2018). Emotion dysregulation across the spectrum of pathological eating: Comparisons among women with binge eating, overeating, and loss of control eating. *Eating Disorders. The Journal of Treatment & Prevention*, 26(1), 13-25. <https://doi.org/10.1080/10640266.2018.1418381>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J. & von Lindern, E. (2021). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C. & Quiles-Soler, M. (2017). Adaptación y validación de la escala de nomofobia de Yildirim y Correia en estudiantes españoles de la Educación Secundaria Obligatoria. *Salud y drogas*, 17(2), 201-213. <https://doi.org/10.21134/haaj.v17i2.332>
- Royal Society for Public Health [RSPH]. (2017). *#StatusOfMind Social media and young people's mental health and wellbeing*. Royal Society for Public Health. <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Santl, L., Brajkovic, L. & Kopilaš, V. (2022). Relationship between Nomophobia, Various Emotional Difficulties, and Distress Factors among Students. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.*, 12(7), 716-730. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>
- Santoya, Y., Garcés, M. & Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422-439. <http://dx.doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Schmuck, D. (2020). Does Digital Detox Work? Exploring the Role of Digital Detox Applications for Problematic Smartphone Use and Well-Being of Young Adults Using Multigroup Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 526-532. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578>
- Shafti, M., Taylor, P., Forrester, A. & Pratt, D. (2021). The Co-occurrence of Self-Harm and Aggression: A Cognitive-Emotional Model of Dual-Harm. *Frontiers in Psychology*, 12, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.586135>
- Turel, O., He, Q., Brevers, D. & Bechara, A. (2018). Delay discounting mediates the association between posterior insular cortex volume and social media addiction symptoms. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 18, 694-704. <https://doi.org/10.3758/s13415-018-0597-1>
- Valenti, G., Bottaro, R. & Faraci, P. (2022). Effects of Difficulty in Handling Emotions and Social Interactions on Nomophobia: Examining the Mediating Role of Feelings of Loneliness.

International Journal of Mental Health and Addiction. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00888-w>

- Vallejos-Flores, M., Copez-Lonzoy, A. & Capa-Luque, W. (2018). ¿Hay alguien en línea?: validez y fiabilidad de la versión en español de la Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) en universitarios. *Health & Addictions/Salud y Drogas*, 18(2), 175-184. <https://doi.org/10.21134/haaj.v18i2.394>
- Wilcockson, T., Osborne, A. & Ellis, D. (2019). Digital detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving. *Addictive Behaviors*, 99, 106013. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.06.002>
- Wills, T., Simons, J., Sussman, S. & Knight, R. (2016). Emotional self-control and dysregulation: A dual-process analysis of pathways to externalizing/internalizing symptomatology and positive well-being in younger adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 163, 37-45. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.08.039>
- Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B. & Gündüz, M. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 61(3), 345-351. <https://doi.org/10.24953/turkjped.2019.03.005>
- Yildirim, C. & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>