

USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET E IMPACTO NEGATIVO DE WHATSAPP EN UNIVERSITARIOS ESPAÑOLES: LAS EMOCIONES NEGATIVAS COMO FACTOR DE RIESGO

Cristina Bernal-Ruiz¹, Ángel Rosa-Alcázar² y Ana Isabel Rosa-Alcázar¹
¹Universidad de Murcia; ²Universidad Católica San Antonio de Murcia
(España)

Resumen

El uso de Internet y mensajería instantánea como vía de escape ante el malestar puede convertir a los usuarios en vulnerables para el desarrollo de adicción de Internet y de WhatsApp. El objetivo de este trabajo fue analizar la relación entre el bienestar psicológico y las emociones negativas con el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp. Participaron 630 universitarios (75,7% mujeres) de entre 18 y 62 años ($M= 21,23$), quienes contestaron a la "Escala de uso problemático y generalizado de Internet", la "Escala de impacto negativo de WhatsApp", las "Escala PANAS de afecto positivo y negativo" y la "Escala de bienestar psicológico". El bienestar psicológico y las emociones negativas correlacionaron y predijeron el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp. Emociones negativas fue el predictor de mayor peso para el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp. Las personas que presentan bajo bienestar psicológico y emociones negativas podrían tener una mayor predisposición a desarrollar un uso problemático de Internet y un mayor impacto negativo de WhatsApp.

PALABRAS CLAVE: *emociones negativas, bienestar psicológico, uso problemático de Internet, uso problemático de WhatsApp.*

Abstract

The use of the Internet and instant messaging as an escape from discomfort can make users vulnerable to the development of Internet and WhatsApp addictions. The aim of this research was to analyse the relationship between psychological well-being and negative emotions with problematic Internet use and negative impact of WhatsApp. A total of 630 university students (75.7% female) aged 18-62 years ($M= 21.23$) participated and answered the Problematic and Pervasive Internet Use Scale, the WhatsApp Negative Impact Scale, the PANAS Positive and Negative Affect Scales, and the Psychological Well-being Scale. Psychological well-being and negative emotions correlated significantly and predicted problematic Internet use and negative impact of WhatsApp. Displaying

negative emotions was the strongest predictor for problematic Internet use and the negative impact of WhatsApp. People with low psychological well-being and negative emotions may have a greater predisposition to developing problematic Internet use and suffering a greater negative impact of WhatsApp.

KEY WORDS: *negative emotions, psychological well-being, problematic Internet use, problematic WhatsApp use.*

Introducción

El uso de Internet se ha incrementado drásticamente en la última década, llegando a convertirse en una herramienta útil a nivel académico, laboral y para el ocio o el tiempo libre (Mei, Yau, Chai, Guo y Potenza, 2016). No obstante, su empleo desmedido puede desembocar en un uso problemático que lleve a las personas a experimentar una serie de dificultades similares a las que se presentan en las adicciones comportamentales (López-Fernandez, 2015).

Hoy día no existen criterios unificados para el diagnóstico de la adicción a Internet, ni consenso para denominar este fenómeno - adicción a Internet, uso problemático de Internet, uso excesivo, compulsivo o patológico, entre otros- (Bernal-Ruiz, 2017), a pesar de ello, cada vez son más las investigaciones interesadas en conocer los efectos negativos que produce el uso excesivo de Internet sobre la salud mental y el bienestar de los usuarios (Casale, Lecch y Fioravanti, 2015; Golpe, Gómez, Harris, Braña y Rial, 2017).

El abuso de Internet y de las interacciones *online* puede conllevar aislamiento, deterioro académico y problemas en las relaciones familiares, viéndose amenazado el bienestar psicosocial del individuo (Casale *et al.*, 2015). Asimismo, se ha comprobado que el uso problemático de Internet se asocia negativamente con el bienestar psicológico (Bernal-Ruiz, Rosa-Alcázar, González-Calatayud y Rosa-Alcázar, 2017; Casale *et al.*, 2015; Mei *et al.*, 2016; Stead y Bibby, 2017) y que la ausencia de bienestar hace a las personas vulnerables para su desarrollo (Breslau, Aharoni, Pedersen y Miller, 2015).

Siguiendo esta línea, el modelo del uso compensatorio de Internet (Kardefelt-Winther, 2014) trata de explicar las consecuencias negativas que se derivan del uso excesivo de Internet, haciendo hincapié en las motivaciones y el bienestar psicosocial de los individuos. Según este modelo, algunas personas frente a las situaciones negativas de su vida reaccionan conectándose a Internet. El hábito de recurrir a Internet para compensar dificultades y, de ese modo, aliviar los síntomas negativos, acarrearía consecuencias negativas y síntomas de adicción.

Otras teorías que también han tratado de explicar el uso problemático de Internet han sido el modelo cognitivo conductual del uso problemático de Internet (Davis, 2001), el modelo de las habilidades sociales en el uso problemático de Internet (Caplan, 2005) y la perspectiva psicosocial de la adicción a Internet (Suissa, 2015) entre otras. Davis (2001) postuló que el uso problemático de Internet resulta de cogniciones problemáticas junto con conductas que, o bien intensifican, o mantienen la respuesta desadaptativa. Caplan (2005) observó que la exposición a Internet y el déficit en habilidades sociales predispone a la persona a desarrollar

preferencia por la interacción *online*. Suissa (2015) explicó el uso problemático de Internet aludiendo a la tendencia cíclica de los usuarios de recurrir a Internet para calmar o anestesiar las emociones negativas y el malestar experimentado.

Investigaciones previas a la de Suissa (2015) ya informaron de la relación entre emociones negativas y el uso problemático de Internet (Koo y Kwon, 2014; Laghi *et al.*, 2013; Vidyachathoth, Kodavanji, Kumar y Pai, 2014). Según Laghi *et al.* (2013) las personas tímidas eran más propensas a usar Internet para expresar sus emociones negativas. Para Echeburúa y Corral (2010) lo que diferenciaba a una persona adicta de una no adicta era que la primera utilizaba Internet para aliviar su malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo...) y la segunda lo hacía por la utilidad o por el mero placer de usar Internet. Echeburúa y Requesens (2012) observaron que las personas con inestabilidad emocional que experimentaban emociones negativas, tales como miedo, ira o vergüenza, podían buscar en Internet una forma para aliviar el malestar sentido, convirtiéndose en vulnerables para desarrollar adicción a la red. Koo y Kwon (2014) encontraron que las emociones negativas eran uno de los principales factores de riesgo en la aparición de adicción a Internet. Recientemente, Savcı y Aysan (2016) hallaron que las emociones negativas eran el predictor más fuerte del uso problemático de Internet. Dolev-Cohen y Barak (2013) observaron que la mensajería instantánea, actividad que se asocia fuertemente con el uso problemático de Internet (Buckner, Castille y Sheets, 2012), podía proporcionar alivio emocional y contribuir al bienestar de adolescentes angustiados.

Al igual que ocurre con Internet, el uso de mensajería instantánea ofrece ventajas tales como facilitar la interacción entre compañeros de trabajo y/o clase, mejorar la comunicación, aumentar la conectividad y mejorar las relaciones familiares, fortalecer las relaciones sociales y de amistad con otras personas y reducir el aislamiento y la soledad, entre otras (Crosswhite, Rice y Asay, 2014; Kim, Lee y Kim, 2014; McDaniel y Coyne, 2016). Además, el uso de WhatsApp en estudiantes se ha relacionado con una mayor vinculación existente con sus contactos lo que se traduce en un mayor bienestar psicológico (Bano, Wu, Khan y Khan, 2019).

No obstante, un uso excesivo de la mensajería instantánea puede acarrear múltiples consecuencias negativas, como la disminución del rendimiento académico, las interrupciones en el trabajo y el descenso de la productividad, la menor comunicación entre los miembros de la familia, el incremento de los celos, desconfianza y mayor control de la pareja y conflictos interpersonales (Baker y Carreño, 2016; Bhatt y Arshad, 2016; Caro, 2015; Galluch, Grover y Thatcher, 2015; Gámez-Guadix, Borrajo y Calvete, 2018; Grover *et al.*, 2016; Lasén, 2014; Vázquez y Pastor, 2019). Asimismo, se ha comprobado que el intercambio de mensajes negativos a través de mensajería instantánea se asocia con sentimientos de soledad, depresión y FOMO o lo que es lo mismo miedo a quedarse excluido (Tsai, Hsu, Chang, Huang, Ho y LaRose, 2019).

Si bien el uso de WhatsApp se ha relacionado con el bienestar psicológico de los estudiantes (Bano *et al.*, 2019) también se ha comprobado que el uso excesivo de la mensajería instantánea puede tener consecuencias negativas en distintas áreas (Baker y Carreño, 2016; Bhatt y Arshad, 2016; Grover *et al.*, 2016). Teniendo

en cuenta que no existen estudios que relacionen de manera directa el bienestar emocional experimentado por las personas que llevan a cabo un uso problemático de WhatsApp, y partiendo de la premisa de que, actualmente, WhatsApp es una de las aplicaciones de mensajería instantánea más popular y una de las más utilizadas en 109 países entre los que se encuentran Brasil, India, México, Argentina, Rusia, Alemania, España y Reino Unido, entre otros (Faye, Gawande, Tadke, Kirpekar y Bhave, 2016; Montag *et al.*, 2015; Schwartz, 2016), la presente investigación tuvo como propósito ahondar en las repercusiones del uso problemático de Internet e investigar cómo repercute el uso excesivo de WhatsApp en los usuarios. Concretamente, se planteó el objetivo de analizar la relación existente entre el bienestar psicológico, las emociones negativas, el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp en jóvenes universitarios, ya que son una de las poblaciones más vulnerables para el desarrollo de un uso problemático (Lam, 2014; Wu, Lee, Liao y Chang, 2015).

Método

Participantes

El método de muestreo utilizado fue por conveniencia. La muestra estuvo compuesta por 630 universitarios españoles (75,7% mujeres), con edades de entre 18 y 62 años ($M= 21,23$; $DT= 4,32$). Todos los participantes afirmaron conectarse a Internet y utilizar mensajería instantánea. A su vez, el 100% usaba WhatsApp y el 98,5% informó que, de entre todas las aplicaciones de mensajería instantánea, WhatsApp era la que más utilizaban.

Instrumentos

- a) “Escala de uso problemático y generalizado de Internet 2” (*Generalized Problematic Internet Use Scale 2*, GPIUS2; Caplan, 2010), versión en español de Gámez-Guadix, Orue y Calvete (2013). La GPIUS2 evalúa el uso problemático de Internet generalizado. Está compuesto por 15 ítems con formato tipo Likert con valores que varían de 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 6 (totalmente de acuerdo). Esta escala mide cinco dimensiones: 1) Preferencia por la interacción social *online*, $\alpha= 0,82$, 2) Regulación del estado de ánimo, $\alpha= 0,86$, 3) Preocupaciones, $\alpha= 0,86$, 4) Uso compulsivo de Internet, $\alpha= 0,87$, y 5) Consecuencias negativas, $\alpha= 0,83$. El coeficiente alfa de Cronbach de las puntuaciones para la escala completa fue 0,91. Para este estudio los índices de fiabilidad fueron: Preferencia por la interacción social ($\alpha= 0,90$), Regulación del estado de ánimo ($\alpha= 0,78$), Preocupaciones ($\alpha= 0,76$), Uso compulsivo de Internet ($\alpha= 0,84$), Consecuencias negativas ($\alpha= 0,79$) y en la puntuación total ($\alpha= 0,91$).
- b) “Escala de impacto negativo de WhatsApp” (EINEW; Bernal-Ruiz, Rosa-Alcázar, González-Calatayud, 2019). La EINEW evalúa las principales problemáticas que pueden derivarse del uso excesivo del WhatsApp. Está

- compuesta por 37 ítems con formato tipo Likert con valores que varían de 0 (totalmente desacuerdo) hasta 3 (totalmente de acuerdo). Presenta una estructura trifactorial: 1) Consecuencias negativas del uso de WhatsApp, $\alpha=0,93$, 2) Control de las relaciones íntimas, $\alpha=0,85$, y 3) Uso problemático de WhatsApp, $\alpha=0,87$. Para la puntuación total el coeficiente alfa fue de 0,95.
- c) "Escala PANAS de afecto positivo y negativo" (*The PANAS Scales of Positive and Negative Affect*; Watson, Clark y Tellegen, 1988), versión en español de Sandin et al. (1999); Sandín, Valiente y Chorot (2008). Está compuesta por 20 ítems con formato tipo Likert con valores que varían de 1 (nada) a 5 (muchísimo). Mide dos dimensiones: 1) Afecto positivo (AP) y 2) Afecto negativo (AN). En la versión española se calculó la fiabilidad de las subescalas tanto para varones ($\alpha=0,89$ en AP y $\alpha=0,91$ en AN) como mujeres ($\alpha=0,87$ en AP y $\alpha=0,89$ en AN), observándose valores similares en ambos grupos. El índice de fiabilidad, alfa de Cronbach, para la muestra de este estudio fue de 0,89 tanto en la subescala de Afecto positivo como en la de Afecto negativo, mientras que para la puntuación total se obtuvo un $\alpha=0,80$. Se utilizó la escala de Afecto negativo (AN) para evaluar las emociones negativas.
- d) "Escala de bienestar psicológico" (EBP; Sánchez-Cánovas, 1998). La EBP consta de 65 ítems tipo Likert con valores que varían de 1 (nunca o casi nunca) a 5 (siempre). Evalúa cuatro dimensiones: 1) Bienestar psicológico subjetivo ($\alpha=0,93$), 2) Bienestar material ($\alpha=0,93$), 3) Bienestar laboral ($\alpha=0,85$) y 4) Relaciones con la pareja ($\alpha=0,87$). En este estudio solo se administraron las dimensiones de Bienestar psicológico subjetivo ($\alpha=0,95$) y Bienestar material ($\alpha=0,91$) lo que supuso un total de 40 ítems.

Procedimiento

Los universitarios firmaron el consentimiento y cumplieron un cuestionario anónimo en una sesión de una hora en presencia de un profesor y un miembro del equipo de investigación (experto en evaluación clínica). No recibieron ningún tipo de incentivo por su colaboración. La investigación fue evaluada y aceptada por la Comisión de ética de la Universidad de Murcia (España) y durante todo el proceso se respetaron los principios éticos de investigación con seres humanos, asegurando la confidencialidad de los participantes. Se aplicó la técnica de contrabalanceo al administrar los cuestionarios a los participantes.

Análisis de datos

El análisis de datos se realizó con SPSS (v. 22,0). Se hallaron pruebas *t* para muestras independientes. Asimismo, se calcularon correlaciones de Pearson y se realizaron análisis de regresión lineal por pasos para examinar la capacidad predictiva del bienestar psicológico y las emociones negativas sobre el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp. Estos análisis se complementaron con los cálculos del tamaño del efecto utilizando la *d* de Cohen.

Resultados

Influencia del sexo y la edad en el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp

Con relación al sexo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el uso problemático de WhatsApp, $t(627)= 2,722$; $p= 0,007$, y en la puntuación total de la "Escala de impacto negativo de WhatsApp", $t(627)= 2,184$; $p= 0,029$, siendo las mujeres las que obtuvieron las puntuaciones más elevadas (tabla 1).

Tabla 1
Pruebas t en el uso problemático de Internet generalizado y el impacto negativo de WhatsApp atendiendo al sexo ($N= 630$)

Variables	Sexo	n	M	DT	$t (gl)$	p	d
PISO	Mujer	476	5,61	3,19	-0,147 (627)	0,142	0,14
	Varón	153	6,04	3,08			
REA	Mujer	476	9,77	3,84	0,463 (284,188)	0,644	0,04
	Varón	153	9,62	3,43			
PRE	Mujer	476	7,72	3,43	-0,032 (290,356)	0,974	0,00
	Varón	153	7,73	3,00			
UCI	Mujer	476	8,09	3,83	-0,214 (305,939)	0,831	0,02
	Varón	153	8,16	3,18			
CN	Mujer	476	5,93	3,28	-1,258 (627)	0,209	0,12
	Varón	153	6,31	3,01			
GPIUS2 total	Mujer	476	37,12	13,69	-0,591 (627)	0,554	0,06
	Varón	153	37,86	12,12			
CNW	Mujer	476	12,29	9,07	1,388 (627)	0,166	0,13
	Varón	153	11,12	9,06			
CRIW	Mujer	476	11,75	6,38	1,706 (627)	0,088	0,16
	Varón	153	10,74	6,31			
UPW	Mujer	476	17,95	7,04	2,722 (627)	0,007	0,25
	Varón	153	16,14	7,38			
EINEW total	Mujer	476	41,99	19,50	2,184 (627)	0,029	0,20
	Varón	153	38,01	19,94			

Nota: PISO= preferencia por la interacción social *online*; REA= regulación del estado de ánimo; PRE= preocupaciones; UCI= uso compulsivo de Internet; CN= consecuencias negativas; GPIUS2= "Escala de uso problemático de Internet 2"; CNW= consecuencias negativas del uso de WhatsApp; CRIW= control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp; UPW= uso problemático de WhatsApp; EINEW= "Escala de impacto negativo de WhatsApp".

Por su parte, la edad alcanzó correlaciones muy bajas, tanto con el uso problemático de Internet ($r= -0,12$; $p < 0,01$), como con el impacto negativo de WhatsApp ($r= -0,13$; $p < 0,01$).

Uso problemático de Internet, bienestar psicológico y emociones negativas

El uso problemático de Internet correlacionó significativa e inversamente con el bienestar psicológico y directamente con las emociones negativas. Todas las dimensiones del uso problemático de Internet correlacionaron con el bienestar psicológico y las emociones negativas (tabla 2). Destacaron las correlaciones entre bienestar psicológico y preferencia por la interacción social *online* y entre emociones negativas y consecuencias negativas del uso de Internet.

Tabla 2

Correlaciones de Pearson entre la “Escala de uso problemático de Internet generalizado”, las emociones negativas y el bienestar psicológico subjetivo

Variables	M (DT)	1	2	3	4	5	6	7
1. PISO	5,71 (3,16)							
2. REA	9,74 (3,74)	0,36**						
3. PRE	7,74 (3,34)	0,43**	0,49**					
4. UCI	8,12 (3,69)	0,38**	0,41**	0,78**				
5. CN	6,02 (3,22)	0,57**	0,35**	0,63**	0,65**			
6. GPIUS2 total	37,34 (13,33)	0,69**	0,69**	0,86**	0,83**	0,81**		
7. EN	21,96 (7,04)	0,31**	0,18**	0,30**	0,33**	0,37**	0,38**	
8. BPS	105,24 (20,01)	-0,39**	-0,08*	-0,17**	-0,20**	-0,31**	-0,29**	-0,44**

Notas: PISO= preferencia por la interacción social *online*; REA= regulación del estado de ánimo; PRE= preocupaciones; UCI= uso compulsivo de Internet; CN= consecuencias negativas; GPIUS2= “Escala de uso problemático de Internet 2”; EN= emociones negativas; BPS= bienestar psicológico subjetivo. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

Impacto negativo de WhatsApp, bienestar psicológico y emociones negativas

El impacto negativo de WhatsApp correlacionó significativa e inversamente con el bienestar psicológico y directamente con las emociones negativas. Todas las dimensiones del impacto negativo de WhatsApp correlacionaron con el bienestar psicológico y las emociones negativas (tabla 3). Destacaron las correlaciones de las consecuencias negativas del uso de WhatsApp con el bienestar psicológico y con las emociones negativas.

Tabla 3

Correlaciones de Pearson entre la Escala de impacto negativo de WhatsApp (EINEW), las emociones negativas y el bienestar psicológico subjetivo

Variables	M (DT)	1	2	3	4	5
1. CNW	12,01 (9,07)					
2. CRIW	11,52 (6,38)	0,67**				
3. UPW	17,53 (7,17)	0,64**	0,57**			
4. EINEW total	41,06 (19,68)	0,91**	0,84**	0,84**		
5. EN	21,96 (7,04)	0,37**	0,32**	0,34**	0,40**	
6. BPS	105,24(20,01)	-0,36**	-0,28**	-0,18**	-0,32**	-0,44**

Notas: CNW= consecuencias negativas del uso de WhatsApp; CRIW= control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp; UPW= uso problemático de WhatsApp; EINEW= "Escala de impacto negativo de WhatsApp"; EN= emociones negativas; BPS= bienestar psicológico subjetivo. ** $p < 0,01$. * $p < 0,05$.

Variables predictivas del uso problemático de Internet y del impacto negativo de WhatsApp

El uso problemático de Internet fue explicado por las emociones negativas y el bienestar psicológico (16,1%). Emociones negativas resultó ser variable predictora tanto en el uso problemático de Internet como en cada una de las dimensiones que lo componen, siendo el predictor de mayor peso en casi todos los casos (tabla 4). Además, emociones negativas fue la única variable predictora en regulación del estado de ánimo, las preocupaciones y uso compulsivo de Internet.

Tabla 4

Resultados de la regresión por pasos de las variables del uso problemático de Internet generalizado

Variables de la GPIUS2	Predictores	β	t	R^2 ajustada
PISO	BP	-0,314	-7,761***	0,172
	EN	0,171	4,217***	
REA	EN	0,182	4,632***	0,032
P	EN	0,301	7,912***	0,089
UCI	EN	0,334	8,871***	0,110
CN	EN	0,283	6,959***	0,160
	BP	-0,188	-4,615***	
Total	EN	0,314	7,711***	0,161
	BP	-0,151	-3,713***	

Notas: GPIUS2= "Escala de uso problemático Internet 2"; PISO= preferencia por la interacción social online; BP= bienestar Psicológico; EN= emociones negativas; REA= regulación del estado de ánimo; P= preocupaciones; UCI= uso compulsivo de Internet; CN= consecuencias negativas. *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

El impacto negativo de WhatsApp fue explicado por las emociones negativas y el bienestar psicológico (18,4%). Emociones negativas fue el único predictor del uso problemático de WhatsApp. Además, fue la variable predictora de mayor peso

para el impacto negativo de WhatsApp y para cada una de sus dimensiones (tabla 5).

Tabla 5
Resultados de la Regresión por pasos de las variables del impacto negativo de WhatsApp

Variables de la EINEW	Predictores	β	t	R^2 ajustada
CNW	EN	0,269	6,687***	0,182
	BP	-0,237	-5,902***	
CRIW	EN	0,247	5,942***	0,125
	BP	-0,171	-4,121***	
UPW	EN	0,342	9,110***	0,115
EINEW total	EN	0,323	8,042***	0,184
	BP	-0,177	-4,420***	

Notas: EINEW= "Escala de impacto negativo de WhatsApp"; CNW= consecuencias negativas del uso de WhatsApp; EN= emociones negativas; BP= bienestar psicológico; CRIW= control de las relaciones íntimas a través de WhatsApp; UPW= uso problemático de WhatsApp. *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

Discusión

El objetivo general del estudio fue analizar el bienestar psicológico y las emociones negativas experimentadas por los usuarios Con relación al uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp.

Las variables sociodemográficas que influyeron en los resultados fueron el sexo y de la edad. Respecto al sexo, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en uso problemático de Internet. Nuestros resultados coinciden con estudios previos (Sebena, Orosova y Benka, 2013; Wang *et al.*, 2011). Sí se observaron diferencias estadísticamente significativas en Uso problemático de WhatsApp y en la puntuación total de la Escala de impacto negativo de WhatsApp, alcanzado las mujeres puntuaciones medias más elevadas en ambos casos. Las mujeres usan más WhatsApp (Montag *et al.*, 2015), durante periodos de tiempo más prolongados (Faye *et al.*, 2016) y muestran mayor tendencia al uso problemático (Tresáncoras, García-Oliva y Piqueras, 2017).

Con respecto a la edad, se encontró que cuanto menor era ésta se observaba un mayor uso problemático de Internet generalizado y un mayor impacto negativo de WhatsApp. Nuestros resultados apoyan a los estudios que consideraban a los adolescentes y jóvenes los usuarios más vulnerables para el desarrollo de uso problemático de Internet (Lam, 2014; Wu *et al.*, 2015). En comparación con los estudiantes de mayor edad, los universitarios más jóvenes podrían presentar mayor inestabilidad emocional y experimentar más crisis, pudiendo utilizar Internet como un medio de ayuda y así paliar los problemas experimentados. Con el tiempo, los jóvenes podrían recurrir cada vez más a la red para calmar la angustia y las emociones negativas sufridas, llegando a experimentar pensamientos recurrentes y uso compulsivo de Internet, así como una mayor propensión al uso problemático de Internet generalizado (Koo y Kwon, 2014).

Otro de nuestros objetivos fue analizar la relación del uso problemático de Internet con el bienestar psicológico y las emociones negativas.

El uso problemático de Internet correlacionó significativa e inversamente con el bienestar psicológico. Estos hallazgos coinciden con estudios previos (Bernal-Ruiz *et al.*, 2017; Casale *et al.*, 2015; Mei *et al.*, 2016). La ausencia de bienestar hace a las personas vulnerables a desarrollar uso problemático de Internet (Breslau *et al.*, 2015). Esto podría deberse a que las personas con dificultad para manejar los asuntos diarios, incapaces de cambiar o mejorar el contexto que les rodea, recurrieran a Internet para tener la percepción de un mayor control del entorno y sentirse mejor consigo mismas. Con el tiempo, usar Internet como escape para sentirse mejor podría llevar a las personas a desarrollar uso problemático de Internet, siendo reforzado este uso.

Del mismo modo, el bienestar psicológico correlacionó significativa e inversamente con todas las dimensiones del uso problemático de Internet, destacando la correlación con preferencia por la interacción social *online*. La preferencia por la interacción *online* media entre los problemas psicosociales y las consecuencias negativas derivadas del uso de Internet (Caplan, 2005). Podría ser que las personas con problemas psicológicos y/o sociales recurrieran a Internet para interactuar con otros, posiblemente como vía de escape ante sus problemas, y que este comportamiento tuviera una serie de consecuencias negativas a corto-medio plazo. Estas personas encontrarían en la interacción *online* una vía a través de la cual interactuar más eficazmente y sentirse más seguras, más cómodas y con mayor confianza (Caplan, 2005), pudiendo incluso llegar a preferir la comunicación *online* frente a la interacción tradicional cara a cara.

Asimismo, se observó una correlación significativa directa entre uso problemático de Internet y emociones negativas. Este resultado es coherente con lo hallado en investigaciones previas (Echeburúa y De Corral, 2010; Echeburúa y Requesens, 2012; Koo y Kwon, 2014; Vidyachathoth *et al.*, 2014). La perspectiva psicosocial de la adicción a Internet (Suissa, 2015), permite entender de una manera sencilla cómo se relacionan las emociones negativas con el uso problemático de Internet. Según este modelo, las personas con sentimientos negativos utilizarían Internet a fin de “anestesiarse” sus emociones y conseguir una sensación momentánea de bienestar y alivio del dolor. Con el paso del tiempo, como no se han resuelto las causas que originaron esas emociones negativas, el malestar emocional volvería a aflorar y la persona recurriría nuevamente a Internet para encontrar alivio. La repetición cíclica de este proceso tendría como consecuencia el uso problemático de Internet.

Emociones negativas correlacionó significativa y directamente con todas las dimensiones del uso problemático de Internet, destacando la correlación con consecuencias negativas del uso de Internet. El modelo del uso compensatorio de Internet (Kardefelt-Winther, 2014) explicaría la relación entre uso problemático y consecuencias negativas. Según Kardefelt-Winther (2014) el hábito de recurrir a Internet para compensar las dificultades, escapar de los problemas de la vida real o aliviar los estados de ánimo disfóricos, conllevaría consecuencias negativas para los usuarios.

En cuanto al análisis de la relación del impacto negativo de WhatsApp con el bienestar psicológico y las emociones negativas, se observó una correlación significativa e inversa entre el Impacto negativo de WhatsApp y el bienestar psicológico, es decir, cuanto mayor impacto negativo menor bienestar psicológico y viceversa. Puesto que el uso excesivo de Internet y de mensajes de texto está fuertemente relacionado (Buckner *et al.*, 2012), las personas con bajo bienestar psicológico y con tendencia al uso problemático de Internet podrían también recurrir al WhatsApp para experimentar mayor bienestar psicológico, pudiendo llegar a experimentar un mayor impacto negativo debido a su uso desmedido.

Respecto a las dimensiones del Impacto negativo de WhatsApp, destacó la correlación entre bienestar psicológico y consecuencias negativas del uso de WhatsApp. Estos resultados indicaron que cuanto mayor era la interferencia del uso de WhatsApp en el funcionamiento diario de los estudiantes más deteriorado se veía su bienestar psicológico. El uso de mensajería instantánea se ha relacionado con problemas en diferentes ámbitos de la vida cotidiana como el trabajo, los estudios, la pareja, las relaciones sociales y familiares, entre otros (Baker y Carreño, 2016; Bhatt y Arshad, 2016; Caro, 2015; Galluch *et al.*, 2015; Gámez-Guadix *et al.*, 2018; Grover *et al.*, 2016; Lasén, 2014; Vázquez y Pastor, 2019). Podría ser que el deterioro a consecuencia del uso desmedido de WhatsApp, con el tiempo, pudiera llegar a mermar el bienestar psicológico de los usuarios.

Asimismo, el impacto negativo de WhatsApp y las emociones negativas correlacionaron significativa y directamente. Las personas que experimentan emociones negativas o inestabilidad emocional encontrarían en WhatsApp una herramienta útil para hallar apoyo emocional y aliviar su estado de ánimo (Dolev-Cohen y Barak, 2013). Esto podría conducirles a desarrollar un uso problemático y, en definitiva, a experimentar un mayor impacto negativo a consecuencia de dicho uso. Destacó la correlación entre emociones negativas y consecuencias negativas del uso de WhatsApp. Las personas que experimentan más emociones negativas, cuando interactúan a través de WhatsApp, podrían correr el riesgo de sobrecargar a sus contactos con eventos y sentimientos negativos, ya que esta vía de comunicación está relativamente desprovista de muchas de las señales emocionales y el emisor no puede ver la reacción del receptor ante sus mensajes (Laghi *et al.*, 2013). Con el tiempo, es posible que las relaciones de amistad se vieran deterioradas a consecuencia de esa saturación emocional.

El último objetivo fue examinar el poder predictivo del bienestar psicológico y las emociones negativas sobre el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp.

De acuerdo con nuestros resultados, el bienestar psicológico y las emociones negativas predicen el uso problemático de Internet y el impacto negativo de WhatsApp. Podemos decir, aunque con cautela, que las personas que no se encuentran bien consigo mismas y/o con el entorno que les rodea y que experimentan emociones negativas podrían tener una mayor predisposición para desarrollar uso problemático de Internet y experimentar un mayor impacto negativo debido a su uso de WhatsApp. Los estados emocionales aversivos, como disgusto, ira, culpa, miedo y nerviosismo, junto con el desencanto experimentado podrían llevarles a interactuar con sus contactos de WhatsApp para sentirse mejor

o a buscar en Internet actividades con las que entusiasmarse, sentirse válidas, disfrutar y experimentar gratificación. Internet y WhatsApp se convertirían en una vía de escape al malestar y en una fuente de bienestar psicológico por lo que, y en la línea del enfoque propuesto por la perspectiva psicosocial de la adicción a Internet (Suissa, 2015), cuando la persona experimentase cualquier malestar acudiría nuevamente a Internet o WhatsApp para encontrar alivio. Así pues, el uso recurrente de la red y de la mensajería instantánea podría llevar a estas personas a desarrollar dependencia o uso problemático de Internet y WhatsApp y por ende a experimentar un mayor impacto negativo.

Emociones negativas fue el predictor de mayor peso en todas las dimensiones del impacto negativo de WhatsApp y del uso problemático de Internet, salvo para preferencia por la interacción social *online*. Además, fue la única variable predictiva para regulación del estado de ánimo, preocupaciones, uso compulsivo de Internet y uso problemático de WhatsApp. Estos resultados indican la relevancia de las emociones negativas en la aparición y mantenimiento del uso problemático de Internet y de WhatsApp, apoyando el modelo propuesto por Suissa (2015).

De entre las limitaciones del estudio podemos destacar la utilización de una muestra por conveniencia, influyendo en la generalización de los resultados. Además, se trata de un estudio transversal, impidiendo establecer relaciones causales que explicarían mejor la dirección de las variables utilizadas.

En conclusión, los universitarios que presentan bajo bienestar psicológico y emociones negativas podrían tener una mayor predisposición a desarrollar uso problemático de Internet y mayor impacto negativo de WhatsApp. Como implicación clínica podemos destacar que estas personas podrían recurrir a Internet y a WhatsApp para aliviar el malestar emocional y sentirse mejor consigo mismos. La reiteración de este comportamiento podría devenir en un uso problemático que les lleve a experimentar una serie de dificultades similares a las que se presentan en las adicciones comportamentales (Lopez-Fernandez, 2015). Sería importante, por tanto, prevenir el uso excesivo de Internet y de WhatsApp potenciando el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes y llevando a cabo programas que enseñen a comunicar y gestionar eficazmente las emociones.

Referencias

- Baker, C. K. y Carreño, P. K. (2016). Understanding the role of technology in adolescent dating and dating violence. *Journal of Child and Family Studies*, 25(1), 308-320. doi: 10.1007/s10826-015-0196-5
- Bano, S., Cisheng, W., Khan, A. y Khan, N. (2019). WhatsApp use and student's psychological well-being: role of social capital and social integration. *Children and Youth Services Review*, 103, 200-208. doi: doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.06.002
- Bernal-Ruiz, C. (2017). *Uso problemático de Internet e impacto negativo de WhatsApp en población universitaria* (Tesis doctoral no publicada). Universidad de Murcia, España.
- Bernal-Ruiz, C, Rosa-Alcázar, A., González-Calatayud, V. (2019). Development and validation of the WhatsApp Negative Impact Scale (WANIS). *Anales de Psicología*, 35(2), 242-250. doi: 10.6018/analesps.35.2.356791
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, A. I., González-Calatayud, V. y Rosa-Alcázar, E. (2017). ¿Existe relación entre uso problemático de Internet y las respuestas de ansiedad social,

- obsesivo-compulsivas y el bienestar psicológico en adolescentes? *Anales de Psicología*, 33(2), 269-276. doi: 10.6018/analesps.33.2.265831
- Bhatt, A. y Arshad, M. (2016). Impact of WhatsApp on youth: a sociological study. *International Journal of Management & Social Sciences*, 4(2), 376-386. doi: 10.21013/jmss.v4.n2.p7
- Breslau, J., Aharoni, E., Pedersen, E. R. y Miller, L. L. (2015). *A review of research on problematic Internet use and well-being: with recommendations for the U.S. Air Force*. Santa Mónica, CA: RAND.
- Buckner, J. E., Castille, C. M. y Sheets, T. L. (2012). The five factor model of personality and employees' excessive use of technology. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1947-1953. doi: 10.1016/j.chb.2012.05.014
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. doi: 10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: a two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012
- Caro, L. (2015). WhatsApp y la búsqueda de control de la situación informacional por parte de los jóvenes. *Sphera Publica*, (15), 76-96.
- Casale, S., Lecchi, S. y Fioravanti, G. (2015). The association between psychological well-being and problematic use of Internet communicative services among young people. *The Journal of Psychology*, 149(5), 480-497. doi: 10.1080/00223980.2014.905432
- Crosswhite, J. M., Rice, D. y Asay, S. M. (2014). Texting among United States young adults: an exploratory study on texting and its use within families. *The Social Science Journal*, 51(1), 70-78. doi: 10.1016/j.soscij.2013.10.002
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Dolev-Cohen, M. y Barak, A. (2013). Adolescents' use of instant messaging as a means of emotional relief. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 58-63. doi: 10.1016/j.chb.2012.07.016
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Faye, A., Gawande, S., Tadke, R., Kirpekar, V. y Bhawe, S. (2016). WhatsApp addiction and borderline personality disorder: a new therapeutic challenge. *Indian Journal of Psychiatry*, 58(2), 235-237. doi: 10.4103/0019-5545.183790
- Galluch, P. S., Grover, V. y Thatcher, J. B. (2015). Interrupting the workplace: examining stressors in an information technology context. *Journal of the Association for Information Systems*, 16(1), 1-47.
- Gámez-Guadix, M., Borrajo, E., y Calvete, E. (2018). Abuso, control y violencia en la pareja a través de Internet y los smartphones: características, evaluación y prevención. *Papeles del Psicólogo*, 39(3), 218-227. doi: 10.23923/pap.psicol2018.2874.
- Gámez-Guadix, M., Orue, I. y Calvete, E. (2013). Evaluation of the cognitive-behavioral model of generalized and problematic Internet use in Spanish adolescents. *Psicothema*, 25(3), 299-306. doi: 10.7334/psicothema2012.274
- Golpe, S., Gómez, P., Harris, S. K., Braña, T. y Rial, A. (2017). Diferencias de sexo en el uso de Internet en adolescentes españoles. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25(1), 129-146.
- Grover, K., Pecor, K., Malkowski, M., Kang, L., Machado, S., Lulla, R., Heisey, D. y Ming, X. (2016). Effects of instant messaging on school performance in adolescents. *Journal of Child Neurology*, 31(7), 850-857. doi: 10.1177/0883073815624758

- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. doi: 10.1016/j.chb.2013.10.059
- Kim, H., Lee, M. y Kim, M. (2014). Effects of mobile instant messaging on collaborative learning processes and outcomes: the case of South Korea. *Educational Technology & Society*, 17(2), 31-42.
- Koo, H. J. y Kwon, J. -H. (2014). Risk and protective factors of Internet addiction: a meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691-1711. doi: 10.3349/ymj.2014.55.6.1691
- Laghi, F., Schneider, B. H., Vitoroulis, I., Coplan, R. J., Baiocco, R., Amichai-Hamburger, Y., Hudek, N., Koszycki, D., Miller, S. y Flament, M. (2013). Knowing when not to use the Internet: shyness and adolescents' on-line and off-line interactions with friends. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 51-57. doi: 10.1016/j.chb.2012.07.015
- Lam, L. T. (2014). Risk factors of Internet addiction and the health effect of Internet addiction on adolescents: a systematic review of longitudinal and prospective studies. *Current Psychiatry Reports*, 16(11), 1-9. doi: 10.1007/s11920-014-0508-2
- Lasén, A. (2014). Mobile sentimental education: attachment, recognition and modulations of intimacy. En G. Goggin y L. Hjorth (dirs.), *The Routledge Companion to Mobile Media* (pp. 396-406). Nueva York: Routledge.
- López-Fernandez, O. (2015). Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, 6-11. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.013
- McDaniel, B. T. y Coyne, S. M. (2016). "Technoference": the interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98. doi: 10.1037/ppm0000065
- Mei, S., Yau, Y. H. C., Chai, J., Guo, J. y Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors*, 61, 74-79. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.05.009
- Montag, C., Błazkiewicz, K., Sariyska, R., Lachmann, B., Andone, I., Trendafilov, B., Eibes, M. y Markowetz, A. (2015). Smartphone usage in the 21st century: who is active on WhatsApp? *BMC Research Notes*, 8(331), 2-6. doi: 10.1186/s13104-015-1280-z
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *Manual Escala de bienestar psicológico*. Madrid: TEA.
- Sandin, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T., Santed, M. y Valiente, R. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativos: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11(1), 37-51.
- Sandín, B., Valiente, R. y Chorot, P. (2008). Instrumentos para la evaluación del estrés psicosocial. En B. Sandín (dir.), *El estrés psicosocial: conceptos y consecuencias clínicas* (pp. 275-358). Madrid: Klinik.
- Savcı, M. y Aysan, F. (2016). The Role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting Internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 416-432. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0028
- Sebena, R., Orosova, O. y Benka, J. (2013). Are self-regulation and depressive symptoms predictors of problematic Internet use among first year university students? *PsychNology Journal*, 11(3), 235-249.
- Stead, H. y Bibby, P.A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. doi: 10.1016/j.chb.2017.08.016
- Suissa, A. J. (2015). Cyber addictions: toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors*, 43, 28-32. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.09.020
- Tresáncoras, A. G., García-Oliva, C. y Piqueras, J. A. (2017). Relación del uso problemático de WhatsApp con la personalidad y la ansiedad en adolescentes. *Health and*

- Addictions*, 17(1), 27-36.
- Tsai, H. S., Hsu, P., Chang, C., Huang, C., Ho, H. y LaRose, R (2019). High tension lines: negative social exchange and psychological well-being in the context of instant messaging. *Computers in Human Behavior*, 93, 326-332. doi: 10.1016/j.chb.2018.12.034
- Vázquez, N. y Pastor, Y. (2019). Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: un estudio preliminar. *Health and Addictions*, 19(1), 87-98.
- Vidyachathoth, B., Kodavanji, B., Kumar, N. y Pai, S. (2014). Correlation between affect and Internet addiction in undergraduate medical students in Mangalore. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 5(1), 1-4. doi: /10.4172/2155-6105.1000175
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X. y Hong, L. (2011). Problematic Internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PLOS ONE*, 6(5), 1-8. doi: 10.1371/journal.pone.0019660
- Watson, D., Clark, L. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C. y Chang, L. R. (2015). Risk factors of Internet addiction among Internet users: an online questionnaire survey. *PLOS ONE*, 10(10), 1-10. doi: 10.1371/journal.pone.0137506

RECIBIDO: 30 de junio de 2020

ACEPTADO: 26 de septiembre de 2020