



TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

2021-2022

MINDFULNESS, AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y USO
PROBLEMÁTICO DE INTERNET EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

ADRIANA VELA GIL

TUTORA: SARA BEN-BOUCHTA DEL VIEJO

Resumen

Actualmente, las habilidades mindfulness se proponen como un factor de protección en numerosos problemas emocionales y destaca la importancia de estas habilidades en las terapias de tercera generación, así como sus beneficios en la regulación emocional. Sin embargo, son pocos los estudios que han analizado la relación entre las habilidades mindfulness y el uso problemático de internet en población estudiantil, a pesar de ser una problemática que va creciendo cada vez más. La presente investigación estudia la relación entre las habilidades mindfulness, dando especial importancia a la actuación con conciencia y el no juicio, la regulación emocional y el uso de internet en una muestra de 143 estudiantes universitarios residentes en el estado español. Los resultados indican una relación entre la presencia de habilidades mindfulness y un menor uso problemático de internet, así como una mejor autorregulación emocional. Se proponen por tanto la terapia de aceptación y compromiso como modelo que explicaría la interconexión entre las variables estudiadas y el entrenamiento en habilidades mindfulness como factor de protección ante el uso problemático de internet, así como la necesidad de seguir profundizando en esta línea para futuras investigaciones.

Palabras clave:

Mindfulness, regulación emocional, uso problemático de internet, estudiantes universitarios, ACT.

Abstract

Mindfulness skills have been proposed as a protective factor in many emotional problems and highlight their importance in third-generation therapies in addition to the relationship between these skills and emotion regulation. However, few studies analyze the relation between

mindfulness skills and problematic use of the internet in young students, which is a growing problem. This study examines the relationship between mindfulness skills primarily, acting with awareness and no judging, emotion regulation, and problematic use of the internet in a 143-student sample. Results show a relationship between mindfulness skills, emotion regulation, and a better use of the internet. Therefore, it is proposed ACT therapy as an explanation model and mindfulness skills training as a protective factor for problematic use of the internet as well as the need for more studies in this field.

Key words:

Mindfulness, emotion regulation, problematic use of internet, university students, ACT.

INTRODUCCIÓN

¿Cuántas veces al día te has visto con el piloto automático puesto, no siendo consciente de a dónde vas o lo que ibas a hacer?, ¿Y cuántas veces te has quedado enredado/a en pensamientos sobre lo que deparará el futuro o lo que sucedió en el pasado?

Y es que llevamos un ritmo de vida acelerado para cubrir las demandas y necesidades que, por el tipo de sociedades en las que vivimos, se nos pide (Parra et al., 2012).

Es por ello, que hoy en día, cuando escribes en el buscador de Google el término “*Mindfulness*” se obtiene un sinnúmero de páginas web en las que se explica, describe y presenta esta técnica milenaria procedente de una larga tradición meditativa de origen religioso y cultural.

Actualmente existen numerosas definiciones de esta técnica milenaria pero la mayoría tiene en común la atención al momento presente con aceptación y sin juicio (Vásquez-Dextre, 2016). En este trabajo, se presenta la definición realizada por Jon Kabat-Zinn en 2007 en la que se define el mindfulness como la capacidad de “prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación”.

Según Germer (2005) los elementos clave del mindfulness se basan en:

- No conceptual, que hace referencia al hecho de prestar atención sin centrarse en los procesos internos implicados.
- Centrado en el presente, en el momento de “*el aquí y el ahora*”.
- No enjuiciamiento, ya que no se puede aceptar plenamente algo si no se acepta la experiencia tal y como es.
- Intencional, de centrar la atención en el momento presente y volver a ese momento si se desvía del mismo.

- Observación participante, de la mente y el cuerpo.
- No verbal, ya que la experiencia mindfulness se produce antes que las palabras surjan en la mente.
- Exploratorio, investigando los niveles más sutiles a nivel sensorial y perceptivo.
- Liberador, ya que cada momento mindful es una experiencia de libertad.

Y es que las intervenciones basadas en mindfulness han ido creciendo notablemente con las llamadas terapias de tercera generación (Calvete et al., 2017). Este tipo de intervención representan un giro de 180 grados ya que en estas intervenciones no se pretende eliminar el síntoma, sino cambiar la experiencia que se tiene de dicho síntoma para que vaya perdiendo su carga (Moñivas et al., 2012). Entre dichas terapias encontramos la Terapia Dialéctico Conductual de Linehan, en la cual se utiliza el mindfulness para la autorregulación emocional y consciencia del estado emocional del paciente, la terapia de Aceptación y Compromiso, en la que se utiliza el mindfulness como técnica para la defusión entre la persona y el pensamiento, la Reducción de Estrés basada en Mindfulness y la Terapia Cognitiva basada en Mindfulness, en las que, como su nombre indica, se utiliza el mindfulness, integrándolo y desarrollando estrategias mindful enfocadas al abordaje del estrés y de la toma de conciencia de los propios pensamientos (Vásquez-Dextre, 2016).

Tanto ha sido el crecimiento del mindfulness, que se han propuesto varias conceptualizaciones de este, destacando la realizada por Baer et al. en el 2006 mediante el estudio de diversos análisis factoriales de los cuestionarios utilizados para la medición del mindfulness. Dichos autores encontraron que el mindfulness incluía cinco aspectos tales como:

1) *observar*, que hace referencia a la atención de las experiencias internas o externas; 2) *describir*, esas experiencias internas mediante el uso de palabras; 3) *actuar con conciencia*, que hace referencia a la atención al momento presente; 4) el *no juicio* de los pensamientos y sentimientos y 5) la *no reactividad*, la habilidad de dejar que esos pensamientos vengan y se vayan, sin quedarse enredados en los mismos.

Asimismo, numerosos estudios han investigado el papel que juegan estos aspectos del mindfulness en los problemas psicológicos tales como la depresión, como por ejemplo los estudios realizados por Ciesla, et al. (2012), o los de Royuela-Colomer y Calvete (2016), así como en los problemas relacionados con déficits en la regulación emocional (Calvete et al., 2017). Tanto es así, que dichos autores encontraron relación entre el mindfulness y bajos niveles de abuso de sustancias en adolescentes (Brown, et al., 2011; Calvete et al., 2014; Calvete, et al., 2017).

Es por eso, que, entre los mecanismos de actuación psicoterapéuticos en el desarrollo del mindfulness, destaque la importancia de la autorregulación emocional. Entendemos la autorregulación como el proceso de determinar un estado final deseado y actuar en esa dirección, mientras observamos el propio proceso sobre la marcha, y, entendemos como autorregulación emocional el proceso llevado a cabo para mantener la homeostasis emocional (Bonanno, 2001).

La autorregulación emocional es una forma de regulación afectiva, que produce en el individuo una forma de alterar aspectos de la relación propia relación entre sí mismo y el contexto (Gross et al., 2006) y por tanto “supone procesos que amplifican, atenúan o mantienen la fuerza de las reacciones emocionales”.

De la misma manera, en numerosos casos, los trastornos emocionales (como la ansiedad o la depresión) surgen de una ineffectividad a la hora de regular las emociones o el estado de ánimo, e, igualmente, los tratamientos psicológicos buscan trabajar estrategias de autorregulación emocional adaptativas y eliminar estrategias de autorregulación emocional desadaptativas o perjudiciales (Delgado, 2009).

Es gracias a la capacidad de regular las emociones que se facilita el afrontamiento de situaciones difíciles de una manera resiliente, más calmada y sin desmoronarse (Bar-On, 1997). En esta misma línea numerosos estudios tales como los de Garland et al., (2011); Geschwind et al., (2011) y Tugade y Fredrickson, (2004) entre otros, han demostrado cómo la capacidad de mantener la atención en el momento presente, actuar de manera consciente y la postura de aceptación y no juicio, favorecen un correcto proceso de autorregulación emocional. Por otro lado, se ha estudiado como la falta de autorregulación emocional aumenta la probabilidad de que los jóvenes desarrollen diversos problemas tales como depresión, ansiedad, bajo rendimiento académico y problemas de conducta. (Rodríguez, 2017; Velasco et al., 2004).

Según Delgado (2009) son numerosas las evidencias que unen al mindfulness con la regulación emocional y es que tal y como refleja Parra et al. (2012) la autorregulación está implícita en los mecanismos de acción del mindfulness. En palabras de esta autora “ser consciente de los pensamientos, emociones, dolor corporal o de las respuestas de estrés, tal como aparecen, permite al sujeto ejecutar diferentes respuestas de afrontamiento que faciliten el autocuidado. Promover la regulación natural del organismo, inhibiendo los mecanismos automáticos que en ocasiones la impiden (evitación del malestar, respuestas de huida, etc.) es un aspecto fundamental que subyace a la práctica de *mindfulness*” (p.41).

En esta misma línea y como se ha mencionado anteriormente, el mindfulness no es una técnica nueva, es una técnica milenaria que llegó no hace mucho a la sociedad occidental y es notable el creciente interés que ha surgido tanto por el mindfulness, como por las intervenciones basadas en mindfulness, descubriéndose que pueden prevenir el desarrollo de diferentes problemas psicológicos en diferentes poblaciones (Cortázar y Calvete, 2021).

Considerando todo esto y dado el contexto tecnológico actual en el que vivimos, se han realizado numerosos estudios sobre la posible prevención del mindfulness en las adicciones a la tecnología y a los videojuegos. A modo de ejemplo, en un estudio llevado a cabo por Li y colegas en el 2017 se encontró que, aquellos sujetos con trastorno por juego en internet que participaron en un tratamiento de recuperación orientado en mindfulness redujeron considerablemente el número de criterios reunidos para dicho trastorno en el DSM V. En otro estudio llevado a cabo por Quinones y Griffiths, (2019) se demostró que, aquellos sujetos que participaron en una intervención mindfulness de 10 días mejoraron en sus puntuaciones mindfulness y encontraron una reducción en los indicios del uso compulsivo de internet, así como de los síntomas de ansiedad y depresión.

Actualmente se observa un creciente interés por el estudio de el uso problemático de estas nuevas tecnologías, ya que, en primera instancia, en Google aparecen aproximadamente 8.610.000 resultados (en 0,49 segundos) cuando se introduce en la búsqueda “Uso problemático de internet”.

Pero no sólo el uso problemático de internet está a la orden del día, sino que el Mindfulness ha sufrido un boom desde los últimos 20 años (Miró, 2017), pasando de unas 2000 publicaciones en el año 2000 a unas 33.500 en 2015 (Van Dam et al. 2018).

Es por todo esto que ambas temáticas se encuentran muy relacionadas en la sociedad interconectada en la que habitamos hoy en día. Una sociedad en la cual, según los datos del instituto nacional de estadística, en España en el año 2021 se han contabilizado un total de 33,1 millones de usuarios, 0,7 puntos más que en 2020. Entre estos usuarios, destaca la práctica mayoritaria de los jóvenes entre 16 y 24 años. Llama la atención que los porcentajes de usuarios para el año 2020 en España, son más altos que los de la Unión Europea, lo que nos indica la importancia sobre la intervención en este ámbito.

Figura 1: Usuarios TIC por sexo y grupos de edad. Año 2021. Instituto Nacional de Estadística

	Usuarios de Internet en los tres últimos meses	Usuarios diarios de Internet (al menos 5 días a la semana)	Personas que han comprado por Internet en los tres últimos meses
TOTAL	93,9	85,8	55,2
Por sexo			
Hombres	93,9	85,1	55,7
Mujeres	93,9	86,5	54,8
Por edad			
De 16 a 24 años	99,7	96,9	64,6
De 25 a 34 años	99,3	95,9	74,3
De 35 a 44 años	98,4	94,1	68,7
De 45 a 54 años	98,0	89,6	58,3
De 55 a 64 años	91,0	78,5	39,1
De 65 a 74 años	73,3	56,3	23,0

Y es que internet vino para quedarse. Desde su surgimiento, internet se ha utilizado como una importante herramienta de trabajo, de tiempo libre, de ocio, de actividades académicas y de relaciones sociales entre muchas otras (Calvete et al., 2017). Junto con el uso de internet, destaca

también el desarrollo y alcance de las redes sociales (Twitter, Facebook, Instagram, Tik Tok...), siendo éstas de obligada cabida en nuestras vidas (Du et al., 2021). Más aún, ciertos autores tales como Campbell et al. (2006) afirman que el uso de Internet puede brindar apoyo psicológico y social a aquellas personas que presentan síntomas de depresión, ansiedad y fobia social.

De esta manera, el interés sobre el estudio de cómo estas nuevas tecnologías pueden afectar a la salud mental y a la creación de nuevas adicciones es muy reciente (Jenaro et al., 2007). Aún así, la mayoría de los estudios coinciden en que los estudiantes que no compatibilizan su estudio con otras obligaciones tales como trabajar, presentan mayor riesgo de adicción a internet dado el mayor tiempo libre y el mayor acceso a la red (Chak y Leung, 2004). Adicionalmente, estudios como el llevado a cabo por Pawlak (2002), encuentran que el sentimiento de soledad y de falta de apoyo social puede ocasionar que los estudiantes se vuelvan adictos a internet.

Más aún, internet es una herramienta muy útil que usada de manera inadecuada puede desarrollar conductas desadaptativas tales como adicción o uso problemático de internet (UPI), (Pontes et al., 2015; Spada, 2014). De la misma manera, son numerosos los estudios que demuestran cómo el uso de internet, y más concretamente de las redes sociales puede interponerse en hábitos y rutinas diarias de sueño, estudio, trabajo, actividades de limpieza y actividades deportivas entre otras (Du et al., 2021).

Actualmente, el debate sobre si el uso problemático de internet debería o no estar incluido en el DSM como una subcategoría de los trastornos por adicciones sigue candente, con autores que lo defienden (Bai et al., 2001; Beard y Wolf, 2001) y autores que por el contrario lo

clasifican como un trastorno en el control de impulsos (por ejemplo Goldsmith y Aspira, 2006; Kaltiala-Heino et al., 2004).

Sin ir más lejos, durante la pandemia, y dado el estado de incertidumbre, miedo e inseguridad financiera que se produjo, las tecnologías de la información y la comunicación han sido una herramienta muy útil que han contribuido en multitud de acciones tales como en el impulso de la economía, permitiendo que la población pudiese trabajar y estudiar desde casa, aumentando la conectividad social y en general, permitiendo el flujo de información para combatir a la pandemia... Es más, el uso de internet también ha colaborado en la reducción del impacto de aislamiento proporcionando fuentes de entretenimiento, materiales para el ejercicio físico e incluso la posibilidad de asistencia médica y psicológica vía online (Király et al., 2020).

Aunque, por otra parte, el uso de las tecnologías de la información y comunicación lleva implícito un riesgo que se pone de manifiesto cuando ese uso que puede reducir estrés y ansiedad se convierte en un uso que produce angustia o que provoca cierta disfunción en el área familiar, social, educacional, u ocupacional y que además se ha podido ver agravado por la situación de cuarentena durante la pandemia. Todavía están por estudiar las consecuencias a corto, medio y largo plazo, pero numerosos expertos tales como Király et al. (2020) se han puesto manos a la obra realizando recomendaciones prácticas para disminuir estos posibles riesgos.

Es por esto por lo que, en consideración con la literatura pertinente revisada, y dado el creciente interés y la novedad de dichas temáticas, el objetivo principal de esta investigación es estudiar la relación entre las habilidades mindfulness, atendiendo principalmente a la atención al

momento presente (*acting with awareness*) y al no juicio (*non-judgement*), el uso (problemático) de internet (UPI) y la autorregulación emocional (ARE) en estudiantes universitarios.

Se ha decidido estudiar los constructos de atención al momento presente y de no juicio ya que se recogen en la mayoría de las definiciones existentes del mindfulness, y debido también a que dichos ítems son los que mayor consistencia interna presentan ($\alpha= 0,78$ y $\alpha=0,8$ respectivamente) en el cuestionario que se pretende utilizar para este estudio (cuestionario FFMQ-E).

Como objetivos específicos de esta investigación, se pretende:

1. Analizar la relación entre las competencias mindfulness en sus dimensiones de actuar con conciencia y no juicio y el uso de internet de los estudiantes universitarios. Como primera hipótesis, se espera que exista una correlación significativa e inversa entre las habilidades mindfulness y el uso problemático de internet. Como segunda hipótesis, se espera que existan diferencias significativas en las habilidades mindfulness entre los grupos de uso no problemático, uso problemático ocasional y uso problemático de internet, siendo menores las habilidades en el grupo de uso problemático con respecto del grupo de uso problemático ocasional y este a su vez menor con respecto al de uso no problemático de internet.
2. Asimismo, se pretende analizar la relación entre la autorregulación emocional de los estudiantes y el uso de internet. En consecuencia, como primera hipótesis se espera encontrar una correlación significativa y directa entre las dificultades en la autorregulación emocional y el uso problemático de internet. Como segunda hipótesis, se espera encontrar diferencias significativas en la autorregulación

- emocional entre los grupos de uso no problemático, uso problemático ocasional y uso problemático de internet, siendo mayores las dificultades en el grupo de uso problemático, con respecto del grupo de uso problemático ocasional y este a su vez mayor con respecto al grupo de uso no problemático de internet.
3. Finalmente, se pretende estudiar la relación entre las habilidades mindfulness de atención al momento presente y no juicio, y la autorregulación emocional de los sujetos. Como hipótesis para este objetivo, se espera que exista una correlación significativa e inversa entre las competencias mindfulness y las dificultades en la autorregulación emocional.

Dada la relevancia social y psicológica de las temáticas expuestas en la introducción, se plantea este estudio como posible prevención del uso problemático de internet en jóvenes, así como para la divulgación de los beneficios del mindfulness y más concretamente de la atención al momento presente y del no juicio de los pensamientos y sentimientos, así como del posible factor de protección que dichos constructos representan. También, se propone esta investigación para estudiar el papel que juega la autorregulación emocional en el uso problemático de internet, así como para el estudio de su relación con las habilidades mindfulness.

MÉTODO

Participantes

Los criterios de inclusión para esta investigación incluían que la muestra estuviese compuesta por estudiantes universitarios, de grado o de posgrado, que habitasen en territorio español y que poseyesen al menos un dispositivo electrónico (móvil, Tablet, ordenador) con

acceso a internet. Quedaban por tanto excluidos todos aquellos participantes que no reuniesen estas características.

Un total de 173 estudiantes universitarios rellenaron el cuestionario de entre los cuales, finalmente, se seleccionaron 143 ($N=143$) estudiantes universitarios de grado, de posgrado o doctorado, cuya media de edad eran los 24 años ($DS=5,483$) y de los cuales 21 eran hombres (14,7%) y 122 mujeres (85,3%) y de entre los cuales el 57,3% trabajaban a la vez que estudiaban y el 42,7% no lo hacían. La mayoría de los estudiantes residían en la comunidad de Madrid.

Entre los estudiantes que conforman la muestra el 5,6% poseía cinco o más aparatos electrónicos (Tablet, ordenador, móvil o reloj inteligente), el 12,6% cuatro, el 29,4% tres y el 46,9% dos.

Con relación a los aspectos éticos, para la participación en esta investigación todos los sujetos firmaron un consentimiento informado antes de responder al cuestionario.

Instrumentos

Se aplicó una encuesta sociodemográfica en la que se registraron variables de interés tales como la edad, el sexo, los estudios, si trabajaban a la vez que estudiaban, la población en la que residían y los dispositivos electrónicos que poseían a través de un cuestionario elaborado ad hoc.

Para la medición de los constructos estudiados en esta investigación se seleccionaron diferentes cuestionarios basados en las terapias de tercera generación.

Las habilidades mindfulness se midieron utilizando el cuestionario mindfulness de cinco facetas (FFMQ) adaptado al español (Baer et al., 2006; Royuela-Colomer y Calvete, 2016). Este cuestionario evalúa las cinco facetas del Mindfulness siendo éstas las de Observar, Describir,

Actuar con conciencia, No juicio y No reactividad. Dicho cuestionario está formado por 39 ítems que se responden en una escala tipo Likert con valores que van de 1, nunca o raramente verdadero a 5, muy a menudo o siempre verdadero. Como ejemplo algunos de los ítems son “Realizo actividades sin estar realmente atento a las mismas”, “Me sorprende a mí mismo haciendo cosas sin prestar atención”, “Me distraigo fácilmente”, “Me digo a mí mismo que no debiera sentirme como me siento”, “Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas”, “Juzgo si mis pensamientos son buenos o malos”.

Para este estudio se seleccionaron únicamente las facetas de Actuar con conciencia y de No juicio ambas consistentes de 8 ítems de puntuación inversa. En el estudio original (Baer et al., 2006) se encontró que los coeficientes de Cronbach para dichas facetas fueron de 0,87 para actuar con conciencia, y 0,87 para no juicio. Sin embargo, Cebolla et al. (2012) en una muestra con voluntarios españoles encontraron valores de 0,89 para actuar con conciencia y de 0,91 para no juicio. Igualmente, se encuentran datos dispares sobre la fiabilidad (Alpha de Cronbach) en las adaptaciones del cuestionario a otros idiomas. En lo referente a la validez los estudios realizados sobre el FFMQ se observa validez discriminante con sintomatología psicológica y validez convergente con bienestar psicológico. En este estudio, se encontró un alpha de cronbach de 0,89 para la faceta de Actuar con conciencia y de 0,92 para la de No juicio.

Por su parte, para la medición de la regulación afectiva se utilizó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS, Difficulties in Emotion Regulation Scale; Gratz y Roemer, 2004). Esta escala consta de 6 factores con 36 ítems de 5 opciones de respuesta en la que se evalúa las dificultades en la regulación emocional que se consideran clínicamente relevantes tales como dificultades en el control de impulsos, acceso limitado a estrategias de

regulación, falta de aceptación emocional, interferencia en conductas dirigidas a metas, falta de conciencia emocional y falta de claridad emocional.

La adaptación al castellano de esta escala consta de 28 ítems y destaca la reducción de factores (siendo 5 en vez de 6) en comparación con la escala original (Hervás y Jódar, 2008). Entre dichos factores se encuentran la desatención emocional, que mide la falta de recursos emocionales; la confusión emocional, que hace referencia a la falta de habilidades para identificar emociones; el rechazo emocional, que mide la no aceptación de las emociones sentidas; el descontrol, que hace referencia a la sensación de inundación emocional debido a la intensidad de las emociones, y por último la interferencia emocional en la vida cotidiana.

En la adaptación española los niveles de consistencia interna son satisfactorios (Alpha de Cronbach total es 0,93 y el valor de Alpha de Cronbach en las subescalas oscila entre 0,73 y 0,91). En este estudio se encontró un Alpha de Cronbach total de 0,94.

En lo referente al uso problemático de internet, se utilizó el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI; Beranuy et al., 2009). Este cuestionario evalúa el uso adictivo de internet y está compuesto por 10 ítems que se responden en una escala de tipo Likert con 4 opciones de respuesta. El instrumento fue validado con una muestra de estudiantes tanto universitarios como de educación secundaria. La escala está formada por dos factores, diferenciando por tanto los ítems relacionados con conflictos intrapersonales (6 ítems, ejemplo: *¿Cuándo navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?*) y los conflictos interpersonales (4 ítems, ejemplo *¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a Internet?*).

Los conflictos intrapersonales hacen referencia a la focalización, preocupación, evasión, y negación consideradas por Beard y Wolf (2001), Tsai y Lin (2001) y Young (2007) como

criterios para diagnosticar la adicción a internet. Por otro lado, los conflictos interpersonales se relacionan con la disminución de actividades (inversión temporal progresiva y conflictos sociales y relacionales que derivan del uso de internet) también criterios de adicción para los autores mencionados anteriormente.

Ambos factores presentaron una consistencia interna adecuada (Alfa de Cronbach de 0,74 y 0,75, respectivamente) y el conjunto de la escala muestra una consistencia interna de 0.77; así como de 0,73 en este estudio.

Además, Carbonell et al., (2012), establecen 3 puntos de corte para el CERI: el primer grupo englobaría a quienes no tienen problemas con el uso de Internet (puntuaciones de 10 a 17), el segundo grupo a quienes tienen problemas ocasionales (18 a 25 puntos), y el tercer grupo a quienes padecen frecuentes problemas (26 a 40 puntos).

Procedimiento

Previo a la realización de este estudio, se presentó un borrador explicativo ante la Coordinación del Máster en Psicología General Sanitaria de la Universidad Pontificia de Comillas para su aprobación.

Una vez seleccionados los cuestionarios anteriormente mencionados para esta investigación, se realizó un google forms con dichos ítems y se administró de forma online. El google forms estaba compuesto de 7 secciones (explicación del estudio, consentimiento informado, información sociodemográfica, exploración sobre autorregulación emocional, exploración sobre habilidades mindfulness, exploración sobre uso de internet y agradecimientos por la participación) y se tardaba en completar una media de 7 minutos. El cuestionario se administró durante los meses de enero, febrero y marzo de 2022.

Para el muestreo de los participantes se utilizó el método de bola de nieve que consistió en, una vez encontrado el primer o los primeros sujetos, se les pidió ayuda para identificar a más participantes con las mismas características. Además, para ampliar la muestra recogida, se utilizó la denominada técnica de marketing de guerrilla mediante la cual se imprimieron panfletos con un código QR que fueron colgados en corchos publicitarios de las bibliotecas de varias universidades de la Comunidad de Madrid (ver anexo). También, se publicó en redes sociales tales como Instagram, Facebook, Twitter, Telegram y WhatsApp.

Para la participación de los usuarios en este estudio se aseguró la confidencialidad y anonimato de los datos y se les explicó la voluntariedad de su participación en el mismo, así como la posibilidad retirada del estudio en el momento en el que lo desearan.

En lo referente al diseño de la investigación, se llevó a cabo un estudio observacional ex post facto de casos cuyas variables comprendían las habilidades mindfulness, la regulación emocional y el uso de internet.

Análisis estadísticos

Dada la muestra (N=143), se llevaron a cabo pruebas paramétricas para su posterior análisis y discusión.

Los datos se analizaron mediante el paquete estadístico SPSS 26.0 y, en primer lugar, y una vez recopilados los datos, se realizaron análisis descriptivos y de frecuencias para conocer las características sociodemográficas de la muestra. Posteriormente, se realizaron diferentes análisis descriptivos de las variables estudiadas (dificultades en la regulación emocional, habilidades mindfulness y uso de internet). También, se calcularon los puntos de corte para el

uso de internet clasificándolo en no problemático, problemas ocasionales y con frecuentes problemas.

Para estudiar las relaciones entre las variables resultado y variables dicotómicas (como el género) se utilizó la prueba *t de Student* para muestras independientes.

En tercer lugar, se realizaron diferentes análisis estadísticos para estudiar las relaciones entre las variables: por un lado, para el estudio de la relación entre las variables resultado (variables continuas), se realizaron análisis correlacionales bivariados en los que se calculó el coeficiente de correlación de Pearson. Por otro lado, para el análisis de variables con varias categorías (tal como la variable de uso de internet), se utilizó la prueba de ANOVA de un factor, estudiando los análisis post-hoc para explorar las diferencias entre categorías, examinando si se cumplía el supuesto de homogeneidad de varianzas en cuyo caso se analizaba Tukey, o Games-Howell cuando dicho supuesto no se cumplía. Asimismo, se analizó la prueba de eta parcial al cuadrado para medir el tamaño del efecto de las variables en el modelo ANOVA.

RESULTADOS

La primera variable que se estudió fue variable de regulación emocional, medida en términos de dificultades en la regulación emocional. La muestra estudiada obtuvo una puntuación media de $M=73$ ($SD=20,522$).

La segunda variable que se estudió fue la variable de habilidades mindfulness, en la cual la muestra obtuvo una puntuación media de $M=50,01$ ($SD=14,110$) obteniéndose a su vez una puntuación de $M=23,35$ ($SD=8,217$) en la subescala de Actuar con conciencia y $M=23,66$ ($SD=7,762$) en la subescala de No juicio.

La tercera variable que se estudió fue la variable de Uso de internet en la cual la muestra obtuvo una puntuación media de $M=20,99$ ($SD=4,977$). Para el análisis de esta variable, se establecieron los puntos de corte diferenciando los grupos de uso no problemático, problemas ocasionales y con frecuentes problemas. En la siguiente tabla se presentan las frecuencias y porcentajes de dichos grupos.

Tabla 1

Frecuencia y porcentajes de los grupos no problemático, problemas ocasionales y con frecuentes problemas.

	Frecuencia	Porcentaje
NO PROBLEMA	39	27,3
PROBLEMA OCASIONAL	81	56,6
PROBLEMA	23	16,1
TOTAL	143	100,0

Con relación a las variables sociodemográficas, se observó que los hombres presentaban mayores dificultades en la regulación emocional ($M=83,24$ $SE=4,378$) que las mujeres ($M=71,24$ $SE=1,825$, $t(141)=-2,52$, $p>0,05$); que las mujeres presentaban mayores habilidades mindfulness ($M=51,16$ $SE=1,224$) que los hombres ($M=43,33$ $SE=3,471$ $t(141)=-1,10$, $p<0,05$) y no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en el uso que hacían de internet.

En lo referente a las correlaciones existentes entre las variables de este estudio, se encontró una asociación lineal estadísticamente significativa, alta e inversamente proporcional ($r_P = -0.744$, $p < 0.01$), entre las puntuaciones de dificultades en la regulación emocional y las puntuaciones totales de habilidades mindfulness; e igualmente se encontró una asociación lineal estadísticamente significativa, baja y directamente proporcional ($r_P = 0.365$, $p < 0.01$) entre las puntuaciones de dificultades en la regulación emocional y el uso de internet. Además, se observó una asociación lineal estadísticamente significativa, moderada e inversamente proporcional ($r_P = -0.412$, $p < 0.01$) entre las puntuaciones totales de habilidades mindfulness y uso problemático de internet.

Tabla 2

Correlaciones existentes entre las variables Dificultades en la regulación emocional, Actuar con conciencia, No juicio y Uso Problemático de Internet.

	DARE	AW	NJ	UPI
DARE	1	-,579**	-,738**	,365**
AW	-,579**	1	,559**	-,415**
NJ	-,738**	,559**	1	-,310**
UPI	,365**	-,415**	-,310**	1

** $p < 0,01$

Nota: DARE: Dificultades en la regulación emocional. AW: Actuar con conciencia (“Acting with awareness”). NJ: No juicio. UPI: Uso (problemático) de internet.

Estos resultados explican que, a mayores dificultades en la regulación emocional menos habilidades mindfulness (menor “actuación con conciencia” y “no juicio”), así como mayor uso

problemático de internet; y cuantas más habilidades mindfulness (mayor “actuación con conciencia” y “no juicio”), menor uso problemático de internet (ver tabla 2). Por tanto, estos resultados corroboraron las tres primeras hipótesis de los tres objetivos específicos de esta investigación.

Por otro lado, se realizaron dos análisis ANOVA (para un nivel de significación de ,05) para determinar si existían diferencias estadísticamente significativas para cada una las variables dependientes en función de los diferentes grupos de uso de internet (uso problemático, problemas ocasionales y uso no problemático).

El primer análisis ANOVA estudiaba las dificultades en la regulación emocional en los diferentes grupos de uso de internet. En lo relacionado a este ANOVA, se cumplió el supuesto de homogeneidad de varianzas y se rechazaron las hipótesis de igualdad de medias, lo que implica que había diferencias entre las medias de los grupos de uso de internet en sus dificultades en la regulación emocional $F(2,140) = 9,817, p < 0,05, \eta^2 = 0,123$. El análisis de las diferencias de medias mediante la prueba de Tukey señaló que todos los grupos de uso de internet diferían entre sí. Los sujetos con uso problemático de internet obtuvieron la puntuación más alta y diferían de manera estadísticamente significativa con el grupo de problemas ocasionales, ($p < 0,05$) que a su vez obtuvo mayores puntuaciones que el de sin uso problemático de internet ($p < 0,05$). De esta manera, se confirmó por tanto la segunda hipótesis del segundo objetivo específico de esta investigación.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos de las categorías de las dificultades en la regulación emocional según el tipo de uso de internet.

	Sin uso problemático de internet	Con uso problemático ocasional	Con uso problemático de internet
Media	63,44	74,00	85,70
Desviación típica	19,915	18,869	20,103
N	39	81	23

Con respecto al segundo análisis ANOVA, se estudiaron las habilidades mindfulness en los diferentes grupos de uso de internet. En este análisis, se cumplió el supuesto de homogeneidad de varianzas y se rechazaron las hipótesis de igualdad de medias, lo que implicaba diferencias entre las medias de los grupos de uso de internet en las habilidades mindfulness $F(2,140)=11.995$, $p<0,05$, $\eta^2=0,146$. En concreto, el análisis de las diferencias de medias mediante la prueba de Tukey señaló que existían diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de uso problemático de internet y problemas ocasionales ($p<0,05$) y entre los grupos de uso problemático y uso no problemático de internet ($p<0,05$). Se confirmaba por tanto la segunda hipótesis del primer objetivo específico de esta investigación ya que se encontró mayor puntuación en habilidades mindfulness en el grupo de uso no problemático de internet con respecto del grupo de problemas ocasionales y este a su vez presentaba mayor puntuación con respecto del grupo de uso problemático de internet.

Tabla 4:

Estadísticos descriptivos de las categorías de las habilidades mindfulness según el tipo de uso de internet.

	Sin uso problemático de internet	Con uso problemático ocasional	Con uso problemático de internet
Media	57,87	48,57	41,78
Desviación típica	12,666	12,931	14,557
N	39	81	23

Por lo tanto y en vista a los resultados, se puede afirmar que aquellos sujetos que presentan mayor uso problemático de internet presentan mayores dificultades en la regulación emocional y también menos habilidades mindfulness.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El principal objetivo de esta investigación ha consistido en el estudio de las habilidades mindfulness de actuación con conciencia y no juicio, la autorregulación emocional y el uso de internet en una muestra de población universitaria. Los objetivos específicos e hipótesis que se han planteado en este estudio incluían: 1. Analizar la relación entre las competencias mindfulness en sus dimensiones de actuar con conciencia y no juicio y el uso de internet de los

estudiantes universitarios, esperando encontrar una correlación significativa e inversa entre las habilidades mindfulness y el uso problemático de internet, así como diferencias significativas en las habilidades mindfulness entre los grupos de uso no problemático, uso problemático ocasional y uso problemático de internet, siendo menores las habilidades en el grupo de uso problemático con respecto del grupo de uso problemático ocasional y este a su vez menor con respecto al de uso no problemático de internet; 2. Analizar la relación entre la autorregulación emocional de los estudiantes y el uso de internet esperando encontrar una correlación significativa y directa entre las dificultades en la autorregulación emocional y el uso problemático de internet, así como diferencias significativas en la autorregulación emocional entre los grupos de uso no problemático, uso problemático ocasional y uso problemático de internet, siendo mayores las dificultades en el grupo de uso problemático, con respecto del grupo de uso problemático ocasional y este a su vez mayor con respecto al grupo de uso no problemático de internet y 3. estudiar la relación entre las habilidades mindfulness de atención al momento presente y no juicio, y la autorregulación emocional de los sujetos incluidos en esta muestra, esperando encontrar una correlación significativa e inversa entre las competencias mindfulness y las dificultades en la autorregulación emocional.

En lo relativo a las hipótesis del primer objetivo de esta investigación, los resultados permiten afirmar que aquellos estudiantes que denotan un uso problemático de internet presentan menos habilidades mindfulness de actuación con conciencia y no juicio, en comparación con los estudiantes de los grupos de uso problemático ocasional y uso no problemático. Estos resultados no son de extrañar, ya que algunos estudios tales como los realizados por Gámex-Guadiz y Calvete (2016) encontraron cómo las habilidades mindfulness, en especial la faceta de actuar con conciencia, se asociaban con niveles más bajos de uso problemático de internet. Otros estudios,

por su parte, han demostrado como el mindfulness correlacionaba con un uso menos problemático de teléfonos móviles (Apaolaza et al., 2019) y de redes sociales (Kirkaburn et al., 2019). También se han encontrado resultados prometedores en los recientes estudios que se han realizado sobre las conductas adictivas, la ansiedad y el rasgo mindfulness en población joven, como el llevado a cabo por Hallauer et al. (2021).

Si observamos la conceptualización del mindfulness, podremos comprender la importancia que este otorga al control atencional, la regulación emocional y la autoconciencia (Tang et al., 2015) y cómo estos factores representan factores de protección frente a conductas adictivas (Echeburúa, 2012). Tanto es así que estudios como el de Robinson et al. (2014) encontraron que los adolescentes que puntuaban más alto en Actuar con conciencia y No juicio en la escala CAMM (escala que mide el mindfulness en adolescentes) presentaban menor consumo de alcohol y marihuana. Por su parte, Cortázar y Calvete (2021) encontraron que las facetas de Actuar con conciencia y No juicio jugaban un papel relevante en los adolescentes a la hora de enfrentar problemas de abuso de sustancias y uso problemático de internet.

En este sentido, la actuación con conciencia (AW) podría permitir a la persona ser más consciente del tipo de contenido online que está consumiendo, las páginas en las que navega, el tiempo de uso que hace de internet, el tipo de interacciones online que tiene e incluso observar sus emociones y pensamientos negativos, dándose cuenta de cuando no está actuando de manera saludable y regulándose emocionalmente de una manera más adaptativa, algo que ayudaría en el uso más sano de internet.

Por su parte, el no juicio (NJ) podría significar experimentar el uso de internet desde una nueva perspectiva, una en la que la experiencia no se clasifica de manera dicotómica en

bien/mal, malo/bueno, una en la que no se emiten juicios de valor en base a una idea preestablecida (ya aprendida), en la que no se experimentan reacciones emocionales intensas (Parra et al., 2012) y no se juzgan las emociones, pensamientos o imágenes que puedan surgir de el uso de internet. De esta manera, el no juicio puede favorecer un mayor contacto emocional, así como una mayor regulación intrínseca, sin necesidad de que el uso de internet se utilice para autorregularse ni para evadirse de la experiencia interna.

Como segundo objetivo de este estudio se quiso estudiar la relación entre la regulación emocional y el uso de internet, encontrando que aquellos estudiantes con mayores dificultades en la regulación emocional presentaban mayor uso problemático de internet en comparación con los estudiantes pertenecientes a los grupos de uso problemático ocasional y uso no problemático. Estos resultados son congruentes con los numerosos estudios que vinculan trastornos en la regulación emocional con consumo de sustancias, trastornos afectivos, ansiedad, psicosis, trastornos de personalidad (Hervás y Vázquez 2006; Volkow et al., 2014) y trastornos de la conducta alimentaria (Sgardoy et al., 2014). Además, Gutiérrez y compañeros (2014) encontraron que, en una muestra de 1312 jóvenes de entre 12 y 30 años, los resultados mostraban cómo la regulación emocional actuaba de mediador en conductas impulsivas tales como el abuso de internet, de videojuegos y del juego online.

Finalmente, en lo que respecta a la tercera hipótesis de este estudio, se encontró una alta correlación entre las habilidades mindfulness y la regulación emocional. Estos resultados por su parte son coherentes con numerosos estudios que relacionan el mindfulness con la regulación emocional (Carmody et al., 2009; Delgado et al., 2009 y Kumar et al., 2008) e incluso autores como Holzel y colegas (2013) han llegado a encontrar modificaciones en ciertas regiones

cerebrales implicadas en la respuesta emocional en sujetos con trastorno de ansiedad generalizada tras un entrenamiento en mindfulness de 8 semanas. Es por ello por lo que el entrenamiento en mindfulness y sus consecuencias en la regulación emocional a medio y largo plazo podrían intervenir en la adopción de un estilo de vida más consciente, pausado y conectado con los eventos internos, de manera que este entrenamiento pudiera favorecer la prevención de determinada sintomatología psicopatológica. Y es que la práctica de mindfulness a medio y largo plazo puede producir que la persona experimente, de manera progresiva, defusión de sus pensamientos, es decir, una separación por la cual el pensamiento es visto como un pensamiento y no como una representación de la realidad, de tal manera que la propia práctica se convierta en un instrumento eficaz de vivencia y regulación emocional adaptativa (Ramos y Salcido, 2017).

Así pues, en la medida que uno observe, reconozca, describa, no juzgue y no se enrede en sus eventos privados, podrá experimentar sus emociones desde una perspectiva de aproximación, curiosidad, apertura, aceptación, confianza y gratitud (válido incluso para aquellas emociones dolorosas que se puedan experimentar). De esta manera uno se podrá regular emocionalmente de una forma más adaptativa e intrínseca, sin necesidad de calmar o evitar la angustia y eventos privados mediante el uso de internet.

Por todo lo anteriormente comentado desde este estudio se propone la terapia de aceptación y compromiso como herramienta para el tratamiento y prevención del uso problemático de internet. Las principales premisas en las que se basa esta terapia son: que las experiencias internas (emociones, pensamientos, recuerdos, sensaciones...) no deseadas no se pueden eliminar ni controlar (y no es necesario hacerlo) y que el intento de control de estos eventos privados (la lucha por eliminar el malestar y las emociones dolorosas) intensifica y

mantiene el malestar y se convierte en el elemento central de la vida de la persona (evitación experiencial) (Soriano y Salas 2006).

Basándonos en estas premisas, la persona regularía sus experiencias internas mediante la evitación de sentir las (evitación experiencial) a través del uso de internet. A corto plazo esta evitación funcionaría como un reforzador por el cual se realizaría una búsqueda hacia alivio del malestar emocional (refuerzo negativo) que se produciría como resultado del aburrimiento, ira, soledad, etc. (Charro et al., 2012) así como hacia la gratificación inmediata (refuerzo positivo) que se daría en forma de likes, comentarios o visitas. A largo plazo, esta evitación interferiría en la realización de acciones dirigidas a valores elegidos (otra premisa fundamental de la terapia de aceptación y compromiso) dejándose de realizar actividades placenteras o incluso aislándose (Echeburúa y Corral, 2010) llegando a pasar numerosas horas conectados a la red y limitando de esta manera su vida. Es por todo esto por lo que la terapia de aceptación y compromiso resulta un modelo útil en la conceptualización del uso problemático de internet, así como una manera eficaz para potenciar las habilidades mindfulness, combatiendo la evitación experiencial, favoreciendo formas de autorregulación alternativas y dirigiendo acciones orientadas hacia valores mediante los cuales la persona pueda vivir una vida plena, rica y significativa, aceptando el malestar inevitable que va unido a ella.

En referencia a las limitaciones de este estudio y con vistas a futuras investigaciones, cabe destacar la limitación del tamaño de la muestra, así como la falta de representación masculina. Por otro lado, es importante destacar el posible sesgo de confirmación (por el cual las personas buscan información que respalde las creencias que ya tienen), de observación selectiva (por el cual la atención va dirigida en función de las expectativas de la persona y se desatiende el

resto de la información) y el componente de deseabilidad social (por el cual el comportamiento se ajusta a dar una imagen lo más favorable posible) que pudieron aparecer en las respuestas de los participantes dado que se administró la evaluación en formato de autoinforme. Para ello, se propone para futuras investigaciones un mayor tamaño muestral, así como el uso de varios instrumentos de evaluación que analicen el uso de internet de manera más precisa. Además, al tratarse de un estudio transversal, puede haber variables extrañas (como podría ser el estado anímico de los sujetos el día que respondieron al cuestionario o interrupciones que pudieran tener durante el proceso de respuesta del cuestionario) que influyan sobre los resultados, por lo que, para futuras líneas de investigación, se anima a que se realice un estudio longitudinal que incluya el uso que se hace de internet desde la adolescencia y hasta la edad adulta de manera que puedan aportar nueva información sobre los posibles beneficios del entrenamiento en mindfulness desde edades tempranas.

Dado el reto que supone el uso de las nuevas tecnologías, su auge e incremento después de la pandemia en población joven (ver figura 1) así como los posibles riesgos del uso inadecuado de las mismas, se propone desde este estudio el papel de la terapia de aceptación y compromiso como modelo que explica, recoge interpreta y conecta la importancia y utilidad de las habilidades mindfulness y de la autorregulación emocional en la posible prevención del uso problemático de internet en población joven.

REFERENCIAS

Andrés, M. L., Rodríguez-Espínola, S., y Rodríguez-Cáceres, M. F. (2017). Estrategias cognitivas de regulación emocional y síntomas de depresión en estudiantes universitarios: diferencias por género y tipo de carrera. Resultados preliminares. *Revista Akadèmeia*, 16 (1), 113-130.

Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., & Gilsanz, A. (2019). Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: The mediating roles of self-esteem and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 388-396.
<http://doi.org/10.1089/cyber.2018.0681>

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Bai, Y. M., Lin, C. C., & Chen, J. Y. (2001). Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic. *Psychiatric services*, 52(10), 1397-1397.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)
 1. *Psicothema*, 18, 13-25.

Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 4(3), 377-383.

Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 251–285). Guilford Press.

Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological assessment*, 23(4), 1023.

Calvete, E., Gámez-Guadix, M., & Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors, 72*, 57-63.

Campbell, A. J., Cumming, S. R., & Hughes, I. (2006). Internet use by the socially fearful: addiction or therapy?. *CyberPsychology & Behavior, 9*(1), 69-81.

Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D., & Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes. Un meta-análisis de 13 estudios [Coping and emotional regulation of stress events. A meta-analysis of 13 studies]. *Boletín de Psicología (Spain), 82*, 25–44.

Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., y Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo, 33*(2), 82-89.

Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of clinical psychology, 65*(6), 613-626.

Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & Behavior, 7*(5), 559-570.

Charro, B., Meneses, C. y del Cerro, P. (2012). Motivos para el consumo de drogas legales y su relación con la salud en los adolescentes madrileños. *Revista Española de Drogodependencias, 37*, 257-268.

Ciesla, J. A., Reilly, L. C., Dickson, K. S., Emanuel, A. S., & Updegraff, J. A. (2012). Dispositional mindfulness moderates the effects of stress among adolescents: Rumination as a mediator. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 41*(6), 760-770.

Cortazar, N., & Calvete, E. (2021). Asociaciones longitudinales entre el rasgo de mindfulness y conductas adictivas en adolescentes. *Adicciones*.

DOI: <https://doi.org/10.20882/adicciones.1598>

Delgado, M., Arrieta, X., & Riveros, V. (2009). Uso de las TIC en educación, una propuesta para su optimización. *Omnia*, 15(3), 58-77.

Du J., Kerkhof P., & van Koningsbruggen GM (2021) The reciprocal relationships between social media self-control failure, mindfulness and wellbeing: A longitudinal study. *PLOS ONE*, 16(8): e0255648. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255648>

Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.

Fargues, M. B., Lusar, A. C., Jordania, C. G., & Sánchez, X. C. (2009). Validation of two brief scales for Internet addiction and mobile phone problem use. *Psicothema*, 21(3), 480-485.

Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281-1288.

Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2(1), 59-67.

Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and psychotherapy*, 1(2), 113-129.

Geschwind, N., Peeters, F., Drukker, M., van Os, J., & Wichers, M. (2011). Mindfulness training increases momentary positive emotions and reward experience in adults vulnerable to depression: a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 79(5), 618.

Gratz, K. L., & 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.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, H. M. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive behaviors*, 53, 193-195.

Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.

Gutiérrez, A. E., Fernández, D. H., Gonzalvo, I. S., & Bilbao, P. J. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282-290.

Hallauer, C. J., Rooney, E. A., Yang, H., Meng, Q., Montag, C., & Elhai, J. D. (2021). Anxiety sensitivity mediates relations between anxiety (but not depression) and problematic smartphone use severity, adjusting for age and sex, in Chinese adolescents early in the COVID-19 pandemic. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(5), 788-797.
<https://doi.org/10.1002/hbe2.319>

Hervás, G., & Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de psicología general y aplicada*, 59(1-2), 9-36.

Hölzel, B. K., Hoge, E. A., Greve, D. N., Gard, T., Creswell, J. D., Brown, K. W., Barrett, L. F., Schwartz, C. Vaitl, D. & Lazar, S. W. (2013). Neural mechanisms of symptom

improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training. *NeuroImage: Clinical*, 2, 448-458. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2013.03.011>

Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction research & theory*, 15(3), 309-320.

Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., & Rimpelä, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*, 12(1), 89-96.

Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... & Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive psychiatry*, 100, 152-180. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>

Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive therapy and research*, 32(6), 734-744.

Li, J., Lin, L., Zhao, Y., Chen, J., & Wang, S. (2018). Grittier Chinese adolescents are happier: The mediating role of mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 131, 232-237. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.007>.

Miró, M.T. (2017). Mindfulness y el problema de la integración de las psicoterapias. *Revista de Psicoterapia*, 28 (108), 39-58.

Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.

Odriozola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435-48.

Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., & Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.

Pawlak, C. (2002). *Correlates of Internet use and addiction in adolescents*. ProQuest Dissertations Publishing.

Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in human behavior*, 45, 137-143.

Quinones, C., & Griffiths, M. D. (2019). Reducing compulsive Internet use and anxiety symptoms via two brief interventions: A comparison between mindfulness and gradual muscle relaxation. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 530-536.

<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.45>

Rivera-Véliz, A. J., & Araujo-Robles, E. D. (2020). Relación entre inteligencia emocional y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de educación superior no universitaria de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 13(1), 1-11.

<https://doi.org/10.20453/rph.v13i1.3848>

Robinson, J. M., Ladd, B. O., & Anderson, K. G. (2014). When you see it, let it be: Urgency, mindfulness and adolescent substance use. *Addictive Behaviors, 39*(6), 1038-1041.

Royuela-Colomer, E., & Calvete, E. (2016). Mindfulness facets and depression in adolescents: Rumination as a mediator. *Mindfulness, 7*(5), 1092-1102.

Sagardoy, R. C., Solórzano, G., Morales, C., Kassem, M. S., Codesal, R., Blanco, A., & Morales, L. T. G. (2014). Procesamiento emocional en pacientes TCA adultas vs. adolescentes. Reconocimiento y regulación emocional. *Clinica y Salud, 25*(1), 19-37.

Salcido-Cibrián, L. J., Ramos, N. S., Jiménez, Ó., & Blanca, M. J. (2019). Mindfulness to regulate emotions: The Mindfulness and Emotional Intelligence Program (PINEP) and its adaptation to a virtual learning platform. *Complementary therapies in clinical practice, 36*, 176-180. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.07.003>.

Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal, 87*(2), 254-268.

Soriano, M. C. L., & Salas, M. S. V. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del psicólogo, 27*(2), 79-91.

Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive behaviors, 39*(1), 3-6.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213-225.

Tsai, C. C., & Lin, S. S. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and Internet addiction of Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 373-376.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>

Vásquez-Dextre, Edgar R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51

Velasco, C., Fernández, I., Páez, D., & Campos, M. (2006). Perceived emotional intelligence, alexithymia, coping and emotional regulation. *Psicothema*, 18, 89-94.

Volkow, N. D., & Baler, R. D. (2014). Addiction science: Uncovering neurobiological complexity. *Neuropharmacology*, 76, 235-249.

Young, K. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241-246.

ANEXO I

Datos demográficos

1. ¿Eres estudiante universitario?
 - a. Sí de grado
 - b. Sí de posgrado o doctorado
 - c. No
2. ¿Qué estudias? ____
3. Edad ____
4. Género: Hombre/Mujer/No binario
5. Lugar de residencia ____
6. Además de estudiar ¿trabajas?
 - a. Sí
 - b. No
7. ¿Cuántos dispositivos electrónicos (móvil, ordenador, tablet, reloj inteligente, etc.) tienes?:
1/2/3/4/5/>5

Habilidades mindfulness (Atención con Conciencia y No Juicio) – FFMQ-E; (Royuela-Colomer y Calvete, 2016).

Por favor, puntúe cada uno de los siguientes enunciados según la siguiente escala.

1	2	3	4	5
Nunca o pocas veces verdadero	Raras veces verdadero	A veces verdadero	A menudo verdadero	Muy a menudo o siempre verdadero

1. Realizo actividades sin estar realmente atento a las mismas.
2. Realizo trabajos o tareas de forma automática sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.
3. Me sorprendo a mí mismo haciendo cosas sin prestar atención.
4. Me distraigo fácilmente.
5. Cuando estoy haciendo algo me distraigo con facilidad.
6. Encuentro dificultad para estar centrado en lo que ocurre aquí y ahora, en el presente.
7. Tengo la impresión de que “pongo el piloto automático” sin ser muy consciente de lo que estoy haciendo.
8. No presto atención a lo que hago porque estoy soñando despierto, preocupado con otras cosas o distraído.
9. Me digo a mí mismo que no debería pensar de la forma en que lo hago.
10. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y no debería sentir las.
11. Me reprocho a mí mismo cuando tengo ideas irracionales.
12. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, la valoración sobre mí mismo es buena o mala, en consonancia con el contenido de ese pensamiento o imagen.
13. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y no debería pensar de esa forma.
14. Me digo a mí mismo que no debiera sentirme como me siento.
15. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.
16. Juzgo si mis pensamientos son buenos o malos.

Dificultades en la regulación emocional – DERS; *Difficulties in Emotion Regulation Scale*

(Hervás y Jodar, 2008).

Por favor, indique con qué frecuencia se le pueden aplicar las siguientes afirmaciones:

1	2	3	4	5
Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre

1. Percibo con claridad mis sentimientos.
2. Presto atención a cómo me siento.
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.
4. No tengo ni idea de cómo me siento.
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos.
6. Estoy atento a mis sentimientos.

7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo.
8. Estoy confuso/a sobre lo que siento.
9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones.
10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.
11. Cuando me encuentro mal, me da vergüenza sentirme así.
12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante.
13. Cuando me siento mal, pierdo el control.
14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo.
15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido/a
16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas.
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control
18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.
19. Cuando me encuentro mal, me siento como si fuera débil.
20. Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme así.
21. Cuando me siento mal, tengo dificultades para concentrarme.
22. Cuando me siento mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.
23. Cuando me siento mal, me irrito conmigo mismo/a por sentirme así
24. Cuando me encuentro mal, empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo/a
25. Cuando me siento mal, creo que regodearme en ello es todo lo que puedo hacer
26. Cuando me siento mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.
27. Cuando me siento mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa.
28. Cuando me siento mal, mis emociones parecen desbordarse.

Uso de internet - CERI; (Beranuy et al., 2009).

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre su uso de Internet. Lea atentamente cada frase e indique la frecuencia. Señale la respuesta que más se aproxime a su realidad.

1	2	3	4
Casi nunca	A veces	Muchas veces	Casi siempre

1. Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?
2. ¿Con qué frecuencia anticipas tu próxima conexión a la red?
3. ¿Pensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?
4. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estás conectado?
5. ¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?
6. ¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona?
7. ¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a Internet?

8. ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?
9. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?
10. ¿Cuando no estás conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?

ANEXO II**¿HAS VISTO ESTE PERRO?**

NO SE HA PERDIDO NI NADA, SÓLO QUERÍA QUE LO VIERAS PORQUE ESTÁ MUY
FELIZ.

COMO YO SI RESPONDES A MI CUESTIONARIO DEL TFM:



***SOLO ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS © ¡MUCHAS GRACIAS!**