



Universidad de Valladolid
Grado en Enfermería
Facultad de Enfermería de Valladolid



Curso 2022-2023

Trabajo de Fin de Grado

**Comportamientos relacionados con el
uso y abuso del teléfono móvil en
estudiantes del Grado de Enfermería en la
Universidad de Valladolid**

Natalia Santos Morquecho
Tutora: Rosa María Cardaba García

Agradecimientos

Antes que nada, me gustaría expresar mi agradecimiento a la tutora del presente trabajo de investigación, Rosa María Cárdena Carcía, por su orientación, apoyo y dedicación a lo largo de este proyecto. Su ayuda y tiempo dedicado han sido fundamentales para su desarrollo y elaboración.

Y, por último, agradezco a mi familia por su apoyo incondicional durante toda mi trayectoria. Su confianza en mis capacidades ha sido un gran estímulo para alcanzar mis metas.

Resumen

Introducción: el uso del teléfono móvil se ha vuelto indispensable en diversas áreas de la vida diaria, fomentando ciertos patrones que pueden llevar a su abuso. Esto ha generado una preocupación social sobre su potencial adictivo, especialmente en población joven, por lo que resulta fundamental la detección temprana desde el ámbito de la Enfermería.

Objetivo: analizar el tipo de uso de los dispositivos móviles que hacen los estudiantes universitarios de Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid.

Metodología: se realizó un estudio descriptivo y transversal en estudiantes del Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid, quienes respondieron de forma voluntaria a la encuesta validada CERM. Las variables se analizaron descriptivamente y se establecieron correlaciones entre ellas mediante un análisis bivariado. El p valor empleado fue 0,05. El programa estadístico fue SPSS v28.0.

Resultados: se analizaron 103 registros. El 13,60% de los encuestados usaban el teléfono móvil más de seis horas al día, siendo las redes sociales la principal actividad en el 74,76%. Los datos obtenidos revelaron una puntuación media de 18,32 en la categoría de problemas ocasionales en el uso del teléfono móvil.

Conclusiones: la investigación ha revelado la alta prevalencia del uso del teléfono móvil entre los estudiantes universitarios de Grado de Enfermería de Valladolid, por lo que se sugiere la implementación de programas preventivos por parte de Enfermería.

Palabras clave: teléfono; uso del teléfono; estudiantes; prevención; enfermería.

Abstract

Introduction: the use of cell phones has become indispensable in various areas of daily life, encouraging certain patterns that can lead to their abuse. This has generated social concern about its addictive potential, especially in the young population, which is why early detection in the field of nursing is essential.

Objective: to analyze the type of use of mobile devices by undergraduate nursing students at the University of Valladolid.

Methodology: a descriptive and cross-sectional study was carried out in students of the Nursing Degree of the University of Valladolid, who voluntarily responded to the validated CERM survey. The variables were analyzed descriptively and correlations between them were established by bivariate analysis. The p value used was 0.05. The statistical program was SPSS v28.0.

Results: 103 records were analyzed. A total of 13.60% of the respondents used the cell phone more than six hours a day, with social networks being the main activity in 74.76%. The data obtained revealed a mean score of 18.32 in the category of occasional problems in cell phone use.

Conclusions: the research has revealed the high prevalence of cell phone use among undergraduate nursing students in Valladolid, suggesting the implementation of preventive programs by nursing.

Key words: phone; cell phone use; students; prevention; nursing.

Índice de contenidos

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Contexto social de las nuevas tecnologías	1
1.2. Uso del teléfono móvil	1
1.3. La telefonía móvil en los jóvenes	1
1.4. Adicciones sin sustancias: características y efectos en la salud	2
1.5. Papel de la enfermería en la adicción al teléfono móvil	3
2. JUSTIFICACIÓN	5
3. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS	6
3.1. Hipótesis	6
3.2. Objetivo general	6
3.3. Objetivos específicos	6
4. MATERIAL Y MÉTODOS	7
4.1. Diseño del estudio	7
4.2. Población, muestra y técnicas de selección	7
4.3. Trabajo de campo	8
4.4. Variables	8
4.5. Instrumentos	10
4.6. Recursos	11
4.7. Presupuesto	12
4.8. Conflicto de interés	12
4.9. Análisis de datos	12
4.10. Cronograma	13
4.11. Consideraciones ético-legales	13
5. RESULTADOS	14
5.1. Análisis descriptivo	14
5.1.1. Análisis descriptivo de las variables sociodemográficas	14
5.1.2. Análisis descriptivo del cuestionario CERM	15

5.1.3. Análisis descriptivo de las variables según el patrón de uso del teléfono móvil	16
5.2. Análisis bivariado	19
6. DISCUSIÓN	20
6.1. Limitaciones del estudio	22
6.2. Fortaleza del estudio	23
6.3. Aplicaciones para la práctica clínica	23
6.4. Futuras líneas de investigación	24
7. CONCLUSIONES	25
8. BIBLIOGRAFÍA	26
9. ANEXOS	31
9.1. Anexo I: Cuestionario CERM	31
9.2. Anexo II: Cronograma	32
9.3. Anexo III: Informe favorable del Comité de Ética e Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Valladolid	33
9.4. Anexo IV: Recomendaciones para prevenir la adicción al teléfono móvil en jóvenes	34

Índice de tablas

Tabla 1. Variables del estudio e instrumentos de medida para cada una de ellas	9
Tabla 2. Descripción de la muestra en variables sociodemográficas	15
Tabla 3. Descripción de los resultados de la muestra en el cuestionario CERM	16
Tabla 4. Descripción de la muestra en patrones de uso del móvil	17
Tabla 5. Relaciones bivariadas que obtienen significación estadística	19

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Contexto social de las nuevas tecnologías

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son un fenómeno actual y en constante evolución en pleno siglo XXI. Han ocasionado cambios radicales en la sociedad, encontrándose ésta en la actualidad, sumergida en un periodo de adaptación a ellas (1).

Las TIC se definen como tecnologías digitales y análogas que facilitan la recopilación, el procesamiento, el almacenamiento y el intercambio de información (2). Su impacto en la sociedad es innegable, desde el acceso a nuevos entornos de comunicación hasta el intercambio instantáneo de información desde cualquier parte del mundo, teniendo especial relevancia la telefonía móvil (3).

1.2 Uso del teléfono móvil

Internet pone al alcance una amplia gama de información, facilitando su manejo y brindando nuevas formas de interacción y comunicación, entre otras. El teléfono móvil ha adquirido un papel destacado en nuestra sociedad, convirtiéndose en un objeto persona y socialmente dominante (4). Desde que se inventó el primer teléfono móvil en 1973, su desarrollo ha sido constante y vertiginoso. Éste ha ido evolucionando significativamente en cuanto a diseño, tecnología y uso (5). Como es evidente, el uso de esta herramienta se ha hecho indispensable para realizar múltiples tareas, estando presente en todos los ámbitos de la vida humana, incluyendo lo laboral, educativo, social y familiar (6). El uso del teléfono móvil fomenta patrones de conducta propensos a generar un abuso en su utilización y una dependencia de los mismos, lo cual ha suscitado una preocupación social en relación con el potencial adictivo de dicho dispositivo (7).

1.3 La telefonía móvil en los jóvenes

Hoy en día resulta difícil concebir un mundo sin telefonía móvil. Esto se aplica a todas las categorías de la población, y en particular en los adolescentes (8). De

acuerdo con el informe realizado por el Estudio General de Medios (EGM) a comienzos de 2019, un tercio (31,2%) de la población española que consume Internet diariamente está compuesto por adolescentes de edades comprendidas entre los 14 y 34 años, cuyo principal dispositivo de acceso en el 95,6% de ellos es el teléfono móvil (9). Sin embargo, estas conductas no se manifiestan por primera vez en la etapa universitaria, sino que el uso excesivo comienza a hacerse insigne durante la adolescencia (9, 10). En efecto, la edad media a la que se comienza a hacer uso de la telefonía móvil en España oscila entre los 10-12 años, y un tercio de los consumidores mayores de 13 años hacen uso del teléfono móvil (9, 11).

Considerando que el uso de Internet y del dispositivo móvil está en constante expansión, resulta de interés continuar los estudios de su abuso en jóvenes universitarios, ya que son grupos de mayor susceptibilidad para desarrollar comportamientos adictivos. Éstos son colectivos muy sensibles al momento y entorno social en el que se encuentran y estas tecnologías están muy presentes en sus vidas cotidianas (12). De hecho, muchos autores les han identificado como grupos de riesgo, ya que el estado de vulnerabilidad del individuo juega un papel fundamental a la hora de desarrollar problemas adictivos. La vulnerabilidad hace referencia a una serie de factores personales que pueden aumentar la probabilidad de que un uso no adecuado de estas tecnologías se convierta en una adicción (13). Estos factores pueden estar relacionados con la etapa evolutiva en la que se encuentran, el estrés de iniciar una nueva vida lejos de su hogar, la necesidad de estar conectados con sus amigos o simplemente la búsqueda constante de información sobre su entorno (6).

1.4 Adicciones sin sustancia: características y efectos en la salud

A pesar de que adicciones como el alcoholismo, tabaquismo o consumo de drogas ilegales siguen siendo prevalentes en la actualidad, las adicciones sin sustancias son cada vez más frecuentes (14). Actualmente se tiene conocimiento de que cualquier uso desmedido hacia una actividad puede desembocar en una adicción, independientemente de si existe o no una sustancia de por medio (15) como recoge el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V), dividiendo las

adicciones en dos categorías principales; sustanciales o conductuales (16). En cuanto a la adicción al móvil, es considerada una adicción conductual debido a que no hay presencia de sustancias tóxicas (17). Existe una evidencia creciente que sugiere que los síntomas de la adicción al teléfono móvil son similares a los manifestados en otro tipo de adicciones, como son la pérdida de control, la ansiedad, la dependencia psicológica, la negación de la adicción o la experimentación de síndromes de abstinencia (11). La abstinencia se caracteriza por presentar angustia emocional, episodios de disforia, dificultades para conciliar el sueño, agitación psicomotora e irritabilidad en aquellos individuos que no pueden llevar a cabo la actividad a la que son adictos (13). Asimismo, resulta relevante mencionar el concepto “craving”, el cual se refiere al deseo incontrolable de llevar a cabo una acción cuando no es posible hacerlo (18).

En este contexto, se han identificado nuevas conductas relacionadas con el uso del teléfono móvil que, si bien no se consideran adicciones, también tienen efectos negativos en los usuarios. Una de estas conductas que merece mención es el fenómeno conocido como “phubbing”, el cual implica ignorar a las personas y al entorno para enfocarse exclusivamente en el uso del teléfono móvil (19). En la misma línea, se ha propuesto la existencia de la “nomophobia”, que designa el sentimiento de miedo irracional que experimentan las personas al salir a la calle sin su teléfono, quedarse sin batería o sin cobertura (20). Otro fenómeno emergente es el “fear of missing out”, que se refiere a la sensación de incomodidad que puede llegar a sentirse al saber que otras personas están disfrutando de experiencias gratificantes de las cuales uno está ausente (20). De manera similar, se ha descrito una conducta denominada “ringxiety”, también conocida como “phantomringing” o ruido fantasma, que se define como la sensación ilusoria de escuchar o sentir la vibración del teléfono, aunque en realidad no haya sonado (20).

1.5 Papel de la enfermería en la adicción al teléfono móvil

La actual y creciente adicción de los adolescentes a las nuevas tecnologías, incluyendo el teléfono móvil, y su consiguiente impacto en la salud mental, han revelado la necesidad de adoptar un enfoque terapéutico, en el cual la enfermería

desempeña un papel fundamental (21). En el ámbito de la enfermería, es crucial tanto el tratamiento de la enfermedad como la prevención de la misma y la promoción de la salud (22), lo que implica una adecuada educación acerca del uso correcto del teléfono móvil en la población más joven (23). En este sentido, la promoción de la salud comprende diversas intervenciones encaminadas a fomentar el desarrollo de habilidades y capacidades individuales, así como a modificar condiciones sociales, ambientales o económicas que puedan tener un impacto negativo en la salud. (21). Estas intervenciones se pueden llevar a cabo en diferentes ámbitos, como Atención Primaria, Salud Mental o Pediatría (24).

Existen tres tipos de prevención en los que la enfermería puede contribuir: prevención primaria, secundaria y terciaria. Con respecto a la prevención primaria, se enfoca en evitar la aparición del problema de salud a través del control de los factores condicionantes (25). En este nivel, se debería educar a las personas sobre los riesgos de la adicción al teléfono móvil y cómo prevenir su desarrollo. Por ejemplo, impartiendo charlas educativas en escuelas y otros grupos sociales enfocadas en el uso saludable de los dispositivos electrónicos. También ofreciendo materiales educativos como folletos o vídeos, sobre la utilización responsable del teléfono móvil y estableciendo límites saludables (26). En cuanto a la prevención secundaria, la enfermería realiza una detección temprana para poder evitar el progreso de la enfermedad. Los profesionales enfermeros desempeñan un papel importante en este nivel al identificar los signos tempranos de la adicción al teléfono móvil. Pueden trabajar con los pacientes para desarrollar un plan de tratamiento y proporcionar terapia o derivar al paciente a un especialista en salud mental si fuese necesario (21). Por último, la prevención terciaria se enfoca a reducir los efectos negativos de la adicción y ayudar a los pacientes en su recuperación. Estos sanitarios pueden ofrecer apoyo a los pacientes y familias en el proceso de recuperación trabajando en colaboración con otros profesionales de salud para desarrollar planes terapéuticos y proporcionarles ayuda en la reintegración social (23).

2. JUSTIFICACIÓN

El uso abusivo de la telefonía móvil entre los jóvenes universitarios se ha convertido en un problema emergente en los últimos años. Así, la creciente demanda y popularidad de los teléfonos móviles requiere un análisis exhaustivo del uso inadecuado de los mismos, que afecta de manera determinante a nuestro entorno más cercano (27).

Este estudio se aborda a partir de la revisión bibliográfica del estado actual de una conducta posible de ser problemática o adictiva de esta herramienta de comunicación. Desde ahí, se enfoca concretamente en el uso abusivo de los teléfonos móviles, como lo demuestra el estudio de Garrote et al. (27), donde el 47% de la muestra investigada utiliza su móvil durante más de 5 horas diarias, y el 50% ha experimentado algún problema por esta utilización excesiva. Además, otros estudios indican que un 17,5% de los adolescentes reconocen usar el teléfono móvil más de 4 horas al día (28). Estas cifras por si solas justifican la necesidad de determinar el uso de la telefonía en el alumnado de Grado de Enfermería.

En lo que respecta a la función de promoción y prevención de un uso adecuado del móvil, la enfermería juega un papel fundamental. Dentro de su ámbito asistencial se encuentran los adolescentes y jóvenes, en los que, de acuerdo a la Cartera de Servicios de Atención Primaria de Castilla y León, se debe vigilar el uso de nuevas tecnologías en general y del teléfono móvil en particular, proponiendo iniciativas de prevención de la adicción y desarrollando programas de intervención educativa en ámbitos individuales y comunitarios (29). En caso de presentarse una situación de abuso, la enfermería, dentro de su marco asistencial, debe ofrecer asesoramiento y apoyo a los pacientes, capacitándolos para modular conductas saludables de utilización de la tecnología (21).

3. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

3.1 Hipótesis

Hipótesis nula (H_0): No existe una relación significativa entre las variables que definen los factores sociodemográficos, el estilo de vida y el patrón de uso del móvil con un uso problemático del teléfono móvil en estudiantes de Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid.

Hipótesis alternativa o de trabajo (H_1): Existe una relación significativa entre las variables que definen los factores sociodemográficos, el estilo de vida y el patrón de uso del móvil con un uso problemático del teléfono móvil en estudiantes de Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid.

3.2 Objetivo general

Analizar el tipo de uso que hacen los estudiantes universitarios de Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid de los dispositivos móviles.

3.3 Objetivos específicos

Estimar la prevalencia del uso problemático de los dispositivos móviles entre los estudiantes de Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid.

Determinar el consumo de tiempo con un dispositivo móvil entre los estudiantes de Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid, en forma de patrones de uso.

Analizar si las variables sociodemográficas de los sujetos de estudio tienen relación significativa con los patrones de uso del teléfono móvil en los estudiantes de Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid.

4. MATERIAL Y MÉTODOS

En el estudio de investigación realizado, una vez planteado el problema y formuladas las hipótesis de trabajo, se seleccionó la metodología de recogida de información para asegurar las mayores garantías de control y validez de la misma.

4.1 Diseño del estudio

La presente investigación fue concebida como un estudio observacional de carácter descriptivo, enfoque cuantitativo y diseño transversal, implementado mediante una metodología de encuesta. El estudio se implementó en la población universitaria inscrita en el Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid, teniendo en cuenta su entorno y rutinas diarias como contexto.

4.2 Población, muestra y técnica de selección

En relación a la población diana objeto de estudio, se partió del censo o base de datos que incluía a los estudiantes universitarios matriculados en cualquiera de los cuatro cursos del Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid. En total, se identificaron 415 estudiantes, cuyas edades oscilaban entre los 18 y 55 años, ambas inclusive.

La selección de la muestra se realizó mediante muestreo no probabilístico de voluntariado, obteniéndose una muestra de 103 personas, lo cual representó una tasa de respuestas del 24,81% con respecto a la población diana total.

La participación en la encuesta fue voluntaria por parte del alumnado, sin embargo, dicha participación atendió tanto a unos criterios de inclusión como de exclusión. Dentro de los criterios de inclusión se señalaron: a) ser estudiante universitario matriculado, en el curso 2022/2023, en el Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid, b) tener un dispositivo móvil, c) tener conexión a internet, d) manifestar expresamente la voluntariedad de participar en el estudio. Por otro lado, los criterios de exclusión fueron: a) no ser hispanohablantes, b) tener alguna dificultad visual grave.

4.3 Trabajo de campo

La investigación se llevó a cabo utilizando un enfoque transversal, debido a que los datos fueron recopilados en un momento específico y dentro de una población definida. Dicha recopilación tuvo lugar entre los meses de febrero y marzo de 2023, utilizando la plataforma online de encuesta de Google Forms®. Para alcanzar al alumnado y fomentar su participación, se emplearon las redes sociales WhatsApp® e Instagram®. Además, se implementaron estrategias de difusión en forma de “bola de nieve” por informadores clave con el fin de promover y aumentar la participación en el estudio.

4.4 Variables

La hipótesis planteada en este estudio sirvió como base para identificar y medir las variables adecuadas, las cuales fueron incluidas, para tal fin, en el cuestionario utilizado como instrumento de recogida de información.

Las variables consideradas en el estudio abarcaron el uso problemático del teléfono móvil, el patrón de uso del mismo y diversos factores sociodemográficos, tal y como se detallan en la Tabla 1.

Tabla 1. Variables del estudio e instrumentos de medida para cada una de ellas

Formulación de la variable e indicadores de medida	Escala
<p>1. Uso problemático del teléfono móvil. Se miden los efectos producidos por el uso abusivo del móvil en ámbitos de la vida diaria a través de la encuesta validada CERM.</p> <p>1.1. Riesgo de pérdida de una relación personal, un trabajo o una oportunidad académica</p> <p>1.2. Disminución del rendimiento académico y/o laboral</p> <p>1.3. Sensación de inquietud al no recibir mensajes o llamadas</p> <p>1.4. Alteraciones en el n.º de horas de sueño nocturno</p> <p>1.5. Necesidad de invertir cada vez más tiempo para sentirse más satisfecho</p> <p>1.6. Pensamiento de que la vida sin el móvil es aburrida, vacía y triste</p> <p>1.7. Sentimiento de irritabilidad cuando alguien te molesta mientras usas el móvil</p> <p>1.8. Desatención de tus obligaciones por preferir conéctate al móvil</p> <p>1.9. Utilización del móvil como una forma de distracción</p> <p>1.10. Uso del móvil como forma de evasión cuando tienes problemas</p>	<p>Likert Puntuación: 1 (Casi nunca), 2 (Algunas veces), 3 (Bastantes veces) y 4 (Casi siempre)</p>
<p>2. Patrón de uso del móvil</p> <p>2.1 Tiempo de uso del teléfono móvil. Escala: 1 (<1 h-día), 2 (>1h-día y <2), 3 (>2-día y <4) 4 (>4h-día y <6), 5 (> 6h-día))</p> <p>2.2 Tiempo SIN utilizar el teléfono móvil. Escala: Menos de 6h, De 6 a12 horas, De 12 a 24 h y Mas de 24 h)</p> <p>2.3 Finalidad: Llamada, mensajes, video llamadas, RRSS, Otros)</p> <p>2.4 Aplicación que más se use: respuesta corta</p> <p>2.5 Edad a la que adquirieron su primer teléfono móvil: respuesta corta</p> <p>2.6 Principal motivación al usar el móvil: Comunicación, búsqueda de información, RRSS, otros)</p> <p>2.7 Lugar de mayor uso: En casa, calle, Universidad, Trabajo, Otro)</p> <p>2.8 Factores que consideras positivos: respuesta corta</p> <p>2.9 Factores que consideras más negativos: respuesta corta</p>	
<p>3. Factores sociodemográficos</p> <p>3.1. Edad</p> <p>3.2. Genero</p> <p>3.3. Curso</p> <p>3.4. Situación laboral</p> <p>3.5. Lugar de residencia</p> <p>3.6. Estado civil</p>	

Fuente: elaboración propia

4.5 Instrumentos

Se empleó un cuestionario de creación propia como instrumento para la recogida de la información, el cual se dividió en diferentes secciones:

En la **primera sección** se presentó a la investigadora principal y se proporcionó una breve explicación acerca del objetivo de la realización de la encuesta, haciendo hincapié en el anonimato de los participantes y la utilización de sus respuestas. Además, se facilitó la dirección de correo electrónico de la investigadora principal para resolver cualquier duda que pudiera surgir previamente a la contestación de la encuesta. Para proceder a cumplimentar el cuestionario, se solicitó el consentimiento explícito de su participación en la muestra de estudio. También se informó sobre la posibilidad del participante de abandonar la realización del cuestionario en cualquier momento, sin consecuencia alguna. A continuación, se proporcionó el enlace de la página web que recoge el documento de la política de privacidad de Google, en el que era preceptivo aceptar su consentimiento. Seguidamente, se presentaron los criterios de inclusión para realizar la encuesta.

La **segunda sección** del estudio denominada “Uso del teléfono móvil”, corresponde al cuestionario validado CERM: Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (Anexo I), el cual pretende valorar el uso del teléfono móvil en los individuos (30). Este cuestionario consta de 10 ítems que presentan cuatro alternativas de respuesta, basadas en una escala tipo Likert que indica la intensidad: casi nunca, algunas veces, bastantes veces y casi siempre (31,32). Las puntuaciones obtenidas pueden oscilar entre 1 y 4. El CERM se compone de dos factores, los conflictos y el uso comunicativo/emocional (32). De acuerdo con los resultados obtenidos por Beranuy et al. (30), el coeficiente Alfa de Cronbach asociado al CERM es de 0,805 (31,32). Los puntos de corte para el CERM se dividen en tres categorías: aquellos sujetos que no presentan problemas en el uso del móvil (10 a 15 puntos), aquellos que experimentan problemas ocasionales (16 a 23 puntos) y quienes padecen problemas frecuentes (24 a 40 puntos) (32).

Conforme a la **tercera sección** del cuestionario, se incluyeron un total de quince preguntas, seis de las cuales estaban dirigidas a la obtención de datos sociodemográficos, mientras que las nueve restantes exploraban las experiencias personales de los estudiantes con respecto a su uso del teléfono móvil. Con el propósito de obtener una visión más detallada de los patrones de uso del teléfono móvil por parte de los estudiantes universitarios, las preguntas se diseñaron de manera que combinaran opciones de respuesta predefinidas con otras que requerían respuestas breves. Esto permitió analizar diversos aspectos, como la edad en la que adquirieron su primer teléfono móvil o el principal uso que le dan a dicho dispositivo.

La **cuarta sección** fue utilizada con el propósito de expresar agradecimiento a los participantes por su colaboración en la encuesta.

4.6 Recursos

A continuación, se detallan los recursos empleados en el trabajo de investigación:

Para llevar a cabo la encuesta, se utilizó un ordenador Mac y la herramienta Google Forms®, mediante la cual se creó la encuesta. Además, se utilizaron aplicaciones digitales como Word® o PDF® para la creación de archivos. Se consultaron diversas bases de datos accesibles a través de la biblioteca virtual de la Universidad de Valladolid. Asimismo, se contó con un teléfono móvil Apple y se utilizaron redes sociales como WhatsApp® para la distribución de la encuesta. A la hora de llevar a cabo la agrupación y análisis de los datos obtenidos en la encuesta, se utilizó el programa estadístico SPSS 28.0® con licencia de la Universidad de Valladolid.

En cuanto a los recursos humanos, el proyecto involucró a la autora del presente Trabajo de Fin de Grado (TFG), la tutora de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Valladolid, así como a los estudiantes de Grado de Enfermería de la misma dispuestos a rellenar el cuestionario.

4.7 Presupuesto

Durante la ejecución del presente trabajo de investigación, no se contó con ningún tipo de financiación. Los recursos humanos involucrados brindaron su contribución de manera voluntaria, sin recibir ninguna compensación económica. En cuanto a los recursos materiales empleados, la investigadora se encontraba en su posesión antes de iniciar el proyecto, o bien fueron proporcionados por la Universidad de Valladolid sin incurrir en ningún coste adicional.

4.8 Conflictos de interés

La estudiante y la tutora declaran que no presentan conflictos de interés durante el transcurso de la investigación.

4.9 Análisis de datos

Las respuestas obtenidas a través del cuestionario de Google Forms® fueron registradas y analizadas utilizando el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en su versión 28.0, bajo licencia otorgada por la Universidad de Valladolid. Para el análisis de los datos recopilados, se realizó una descripción detallada de las variables, empleando frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y la media y desviación estándar para las variables cuantitativas. Posteriormente se comprueba si las variables cuantitativas siguen la normalidad por la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Dado que no se cumple normalidad en todas las variables, se aplicó la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman y la paramétrica ANOVA con el fin de establecer correlaciones entre las variables y determinar si presentaban una relación significativa con el uso problemático del teléfono móvil. El p-valor empleado fue de 0,05 para un intervalo de confianza del 95%.

4.10 Cronograma

Este trabajo de investigación se llevó a cabo durante los meses de noviembre de 2022 y mayo de 2023. Se elaboró un cronograma de ejecución del estudio en el que se indicaron las diferentes etapas y cuando se llevaron a cabo las mismas, tal y como se representa en el Anexo II.

4.11 Consideraciones ético-legales

Previamente al inicio de la recopilación de datos, se solicitó la aprobación del Comité de Ética e Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Valladolid para garantizar la conformidad con la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y Garantía de Derechos Digitales, en el que se obtuvo un informe favorable, como se indica en el Anexo III. Asimismo, para garantizar el cumplimiento de la misma, previo a la contestación de la encuesta por parte de los participantes, se les informó del carácter voluntario y no remunerado de su participación, así como del anonimato de sus respuestas.

El cuestionario consta de una sección inicial que incluye un formulario de consentimiento informado, cuyo contenido es conforme a los preceptos de la ley mencionada anteriormente, la cual incorpora en nuestra legislación, el Reglamento 2016/679 del Parlamento Europeo y del consejo de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos.

Además, se proporcionó a los participantes una dirección de correo electrónico para resolver cualquier duda que pudieran surgir antes de la cumplimentación de la encuesta.

5. RESULTADOS

Al concluir el periodo de recogida de datos, se obtuvo una muestra de 104 participantes. Sin embargo, se desestimó a uno de ellos debido a que el participante no otorgó su consentimiento para la utilización de los datos por parte de la investigadora. Por tanto, la muestra final quedó configurada con un total de 103 participantes, lo que corresponde a una tasa de respuesta del 24,81% en función del número total de los estudiantes de Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid.

5.1 Análisis descriptivo

5.1.1 Análisis descriptivo de las variables sociodemográficas

De acuerdo con los resultados encontrados en cuanto al género de las personas encuestadas, se observó una distribución de la muestra bastante homogénea, siendo las mujeres el grupo predominante con un 81,64% (84) frente a los hombres con un 18,40% (19).

En lo que respecta al curso del alumnado encuestado, destacaron las respuestas correspondientes a los alumnos del cuarto curso del Grado de Enfermería de Valladolid, con un porcentaje del 56,30% (60).

Con relación a la situación laboral, la mayor parte de los participantes se encontraban desempleados, representando un 58,30% (60).

En consideración al lugar de residencia, se observó que la mayoría de los encuestados residían en zonas urbanas, siendo un 76,70% (79), mientras que un 23,33% (24) vivían en zonas rurales.

Acerca del estado civil, se encontró que fue mayoritaria la situación de los encuestados que se declaraban no tener pareja con el 63,10% (65), mientras que aquellos que tenían pareja sin vínculo matrimonial representaron un 34,00% (35).

Según los resultados obtenidos, la edad media de los participantes se encontraba en 22,90 años ($\pm 7,2$), predominando el grupo de personas entre 18 y 21 años con un 64,08% (66). En la Tabla 2 se presentan las variables sociodemográficas según los datos obtenidos en la encuesta realizada.

Tabla 2. Descripción de la muestra en variables sociodemográficas

Variables cualitativas		Porcentaje (%)	Frecuencia (Fr)
Género	Hombre	18,40	19
	Mujer	81,60	84
Curso	Primero	13,60	14
	Segundo	14,60	15
	Tercero	15,50	16
	Cuarto	56,30	58
Situación laboral	Desempleado	58,30	60
	Empleado	20,40	21
	Otra	21,30	22
Lugar de residencia	Rural	23,30	24
	Urbana	76,70	79
Estado civil	Casado/a	1,90	2
	Divorciado/a	1,00	1
	En pareja sin matrimonio	34,00	35
	Sin pareja	63,10	65
Variables cuantitativas		Porcentaje (%)	Frecuencia (Fr)
Edad	De 18 a 21 años	64,08	66
	De 22 a 25 años	26,21	27
	Mayor de 25	8,74	9

Fuente: elaboración propia

5.1.2 Análisis descriptivo del cuestionario CERM

Con el fin de determinar la fiabilidad del cuestionario CERM en la muestra, se procedió al cálculo del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0,795. Esta cifra refleja que la muestra es de calidad adecuada y los resultados obtenidos son satisfactorios.

La Tabla 3 muestra la media aritmética (\bar{x}) y la desviación típica ($\pm \Sigma$) de las puntuaciones para cada uno de los diez ítems evaluados en la escala CERM, así

como la puntuación media total y la desviación típica total. De acuerdo con los datos obtenidos, los resultados arrojaron una puntuación media total de 18,32 ($\pm 4,03$).

Tabla 3. Descripción de los resultados de la muestra en el cuestionario CERM

Ítems	CERM 1	CERM 2	CERM 3	CERM 4	CERM 5	CERM 6	CERM 7	CERM 8	CERM 9	CERM 10	Puntuación total CERM
\bar{x}	1,27	2,10	1,79	1,62	1,58	1,72	1,57	1,13	3,20	2,34	18,32
\pm	\pm	\pm	\pm	\pm	\pm	\pm	\pm	\pm	\pm	\pm	\pm
σ	0,60	0,76	0,75	0,77	0,79	0,80	0,74	0,39	0,76	0,83	4,03

Fuente: elaboración propia

Conforme con los resultados encontrados y los puntos de corte establecidos para la escala CERM, destacó con una puntuación media de 18,32 ($\pm 4,03$) la categoría de aquellos participantes que se encontraron dentro del grupo que presentó problemas ocasionales en el uso del teléfono móvil.

5.1.3 Análisis descriptivo de las variables según el patrón de uso del teléfono móvil

De los datos obtenidos en la encuesta y recogidos en la Tabla 4, según el tiempo diario de uso del teléfono móvil, se observó que el grupo mayoritario de personas lo utilizaban entre dos y cuatro horas diarias, representando un 41,70% (43). Le siguió un 36,90% (38) de individuos que lo usaban entre cuatro y seis horas, mientras que un 13,60% (14) hacían uso de él por más de seis horas al día.

En cuanto al uso principal que los encuestados daban al teléfono móvil, destacó la utilización de redes sociales con un 74,76% (77), y de éstas, Instagram fue la más utilizada con un 47,57% (49), seguida de WhatsApp y TikTok con un 19,42% (20).

Respecto a la variable edad a la que adquieren su primer teléfono móvil, los datos reflejan que el 66,02% (68) dispusieron del mismo entre los 11 y 13 años.

En relación con el tiempo máximo que los encuestados podían estar sin utilizar el móvil, se observó que un 37,86% (39) estaba entre 6 y 12 horas sin hacer uso del mismo, y que solamente un 11,65% (12) podía estar menos de 6 horas al día.

Con respecto al lugar donde se utilizaba el móvil con mayor frecuencia, prácticamente la totalidad de los encuestados, un 97,09% (100), lo utilizaban en casa, un 1,94% (2) en el trabajo y solamente un 0,97% (1) lo usaba en la universidad.

En cuanto al factor considerado como más negativo del teléfono móvil, se observó que la mayoría de las personas 28,16% (29) lo consideraban adictivo, seguido de un 21,36% (22) que mencionaron la pérdida de tiempo como factor negativo.

Por otro lado, conforme con el factor considerado como más positivo del teléfono móvil, destacó con un 56,31% (58) la comunicación. Un 15,53% (16) de los encuestados refirió que el factor más positivo era la búsqueda de información, mientras que un 10,68% (11) nombró la conectividad, accesibilidad y entretenimiento como factores más positivos.

Tabla 4. Descripción de la muestra en patrones de uso del móvil

Variables cualitativas		Porcentaje (%)	Frecuencia (fr)
Tiempo de uso del móvil	Menos de una hora	0,97	1
	De 1 a 2 horas	6,80	7
	De 2 a 4 horas	41,75	43
	De 4 a 6 horas	36,89	38
	Mas de 6 horas	13,59	14
Uso principal del móvil	Llamadas	3,88	4
	Mensajes	18,45	19
	Música	0,97	1
	Redes sociales	74,76	77
	Trabajo	0,97	1
	Visualización de contenido multimedia (podcast, series...)	0,97	1
Edad a la que se adquiere el primer móvil	Entre los 8 y los 10 años	4,85	5
	Entre los 11 y los 13 años	66,02	68
	Entre los 14 y los 16 años	22,33	23
	Entre los 17 y los 19 años	0,97	1
	A partir de los 20 años	5,83	6

Aplicación a las que accedes con mayor frecuencia	Instagram	47,57	49
	WhatsApp	19,42	20
	Facebook	0,97	1
	Twitter	2,91	3
	Netflix	1,94	2
	Spotify	0,97	1
	Tik Tok	19,42	20
	Face Time	0,97	1
	YouTube	3,88	4
	Google drive	0,97	1
Ninguna	0,97	1	
Tiempo máximo sin usar el móvil	Menos de 6 horas	11,65	12
	De 6 a 12 horas	37,86	39
	De 12 a 24 horas	22,33	23
	Más de 24 horas	28,16	29
Lugar de mayor uso	En casa	97,09	100
	En el trabajo	1,94	2
	En la universidad	0,97	1
Principal motivación en el uso del móvil	Búsqueda de información	7,77	8
	Comunicación	41,75	43
	Comunicación, búsqueda información	0,97	1
	Pasar el tiempo	0,97	1
	Redes sociales	48,54	50
Factor considerado más negativo en el uso del móvil	Adicción	28,16	29
	Pérdida de tiempo	21,36	22
	Aislamiento	4,85	5
	Dependencia	15,53	16
	Desinformación	3,88	4
	Aprobación externa	5,83	6
	Localización laboral	0,97	1
	Evasión del entorno	1,94	2
	Entretenimiento	1,94	2
	Precio	0,97	1
	Uso abusivo	5,83	6
	Toxicidad de Redes sociales	5,83	6
	Problemas de sueño	0,97	1
	Casi todos	0,97	1
	Ninguna	0,97	1
Factor considerado más positivo en el uso del móvil	Búsqueda de información	15,53	16
	Comunicación	56,31	58
	Conectividad y accesibilidad	10,68	11
	Entretenimiento	10,68	11
	Despertador	1,94	2
	Globalización	0,97	1
	Inmediatez	0,97	1
	Seguridad	0,97	1
	Videollamadas	0,97	1
	Oferta de múltiples tareas	0,97	1

Fuente: elaboración propia

5.2 Análisis bivariado

En primer lugar, se realiza un análisis acerca de la distribución de la muestra respecto a las variables cuantitativas del estudio. Para este propósito, se aplica la prueba de Kolmogórov-Smirnov (K-S), cuyo resultado permite determinar que dicha muestra no sigue una distribución normal.

Dado que se han constatado criterios de no normalidad en la muestra de la investigación, se procedieron a utilizar pruebas no paramétricas en el análisis bivariado correspondiente.

En la Tabla 5 se presentan las relaciones significativas entre las variables estudiadas, así como las pruebas estadísticas utilizadas para su análisis.

Tabla 5. Relaciones bivariadas que obtienen significación estadística

Variable 1	Variable 2	Prueba	p-valor
Puntuación total CERM	Edad del primer móvil	Rho de Spearman	0,03
Puntuación total CERM	Horas diarias de uso del móvil	ANOVA	0,00
Puntuación total CERM	Tiempo máximo sin usar el móvil	ANOVA	0,00
Puntuación total CERM	Motivación principal para usar el móvil	ANOVA	0,01
Puntuación total CERM	Lugar de mayor uso del móvil	ANOVA	0,01

Fuente: elaboración propia

6. DISCUSIÓN

En base a los resultados encontrados, se puede confirmar parcialmente la hipótesis de trabajo planteada, puesto que se ha evidenciado una relación significativa entre ciertas variables que definen el patrón de uso del móvil con un uso problemático del mismo entre los estudiantes del Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid. Sin embargo, no se ha encontrado esa misma relación entre las variables estudiadas que definen los factores sociodemográficos y el patrón de uso del móvil, como se había hipotetizado.

La investigación realizada ha confirmado la alta prevalencia del uso del teléfono móvil entre los estudiantes universitarios de Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid. Debido al interés que muestran los estudiantes en el empleo del móvil, ha surgido una gran preocupación social, lo que ha llevado a que el estudio se haya centrado en esta problemática. Entre los datos obtenidos en este análisis, se destaca la constatación de que el uso del teléfono móvil está muy extendido entre los estudiantes, ya que la totalidad de la muestra posee un teléfono móvil y afirma hacer un uso diario de este de entre 2 y 4 horas al día.

En relación con la variable edad, cabe destacar que la mayoría de las respuestas se concentraron en el rango de edad de entre 20 y 22 años, lo cual era previsible dadas las características de la muestra estudiada. En cambio, no se encontraron relaciones significativas entre la edad de los estudiantes y el uso del teléfono móvil, hecho que contrasta con otros estudios (33), que confirman que a menor edad surgen mayores conflictos comunicacionales y emocionales por el uso del móvil. No obstante, se encontró una relación significativa entre la edad a la que los estudiantes adquieren su primer teléfono móvil y la prevalencia de un uso desmesurado del mismo. Es importante destacar que la edad a la que la mayoría de los estudiantes adquieren su primer móvil se encuentra entre los 11 y 13 años. Estos resultados están en consonancia con los aportados por otros trabajos de investigación (33), los cuales indican que la edad de acceso a la tecnología móvil es cada vez más temprana, y la posesión de un teléfono móvil aumenta significativamente a partir de los 10 años, hasta alcanzar su totalidad a partir de los 17 años (34).

En cuanto al género, aunque la mayoría de los participantes en el estudio fueron mujeres debido a la predominancia femenina en la carrera de Enfermería, no se ha encontrado ninguna evidencia que sugiera una mayor tendencia de las mujeres a desarrollar adicción al teléfono móvil, en contraste con lo encontrado en otras investigaciones (35).

Respecto al curso académico, los resultados no han sido consistentes a la hora de indicar una relación significativa entre el curso en el que se encontraban los estudiantes y su uso problemático del teléfono móvil. Estos resultados están en línea con los obtenidos por Olivares, Lucena, Pino y Herruzo (35), quienes también encontraron que el año de estudio no afectaba significativamente en el uso del teléfono móvil. Tampoco la situación laboral, lugar de residencia y estado civil de los encuestados muestran relaciones significativas ni predicen el uso problemático del móvil (36,37).

Acerca del patrón de uso que hacen los sujetos del teléfono móvil, se identificaron ciertos factores que predicen el uso problemático del dispositivo. Al igual que en otras investigaciones anteriores (38), se confirmó que el uso prolongado del móvil aumenta la adicción al mismo. La totalidad del alumnado encuestado afirmó utilizar el teléfono móvil diariamente, con un tiempo de conexión que osciló entre 2 y 4 horas, dato coincidente con otros estudios previos (6,35).

El tiempo máximo que los encuestados podían estar sin utilizar el móvil resultó ser otra variable significativa que influye en el abuso del dispositivo, con solo una minoría de los estudiantes capaces de estar sin él menos de 6 horas al día. En esta situación las redes sociales también tuvieron un impacto significativo, convirtiéndose en otro factor determinante en el uso excesivo del móvil entre los estudiantes, siendo la principal motivación que los impulsó a utilizarlo de manera excesiva. El empleo del teléfono móvil entre los universitarios está estrechamente relacionado con la comunicación a través de aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp®. Sin embargo, se destaca que su uso principal es para publicar contenido e interactuar en redes sociales, coincidiendo con otros resultados de estudios previos (39) siendo Instagram® la herramienta más utilizada

para esta finalidad. El uso problemático del móvil se asocia en gran medida con el tiempo invertido en redes sociales, sugiriendo que la conducta adictiva a las redes sociales puede ser el factor más influyente en el uso problemático del móvil entre los estudiantes, más que la dependencia del dispositivo en sí mismo, lo que ya habían señalado investigaciones anteriores (40).

Referente a la variable del lugar donde más se utiliza el móvil, se pudo observar que la inmensa mayoría de los participantes realizan sus conexiones desde sus respectivos hogares, hallazgo que se relaciona con un uso problemático del teléfono móvil (37). Estos datos tienen similitud con los de otras muestras (41). No obstante, una minoría del alumnado lleva a cabo sus conexiones en otros lugares como por ejemplo en el trabajo o la Universidad.

En consideración al uso problemático del móvil, se puede confirmar que la mayor parte de los participantes son usuarios habituales del móvil según los resultados del cuestionario CERM. La mayoría se encuentran experimentando problemas ocasionales de abuso al teléfono móvil. Estos resultados coinciden con otras investigaciones realizadas con estudiantes adolescentes, donde la mayoría de ellos presentaba problemas ocasionales (31).

6.1 Limitaciones del estudio

Durante la investigación, han surgido algunas limitaciones que se deben considerar. En primer lugar, cabe mencionar la extensión reducida de la muestra. Aunque es adecuada para llevar a cabo el estudio, sería recomendable ampliarla en futuras investigaciones con el objetivo de examinar el impacto de las variables estudiadas en un mayor número de sujetos.

En segundo lugar, se debe tener en cuenta que el estudio presenta un sesgo de selección debido a la falta de diversidad en la muestra, en su mayoría compuesta por mujeres que comparten características sociodemográficas comunes. Además, el hecho de que la muestra se limite a estudiantes universitarios acota el rango de

edad, imposibilitando un análisis entre el uso del teléfono móvil y las etapas evolutivas superiores.

Por último, se observa que al ser la adicción al teléfono móvil un problema en constante crecimiento y estrechamente vinculado al avance tecnológico, aún carece de uniformidad en cuanto a criterios, definiciones y conceptos utilizados. Por consiguiente, es necesario tener precaución a la hora de interpretar los resultados publicados. Se ha observado una amplia variedad de herramientas de evaluación junto con el uso casi indistinto de términos como adicción, uso problemático o abuso. Esta diversidad puede ser responsable de la disparidad de datos sobre la prevalencia y las dificultades asociadas para realizar comparaciones entre ellos.

6.2 Fortalezas del estudio

Por una parte, se trata de una investigación sencillamente reproducible, por el hecho de que no se incurrió en gastos económicos y no se utilizaron entrevistadores externos. Además, el diseño de estudio está claramente pormenorizado para tal fin.

Por otra parte, la participación de los sujetos objeto de estudio se vio beneficiada por varios factores. Uno de ellos fue la relevancia y proximidad del tema de investigación con respecto a los estudiantes, lo cual despertó su interés y motivación para participar. Además, el hecho de que las encuestas se respondieran de manera online y su duración fuese breve, contribuyó a una mayor participación por parte de los estudiantes. Además, es destacable la fiabilidad de las respuestas debido al uso de la encuesta validada CERM, un método confiable para determinar la adicción al teléfono móvil.

Por último, la investigación tiene la ventaja de aumentar la conciencia de los encuestados y fomentar una reflexión crítica sobre su uso de los dispositivos.

6.3 Aplicaciones para la práctica clínica

Dado el número de estudiantes universitarios pertenecientes al Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid que respaldan de manera clara la

existencia de un uso problemático del teléfono móvil, el estudio revela la necesidad de que desde el campo de la Enfermería se aborde la prevención y el tratamiento adecuado de dicha problemática. Asimismo, el estudio permite comprender de qué manera los estudiantes utilizan sus teléfonos móviles y las variables que influyen en ello, lo cual puede resultar de gran utilidad a la hora de diseñar e implementar programas preventivos y de intervención temprana que hagan frente al abuso del dispositivo móvil como parte de los programas de educación para la salud y bienestar de los estudiantes. De esta manera, los estudiantes a través del aprendizaje pueden adquirir nuevas conductas o modificar las existentes, con el fin de crear una estructura dinámica, activa y cambiante que se adapte continuamente a las necesidades de una sociedad en continua evolución.

Asimismo, se podrían llevar a cabo iniciativas como la creación de infografías, con el propósito de llegar a los jóvenes de manera efectiva, ofreciéndoles recomendaciones concisas y accesibles (Anexo IV).

6.4 Futuras líneas de investigación

Para futuras investigaciones, sería recomendable llevar a cabo estudios con muestras más amplias e inclusivas que engloben a estudiantes de diferentes grados de la Universidad de Valladolid. Esto permitiría establecer una relación y comparación de las variables de manera más diversa, así como aumentar la heterogeneidad de los sujetos y mejorar la representatividad de la muestra con el fin de obtener mayor fiabilidad y validez en los resultados de la investigación.

Además, sería interesante profundizar en correlaciones entre el uso problemático del teléfono móvil y otras variables de personalidad y estados emocionales y anímicos, tales como la ansiedad o depresión.

7. CONCLUSIONES

Tras la realización de este trabajo de investigación, se han llegado a las siguientes conclusiones:

- Se ha constatado una alta prevalencia del uso del teléfono móvil entre los estudiantes del Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid.
- Los resultados obtenidos a través de la escala validada CERM revelan que una media de 18,32 estudiantes presenta un uso problemático ocasional.
- El tiempo dedicado al uso de un dispositivo móvil entre los estudiantes de Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid resulta ser un factor predictivo del abuso del teléfono móvil. El 13,59% de ellos lo utiliza por más de seis horas diarias.
- La utilización de las redes sociales ha resultado ser la principal motivación de los estudiantes de Enfermería para hacer uso de sus dispositivos móviles.
- La edad a la que los estudiantes adquieren su primer teléfono móvil, junto con el emplazamiento de uso, han resultado ser otros factores determinantes de un uso abusivo del teléfono móvil en este alumnado.
- Dado a los hallazgos de este estudio que respaldan de manera clara la existencia de un uso problemático del teléfono móvil entre los estudiantes del Grado de Enfermería de la Universidad de Valladolid, se recomienda la implementación de programas preventivos de abuso del teléfono móvil desde edades tempranas. Además, se apuesta por el liderazgo de Enfermería en dichos programas.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Olivar G. A. J, Daza A. Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) y su impacto en la educación del siglo XXI. *Negotium* [Internet]. 2007;3(7):21-46. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78230703>
2. Gagnon M-P, Légaré F, Labrecque M, Frémont P, Pluye P, Gagnon J, et al. Interventions for promoting information and communication technologies adoption in healthcare professionals. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2009, Issue 1. Art. No.: CD006093. DOI: 10.1002/14651858.CD006093.pub2
3. Torre MLD la. Una aproximación al concepto de Sociedad Móvil: el smartphone: su expansión, funciones, usos, límites y riesgos. *Derecom* [Internet]. 2012;(11 (sept-nov)):10. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4331309>
4. Ruiz-Palmero J, Sáñchez- Rodríguez J, Trujillo-Torres JM. Utilización de Internet y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes. *Revista Latinoamericana de ciencias Sociales, Niñez y Juventud* [Internet]. 2016;14(2):1357-69. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/773/77346456033/html/>
5. Claus E. Historia del teléfono [Internet]. *La Vanguardia*. 2019 [citado el 6 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20190228/46730308072/historia-telefono.html>
6. Sánchez-Carbonell X, Beranuy M, Castellana M, Chamarro A, Oberst U. La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno. *Adicciones* [Internet]. 2008;20(2):149-159. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122057007>
7. Vicente-Escudero, José Luis, Saura-Garre, Pedro, López-Soler, Concepción, Martínez, Antonia, & Alcántara, Mavi. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de Psicología (Internet)*, 12(2), 103-112. Epub 09 de noviembre de 2020. <https://dx.doi.org/10.24310/espsiescpsi.v12i2.10065>
8. González-Cortés E, Córdoba-Cabús A, Gómez M. Una semana sin smartphone: usos, abuso y dependencia del teléfono móvil en jóvenes. *Bordón Rev Pedagog* [Internet]. 2020 [citado el 8 de marzo de 2023];72(3). Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/79296/63193>
9. Cuesta Cambra U, Cuesta Díaz V, Martínez Martínez L, Niño González JI. Smartphone: en comunicación, algo más que una adicción. *RLCS*. 2020;(75):367-81.

- 10 Romero Rodríguez JM, Aznar Díaz I. Análisis de la adicción al smartphone en estudiantes universitarios. *Red*. [Internet]. 2019 [citado el 10 de marzo de 2023]; 19(60). Recuperado a partir de: <https://revistas.um.es/red/article/view/396051>
11. Ruiz de Miguel C. Perfil de uso del teléfono móvil e internet en una muestra de universitarios españoles: ¿usan o abusan?. *Bordon*. 2016; 68(3):131-145
12. Vicente-Escudero, José Luis, Saura-Garre, Pedro, López-Soler, Concepción, Martínez, Antonia, & Alcántara, Mavi. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de Psicología (Internet)*, 12(2), 103-112. Epub 09 de noviembre de 2020. <https://dx.doi.org/10.24310/espsiescpsi.v12i2.10065>
13. De Sola J, Rodríguez de Fonseca F (dir), Rubio Valladolid G (dir). El uso problemático del teléfono móvil: desde el abuso a su consideración como adicción comportamental [Tesis doctoral en internet]. [Madrid]: Universidad Complutense de Madrid; 2018 [Citado 14 de marzo de 2020]. Recuperado a partir de: <https://eprints.ucm.es/46732/1/T39651.pdf>
14. Cía A. H, Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría* [Internet]. 2013;76(4):210-217. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>
15. Echeburúa E, de Corral P. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones* [Internet]. 2010;22(2):91-95. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
16. Lazcano G, Forense M, Clínico P, jefe, Lazcano G. Portero Lazcano Original Cuad Med Forense [Internet]. 2015;21(3-4):96–104. Available from: https://scielo.isciii.es/pdf/cmfv21n3-4/02_original01.pdf
17. Adicción A, Móvil Y, Su R, En L, De L, Población J, et al. TRABAJO FIN DE GRADO [Internet]. [cited 2023 Apr 17]. Available from: <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/11425/MarialsabelMaciasDominguez.pdf?sequence=1>
18. Leiva-Gutiérrez J, Urzúa MA. Craving en adicciones conductuales: propuesta de un modelo teórico explicativo en la adicción a Facebook y mensajería instantánea. *Ter Psicol*. 2018; 36(1):5-12.
19. Villafuerte-Garzón CM, Vera-Perea M. Phubbing y género en un sector académico en Quito: Uso, abuso e interferencia de la tecnología. *Convergencia*. 2018;(79):01.

20. Gil F, del Valle G, Oberst U, Chamarro A. Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma*.2015; 33(2):77–83.
21. Fin T, Grado En Enfermería G, López J, Directora R, Amaya, Moro E. ACTUACIÓN ENFERMERA ANTE LAS ADICCIONES TECNOLÓGICAS NURSING INTERVENTION AGAINST TECHNOLOGICAL ADDICTIONS [Internet]. 2018. Recuperado de: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/16478/LopezRuizJorge.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
22. Zabalegui Yáñez Adelaida. El rol del profesional en enfermería. *Aquichan* [Internet]. 2003 Dec [citado el 20 de marzo de 2023]; 3(1): 16-20. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972003000100004&lng=en.
23. ACTUACIÓN ENFERMERA CON ADOLESCENTES ADICTOS A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS [Internet]. [citado el 24 de marzo de 2023]. Recuperado de: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684899/lombardero_san%20cristobal_andreatfg.pdf?sequence=2&isAllowed=y
24. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Promoción y educación para la salud [Internet]. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm>
25. Vignolo J, Vacarezza M, Álvarez C, Sosa A. Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. *Prensa Médica Latinoamericana*. 2011; 33 (1): 11-14.
26. Martínez-Santos AE, Tizón Bouza E, Fernández-Morante C, Casal Otero L, Cebreiro B. La Enfermería escolar: contenidos y percepciones sobre su pertinencia en las escuelas inclusivas. *Enfermería Global*. 2019 Sep 18;18(4):291–323.
27. Garrote Rojas D, Jiménez-Fernández S, Serna Rodríguez RM. Gestión del tiempo y uso de las TIC en estudiantes universitarios. *Pixel-Bit, Revista de Medios y Educación*. 2018 jun 1;(53):109–21.
28. Antoni Aguiló Pons, MD, PhD, Fátima Sánchez Brígido, Antonio Pareja-Bezares, MD, PhD, ME. USO DEL TELÉFONO MÓVIL, ESTILO DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS [Internet].
29. Junta E. CARTERA DE SERVICIOS DE ATENCIÓN PRIMARIA [Internet]. Available from: <https://www.saludcastillayleon.es/institucion/es/catalogo-prestaciones/cartera-servicios/cartera-servicios-atencion-primaria.ficheros/1522344-cartera%20de%20servicios%202019.pdf>

30. Beranuy Fargues M, Chamarro Lusa A, Graner Jordania C, Carbonell Sánchez X. Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema* [Internet]. 2009;21(3):480-485. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72711821023>
31. Carbonell X, Chamarro A, Griffiths M, Oberst U, Cladellas R, Talarn A. Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología* [Internet]. 2012;28(3):789-796. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16723774017>
32. Caselles Cámara P. Abuso de las nuevas tecnologías y repercusiones en el ámbito bio-psico-social. Estudio de caso y propuesta de plan de intervención. *dspaceumhes* [Internet]. 2016 jun 29 [citado el 27 de marzo de 2023]; Recuperado de: <http://dspace.umh.es/handle/11000/2931>
33. POLO DEL RÍO M. I, MENDO LÁZARO S, LEÓN DEL BARCO B, CASTAÑO E. F. Abuso del móvil en estudiantes universitarios y perfiles de victimización y agresión. *Adicciones* [Internet]. 2017;29(4):245-255. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289153037004>
34. De La D, M^a I, Carmen D, Galera G. La telefonía móvil en la infancia y adolescencia Usos, influencias y responsabilidades Oficina del Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid [Internet]. [citado el 7 de abril de 2023]. Recuperado de: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/2946_d_Telefonia_Movil_en_la_Infancia_y_Adolescencia.pdf
35. Ruiz-Olivares R, Lucena V, Pino MJ, Herruzo J. Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios. *Adicciones* [Internet]. 2010 Dec 1 [citado el 30 de abril de 2023];22(4):301–10. Recuperado de: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/171/171>
36. Vicente-Escudero José Luis, Saura-Garre Pedro, López-Soler Concepción, Martínez Antonia, Alcántara Mavi. Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de Psicología* [Internet]. 2019 Dic [citado el 7 de mayo de 2023]; 12(2): 103-112. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092019000200007&lng=es. Epub 09-Nov-2020. <https://dx.doi.org/10.24310/esplicespsi.v12i2.10065>.
37. De Psicología F, De Sola Gutiérrez J, Rodríguez De Fonseca F, Rubio Valladolid G. UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID TESIS DOCTORAL El uso problemático del teléfono móvil: desde el abuso a su consideración como adicción comportamental MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTOR PRESENTADA POR [Internet]. 2018. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/46732/1/T39651.pdf>

38. Chóliz M, Villanueva V, Chóliz M. Originales Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia * [Internet]. 2009. Recuperado de: https://www.aesed.com/upload/files/vol-34/n-1/v34n1_6.pdf
39. de-la-Mora-Martín F, Aguiar-Ivargollin K, Rodríguez-Molina F, Díaz-Díaz J. Caracterización del uso de las redes sociales por estudiantes de Medicina. Medisur [revista en Internet]. 2020 [citado el 7 de mayo de 2023]; 18(5): [aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4676%20%2037>
40. Ruiz-Palmero J, Colomo-Magaña E, Sánchez-Rivas E, Linde-Valenzuela T. Estudio del uso y consumo de dispositivos móviles en universitarios. Digital Education Review [Internet]. 2021 jul 1 [citado el 7 de mayo de 2023];(39):89–104. Recuperado de: <https://revistes.ub.edu/index.php/der/article/view/33083>
41. Muñoz-Rivas MJ, Perales MEN, Pablo NO de. Patrones de uso de Internet en población universitaria española. Adicciones [Internet]. 2003 Apr 15 [citado el 20 de mayo de 2023];15(2):137–44. Recuperado de: <https://adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/437/434>

9. ANEXOS

Anexo I: Cuestionario CERM

Cuestionario CERM

A continuación, encontrarás algunas afirmaciones sobre tu uso de móvil. Lee atentamente cada frase e indica la frecuencia. Señala la respuesta que más se aproxime a tu realidad.

	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. ¿Has tenido el riesgo de perder una relación importante, un trabajo o una oportunidad académica por el uso del móvil?	a	b	c	d
2. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso del móvil?	a	b	c	d
3. ¿Hasta qué punto te sientes inquieto cuando no recibes mensajes o llamadas?	a	b	c	d
4. ¿Sufres alteraciones de sueño debido a aspectos relacionados con el móvil?	a	b	c	d
5. ¿Sientes la necesidad de invertir cada vez más tiempo en el móvil para sentirte satisfecho?	a	b	c	d
6. ¿Piensas que la vida sin el móvil es aburrida, vacía y triste?	a	b	c	d
7. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras utilizas el móvil?	a	b	c	d
8. ¿Dejas de salir con tus amigos por pasar más tiempo utilizando el móvil?	a	b	c	d
9. Cuando te aburres, ¿utilizas el móvil como una forma de distracción?	a	b	c	d
10. ¿Con qué frecuencia dices cosas por el móvil que no dirías en persona?	a	b	c	d

Anexo II: Cronograma

ACTIVIDAD	Noviembre 2022	Diciembre 2022	Enero 2023	Febrero 2023	Marzo 2023	Abril 2023	Mayo 2023	Junio 2023
Búsqueda de bibliografía y comités de ética								
Realización de la encuesta								
Distribución de la encuesta y recogida de datos								
Análisis de los datos								
Redacción del trabajo de investigación								
Depósito y defensa del TFG								

Fuente: elaboración propia

Anexo III: Informe Favorable Comisión Ética e Investigación Facultad de Enfermería

5

Recomendaciones para prevenir la adicción al teléfono móvil en jóvenes



Cambia tus hábitos para cambiar de conducta

1

PROPONTE UN HORARIO CON LÍMITES



Fija límites diarios para el uso del teléfono móvil. Utiliza aplicaciones o configuraciones en el dispositivo para establecer límites de tiempo para las aplicaciones que más te distraen.

2

EVITA EL USO ANTES DE ACOSTARTE



Limita el uso del teléfono móvil antes de ir a dormir. La luz azul emitida por las pantallas de los dispositivos puede interferir con el ciclo del sueño.

3

PRIORIZA LAS INTERACCIONES EN PERSONA



Prioriza las interacciones cara a cara y disfruta del tiempo de calidad con las personas que te rodean, manteniendo el móvil guardado o silenciado para evitar distracciones.

SILENCIA LAS NOTIFICACIONES



4

Silencia las notificaciones de las redes sociales, del whatsapp, de la mensajería...
Nada es más urgente que tu salud.

5

ENCUENTRA OTRAS ACTIVIDADES



Busca alternativas saludables y enriquecedoras para ocupar tu tiempo: hobbies, ejercicio físico, leer libros...

Al encontrar actividades que disfrutes, reducirás la dependencia del teléfono móvil.

El objetivo principal es encontrar un **equilibrio saludable** en el uso del teléfono móvil y que no interfiera con tus relaciones personales, tu bienestar mental y tu productividad.

Natalia Santos Morquecho
Rosa María Cárdena García

