

II ESTUDIO EPIDEMIOLÓGICO SOBRE ADICCIONES SIN SUSTANCIA (USO Y ABUSO DE LAS TIC) Y CONSUMOS DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA DEL CAMPUS DE LUGO

Dirección

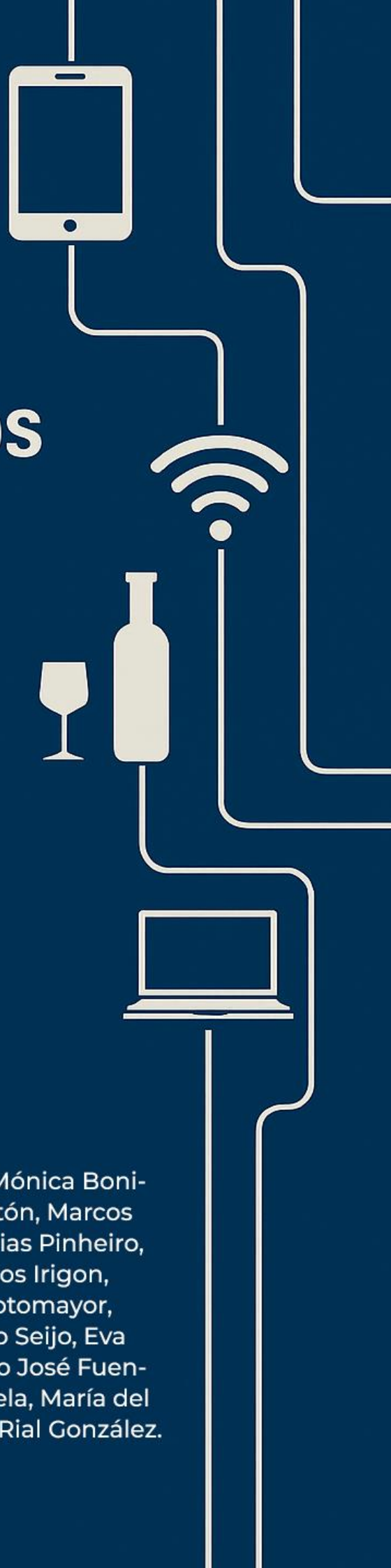
Pablo César Muñoz Carril

Coordinación

Pablo César Muñoz Carril
Carmen Sarceda Gorgoso

Autores

Pablo César Muñoz Carril, Carmen Sarceda Gorgoso, Mónica Bonilla del Río, María Rosa García Ruiz, Rubén Navarro Patón, Marcos Mecías Calvo, Brigitte Carvalho da Silva, Ana Cristina Dias Pinheiro, Ángel Puentes Puente, Oneida Cristina Gomes Barcelos Irigon, Olaya Santamaría Queiruga, Isabel Dans Álvarez de Sotomayor, Nuria Abal Alonso, Inés Mosquera Bargiela, Alba Souto Seijo, Eva María Barreira Cerqueiras, Iris Estévez Blanco, Eduardo José Fuentes Abeledo, Santiago López Gómez, Milena Villar Varela, María del Mar Sanjuán Roca, Raquel Mariño Fernández y Pablo Rial González.



Organiza y Financia



Elaborado por



Grupo de Investigación Educativa MESTURA de la Universidad de Santiago de Compostela.

Grupo Gallego de estudios para la formación e inserción laboral (GEFIL) de la Universidad de Santiago de Compostela.

Dirección/ Investigador Principal

Pablo César Muñoz Carril

Coordinación

Pablo César Muñoz Carril y Carmen Sarceda Gorgoso

Autores

Pablo César Muñoz Carril
Carmen Sarceda Gorgoso
Mónica Bonilla del Río
María Rosa García Ruiz
Rubén Navarro Patón
Marcos Mecías Calvo
Brigite Carvalho da Silva
Ana Cristina Dias Pinheiro
Ángel Puentes Puente
Olaya Santamaría Queiruga
Isabel Dans Álvarez de Sotomayor
Nuria Abal Alonso
Inés Mosquera Bargiela
Alba Souto Seijo
Eva María Barreira Cerqueiras
Iris Estévez Blanco
Eduardo José Fuentes Abeledo
Santiago López Gómez
Milena Villar Varela
María del Mar Sanjuan Roca
Raquel Mariño Fernández
Pablo Rial González

ISBN: 978-84-92895-58-8

Depósito Legal: LU 105- 2025

Edita: Concello de Lugo



Este libro, **II Estudio Epidemiológico sobre Adicciones sin Sustancia (Uso y Abuso de las TIC) y Consumos de Sustancias Psicoactivas en la Población Universitaria del Campus de Lugo**, © 2025 Pablo César Muñoz Carril (Dir.), está bajo una licencia [Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Para ver una copia completa de esta licencia, visite: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	11
2. OBJETIVOS	17
3. MÉTODO.....	19
3.1 <i>Diseño del estudio</i>	<i>20</i>
3.2 <i>Población y muestra</i>	<i>20</i>
3.3 <i>Instrumento.....</i>	<i>22</i>
3.4 <i>Proceso de recogida de datos.....</i>	<i>24</i>
3.5 <i>Análisis de los datos.....</i>	<i>25</i>
4. RESULTADOS.....	27
4.1 <i>Datos sociodemográficos.....</i>	<i>28</i>
4.2 <i>Uso problemático de Internet.....</i>	<i>34</i>
4.2.1. <i>Uso problemático de Internet según el género.....</i>	<i>39</i>
4.2.2. <i>Uso problemático de Internet según la edad</i>	<i>42</i>
4.2.3. <i>Uso problemático de Internet por titulación.....</i>	<i>46</i>
4.2.4. <i>Uso problemático de Internet por área de conocimiento</i>	<i>48</i>
4.2.5. <i>Uso problemático de Internet por frecuencia de conexión (sin tener en cuenta la realización de tareas académicas o estudiar).....</i>	<i>52</i>
4.2.6. <i>Uso problemático de Internet según el rendimiento académico</i>	<i>55</i>
4.2.7. <i>Uso problemático de Internet según la frecuencia de ejercicio físico.....</i>	<i>58</i>
4.3 <i>Frecuencia y tipología de actividades realizadas en Internet</i>	<i>60</i>
4.3.1. <i>Frecuencia de actividades realizadas en Internet según el género</i>	<i>63</i>
4.3.2. <i>Frecuencia de actividades realizadas en Internet según la edad.....</i>	<i>65</i>
4.3.3. <i>Frecuencia de actividades realizadas en Internet según la titulación</i>	<i>68</i>
4.3.4. <i>Frecuencia de actividades realizadas en Internet según el área de conocimiento</i>	<i>70</i>
4.3.5. <i>Actividades realizadas en Internet según la frecuencia de conexión (sin tener en cuenta la realización de tareas académicas o estudiar).....</i>	<i>73</i>
4.3.6. <i>Frecuencia de actividades realizadas en Internet según el rendimiento académico</i>	<i>76</i>
4.3.7. <i>Actividades realizadas en Internet según la frecuencia de ejercicio</i>	<i>78</i>
4.4 <i>Nomofobia.....</i>	<i>81</i>
4.4.1. <i>Conductas nomofóbicas en relación con el género y la edad.....</i>	<i>88</i>
4.4.2. <i>Conductas nomofóbicas por tipo de titulación</i>	<i>90</i>
4.4.3. <i>Conductas nomofóbicas por área de conocimiento</i>	<i>91</i>
4.4.4. <i>Conductas nomofóbicas por frecuencia de conexión a internet (sin tener en cuenta tareas académicas ni estudiar).....</i>	<i>92</i>
4.4.5. <i>Nomofobia y rendimiento académico</i>	<i>94</i>
4.4.6. <i>Nomofobia y frecuencia de ejercicio físico.....</i>	<i>95</i>
4.5 <i>Adicción a redes sociales.....</i>	<i>96</i>
4.6 <i>Phubbing</i>	<i>101</i>
4.7 <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	<i>109</i>
4.8 <i>Consumo de sustancias psicoactivas.....</i>	<i>113</i>

4.8.1.	<i>El consumo de alcohol (embriaguez) y su relación con el género, la edad, el centro de pertenencia, la frecuencia de conexión a Internet y el ejercicio físico</i>	119
4.8.2.	<i>El consumo de cannabis (hachís y marihuana) y su relación con el género, la edad, el centro de pertenencia, la frecuencia de conexión a Internet y el ejercicio físico</i>	122
4.8.3.	<i>El consumo de hipnosedantes y su relación con el género, la edad, el centro de pertenencia, la frecuencia de conexión a Internet y el ejercicio físico</i>	126
4.8.4.	<i>El consumo de otras sustancias psicoactivas (anfetaminas, éxtasis, cocaína, heroína, fentanilo, mefedrona, ketamina, spice, drogas sintéticas) y su relación con el género, la edad, el centro de pertenencia, la frecuencia de conexión a Internet y el ejercicio físico</i>	129
4.9	<i>Rasgos de personalidad</i>	132
5.	CONCLUSIONES	139
6.	LÍNEAS DE ACCIÓN Y PROPUESTAS	149
6.1	<i>Prevención e intervención en adicciones</i>	151
6.2	<i>Alternativas de ocio saludable</i>	154
6.3	<i>Colaboración institucional</i>	156
7.	REFERENCIAS	161
8.	ANEXO	171
9.	AGRADECIMIENTOS	181

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Datos por género (frecuencias y porcentajes)	28
Figura 2.	Datos por edad (frecuencias y porcentajes)	29
Figura 3.	Distribución del alumnado por centro	30
Figura 4.	Frecuencia de conexión diaria a internet para la realización de tareas académicas	31
Figura 5.	Frecuencia de conexión a Internet (sin tener en cuenta tareas académicas o de estudio)	32
Figura 6.	Presupuesto mensual para gastos personales	33
Figura 7.	Formas de financiación de gastos personales	33
Figura 8.	Frecuencia de ejercicio físico (últimos 12 meses)	34
Figura 9.	Media de los ítems de la escala CERl sobre uso problemático de internet	38
Figura 10.	Distribución porcentual de respuestas por ítem de la escala CERl sobre uso problemático de internet según categoría de respuesta	38
Figura 11.	Gráfico de cajas (bloxplot) con la dispersión de respuestas por ítem de la escala CERl sobre uso problemático de Internet	39
Figura 12.	Porcentajes de uso problemático de Internet por género	40
Figura 13.	Medias de uso problemático de Internet por género	41

Figura 14. Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según el género.....	41
Figura 15. Gráfico Raincloud con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según el género	42
Figura 16. Porcentajes de uso problemático de Internet por edad	43
Figura 17. Medias de uso problemático de Internet por edad	44
Figura 18. Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según la edad	45
Figura 19. Gráfico Raincloud con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según la edad.....	45
Figura 20. Porcentajes de uso problemático de Internet por titulación	46
Figura 21. Medias de uso problemático de Internet por titulación.....	47
Figura 22. Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según la titulación.....	48
Figura 23. Gráfico Raincloud con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según la titulación	48
Figura 24. Porcentajes de uso problemático de Internet por área de conocimiento	49
Figura 25. Medias de uso problemático de Internet por áreas de conocimiento... ..	50
Figura 26. Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según el área de conocimiento	51
Figura 27. Gráfico Raincloud con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según el área de conocimiento	51
Figura 28. Porcentajes de uso problemático de Internet por frecuencia de conexión	52
Figura 29. Medias de uso problemático de Internet por frecuencia de conexión ..	53
Figura 30. Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según frecuencia de conexión	54
Figura 31. Gráfico Raincloud con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según el área de conocimiento	54
Figura 32. Porcentajes de uso problemático de Internet por rendimiento académico.....	55
Figura 33. Medias de uso problemático de Internet por rendimiento académico .	56
Figura 34. Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según el rendimiento académico.....	57
Figura 35. Gráfico Raincloud con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según el rendimiento académico	57
Figura 36. Porcentajes de uso problemático de Internet por frecuencia de ejercicio físico	58
Figura 37. Medias de uso problemático de Internet por frecuencia de ejercicio físico	59
Figura 38. Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según la frecuencia de ejercicio físico	59
Figura 39. Gráfico Raincloud con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según el rendimiento académico	60

Figura 40. Medias ordenadas de forma ascendente e IQR sobre la frecuencia de actividades realizadas en Internet.....	60
Figura 41. Medias de frecuencia de actividades realizadas en Internet según el género.....	64
Figura 42. Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) de la frecuencia de actividades realizadas en Internet por género	65
Figura 43. Medias de frecuencia de actividades realizadas en Internet según la edad	66
Figura 44. Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) de la frecuencia de actividades realizadas en Internet por edad.....	67
Figura 45. Medias de frecuencia de actividades realizadas en Internet por titulación.....	69
Figura 46. Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) de la frecuencia de actividades realizadas en Internet por titulación	69
Figura 47. Medias de frecuencia de actividades realizadas en Internet por área de conocimiento	72
Figura 48. Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) de la frecuencia de actividades realizadas en Internet por titulación	73
Figura 49. Medias de frecuencia de actividades realizadas en Internet según el nivel de conexión diaria (sin tener en cuenta tareas académicas o de estudio)	75
Figura 50. Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) de la frecuencia de actividades realizadas en Internet según el nivel de conexión diaria (sin tener en cuenta tareas académicas o de estudio).....	75
Figura 51. Medias de frecuencia de actividades realizadas en Internet según el nivel rendimiento académico.....	76
Figura 52. Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) de la frecuencia de actividades realizadas en Internet según el rendimiento académico.....	77
Figura 53. Medias de actividades realizadas en Internet según la frecuencia de ejercicio físico	79
Figura 54. Gráfico de cajas/Boxplot relativo al Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) del nivel de actividades realizadas en Internet según la frecuencia de ejercicio físico.....	80
Figura 55. Medias de los ítems de la escala NMP-Q ordenadas de forma descendente.....	85
Figura 56. Medias globales de los factores que integran la escala NMP-Q sobre nomofobia	86
Figura 57. Niveles de nomofobia identificados entre el alumnado universitario del campus de Lugo	88
Figura 58. Puntuaciones totales de la escala NMP-Q de nomofobia: tendencia por edad y género.....	89
Figura 59. Tendencias de los factores de nomofobia según el tipo de titulación..	90
Figura 60. Tendencias de los factores de nomofobia según el área de conocimiento	91
Figura 61. Tendencias de los factores de nomofobia según la frecuencia de conexión diaria a Internet.....	93

Figura 62. Tendencias de los factores de nomofobia según el rendimiento académico.....	94
Figura 63. Tendencias de los factores de nomofobia según la frecuencia de ejercicio físico	95
Figura 64. Medias e IQR ordenadas de forma ascendente de los ítems de la escala BSMAS de adicción a redes sociales.....	96
Figura 65. Dimensiones de la adicción a redes sociales a partir de la escala BSMAS.....	97
Figura 66. Gráfico de sectores del ítem RS1. ¿Pasas mucho tiempo pensando en redes sociales o planeando cómo usarlas?	98
Figura 67. Gráfico de sectores del ítem RS2. ¿Sientes una necesidad creciente de usar redes sociales cada vez más?.....	98
Figura 68. Gráfico de sectores del ítem RS3. ¿Usas redes sociales para olvidar problemas personales?	99
Figura 69. Gráfico de sectores del ítem RS4. ¿Has intentado reducir el uso de redes sociales, pero no has podido?	100
Figura 70. Gráfico de sectores del ítem RS5. ¿Te sientes inquieto/a o molesto/a si no puedes usar redes sociales?	100
Figura 71. Gráfico de sectores del ítem RS6. ¿Has usado redes sociales tanto que ha tenido un impacto negativo en tu trabajo/estudios o relaciones?.....	101
Figura 72. Puntuaciones medias ordenadas de forma descendente e IQR de los ítems que forman parte de la escala sobre Phubbing	102
Figura 73. Media por factores de la escala Phubbing	103
Figura 74. Gráfico de sectores del ítem Phu-1. Estoy pendiente de mi teléfono móvil cuando estoy en compañía de otras personas	104
Figura 75. Gráfico de sectores del ítem Phu-2. Estoy ocupado/a con mi teléfono móvil cuando estoy con mis amigos/as	105
Figura 76. Gráfico de sectores del ítem Phu-3. Otras personas se quejan sobre mi uso del teléfono móvil	105
Figura 77. Gráfico de sectores del ítem Phu-5. Estoy ocupado/a con mi móvil cuando estoy con mis familiares.....	106
Figura 78. Gráfico de sectores del ítem Phu-5. A mi pareja le molesta que esté ocupado/a con el móvil (o familiares, si no tienes pareja).....	106
Figura 79. Gráfico de sectores del ítem Phu-6. Mi teléfono móvil está a mi alcance	107
Figura 80. Gráfico de sectores del ítem Phu-7. Lo primero que hago al despertarme es mirar mis mensajes en el móvil	107
Figura 81. Gráfico de sectores del ítem Phu-8. Me siento vacío/a sin mi móvil ..	108
Figura 82. Gráfico de sectores del ítem Phu-9. Cada día aumenta mi uso del teléfono móvil	108
Figura 83. Gráfico de sectores del ítem Phu-10. El tiempo que dedico a actividades sociales, personales o profesionales se reduce por el tiempo que uso el móvil..	109
Figura 84. Medias e IQR de los ítems que conforman la escala FoMO ordenados de manera descendente.....	110

Figura 85. Gráfico de sectores del ítem Fo-1. Estoy continuamente conectado/a para no perderme nada	111
Figura 86. Gráfico de sectores del ítem Fo-2. Es importante que participe en los temas actuales de mis redes sociales (videos, imágenes, publicaciones, etc.)... 111	111
Figura 87. Gráfico de sectores del ítem Fo-3. Me preocupa no estar al día en mis redes sociales	112
Figura 88. Gráfico de sectores del ítem Fo-4. Consulto mi móvil constantemente para no perderme nada	112
Figura 89. Gráfico de sectores del ítem Fo-5. Cuando paso un buen rato, es importante para mí compartirlo en línea (ej: actualizar mi estado).....	112
Figura 90. Gráfico de sectores del ítem Fo-6. Es importante que entienda la jerga de Internet que usan mis amigos/as	113
Figura 91. Gráfico de sectores del ítem Fo-7. Cuando estoy de vacaciones, sigo pendiente de lo que hacen mis amigos/as.....	113
Figura 92. Porcentajes de consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas	115
Figura 93. Porcentaje de fumadores habituales de tabaco y de no fumadores...	119
Figura 94. Media anual de días de embriaguez por género	120
Figura 95. Media anual de días de embriaguez según rango de edad	120
Figura 96. Media anual de días de embriaguez según centro académico.....	121
Figura 97. Media anual de días de embriaguez según conexión diaria a Internet (sin tener en cuenta actividades académicas o de estudio)	121
Figura 98. Media anual de días de embriaguez según la frecuencia de ejercicio físico	122
Figura 99. Media anual de días de consumo de cannabis según el género	123
Figura 100. Media anual de días de consumo de cannabis según el rango de edad	124
Figura 101. Media anual de días de consumo de cannabis según el centro en el que está matriculado el alumnado.....	124
Figura 102. Media anual de días de consumo de cannabis según la frecuencia de conexión a Internet (sin tener en cuenta aspectos académicos o estudiar)	125
Figura 103. Media anual de días de consumo de cannabis según la frecuencia de ejercicio físico	125
Figura 104. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según el género	126
Figura 105. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según el rango de edad	127
Figura 106. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según el centro en el que están matriculados los estudiantes	127
Figura 107. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según la frecuencia de conexión a internet (sin tener en cuenta las actividades académicas)	128
Figura 108. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según la frecuencia de ejercicio físico realizado.....	129
Figura 109. Media anual de días de consumo de otras sustancias según el género	130

Figura 110. Media anual de días de consumo de otras sustancias por rango de edad	130
Figura 111. Media anual de días de consumo de otras sustancias por centro académico.....	131
Figura 112. Media anual de días de consumo de otras sustancias según la frecuencia de conexión a Internet (excluyendo tareas académicas o estudiar) ..	131
Figura 113. Media anual de días de consumo de otras sustancias según la frecuencia de ejercicio físico realizado.....	132
Figura 114. Medias e IQR de los ítems de la escala BFI-10 relativa a rasgos de personalidad	133
Figura 115. Distribución de respuestas porcentuales por ítem en la escala BFI-10 de rasgos de personalidad	135
Figura 116. Medias e IQR agrupados por los cinco grandes factores de personalidad a partir de la escala BFI-10	135
Figura 117. Ítems que forman parte de cada factor o dimensión de personalidad	136
Figura 118. Propuestas de programas y acciones de prevención e intervención.	150

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Frecuencias y porcentajes de la población y de la muestra	21
Tabla 2. Tipo de titulación cursada (frecuencias y porcentajes)	29
Tabla 3. Frecuencias y porcentajes de la escala CERl de uso problemático de Internet	36
Tabla 4. Frecuencias y porcentajes del nivel de actividades realizadas en Internet	62
Tabla 5. Media, desviación típica, índice de fiabilidad, asimetría y curtosis de los 20 ítems que componen la escala NMP-Q (n=803)	83
Tabla 6. Puntuaciones para los percentiles de la escala NMP-Q en función de la edad y del género.....	89
Tabla 7. Tabla de contingencia y valores χ^2 sobre Consumo de bebidas alcohólicas	116
Tabla 8. Frecuencias y porcentajes del número de días de embriaguez en el último año	119
Tabla 9. Frecuencias y porcentajes del número de días de consumo de cannabis (hachís y marihuana) en el último año	123
Tabla 10. Frecuencias y porcentajes del número de días de consumo de hipnosedantes en el último año.....	126
Tabla 11. Frecuencias y porcentajes del número de días de consumo de otras sustancias psicoactivas (anfetaminas, éxtasis, cocaína, heroína, fentanilo, mefedrona, ketamina, spice, drogas sintéticas) en el último año	129



Introducción y Justificación



El avance acelerado de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha transformado profundamente las formas de interacción, ocio y aprendizaje de la sociedad actual. Estas herramientas e internet, imprescindibles en la vida cotidiana, han supuesto una revolución en todos los ámbitos, ofreciendo oportunidades para acceder a la información y comunicarse (Tejedor Calvo, 2025). De este modo, en las últimas décadas, han adquirido un papel central en la vida social, educativa, económica y política. Su influencia ha sido tan profunda que no solo han transformado los entornos donde se desarrollan las interacciones humanas, sino que, desde el enfoque sociocultural, también han dado lugar a nuevas formas de producir, acceder, distribuir y apropiarse de nuevos lenguajes y construir conocimientos (Padilla de la Torre y Medina Mayagoitia, 2018). Las TIC, integradas en entornos tecnodigitales complejos que combinan informática, telecomunicaciones y aplicaciones digitales, no operan de manera aislada, ya que evolucionan con rapidez y se redefinen en función de los usos sociales y culturales (Zermeño Flores et al., 2024).

Sin embargo, el uso de estos recursos también puede implicar riesgos como el ciberacoso, la propagación de noticias falsas, la desinformación, la exposición a contenidos perjudiciales, la incitación al odio, la suplantación de la identidad, las estafas en línea o la ciberadicción (Aguaded et al., 2021). Precisamente este último fenómeno es el objeto de estudio de la presente investigación, debido a que el uso generalizado y excesivo de dispositivos tecnológicos ha aumentado a nivel global su carácter problemático, evidenciado por una mayor permanencia en línea y la aparición frecuente de hábitos disfuncionales y síntomas propios de la adicción, cuyas principales consecuencias incluyen problemas de salud mental, dificultades en las relaciones sociales y la implicación en conductas digitales de riesgo (Gulyamov y Rodionov, 2024). Diversos estudios alertan también de otras implicaciones graves a nivel psicológico, social y de comportamiento, que afectan especialmente a los adolescentes y adultos jóvenes (Hanhan et al., 2024). En este sentido, entre los síntomas y problemas relacionados con la adicción a las tecnologías destacan la falta de autocontrol, la inadaptación e impacto negativo en las relaciones interpersonales y en la vida personal (trabajo, estudios o estado emocional y psicológico), los cambios de humor, la angustia, la intolerancia, la falta de concentración, los comportamientos compulsivos, la agresividad, las situaciones conflictivas, el desarrollo de trastornos ansioso-depresivos, los trastornos del sueño o los problemas de salud (Asieieva, 2020; Hanhan et al., 2024; Martínez-Otero Pérez, 2024).

En este contexto, en el año 2020 se llevó a cabo el “I Estudio epidemiológico sobre las adicciones sin sustancia en el Campus Universitario de Lugo: usos y abusos de las TIC por estudiantes universitarios” (Muñoz Carril, 2025), que permitió analizar el uso problemático de internet, redes sociales, *smartphones* u otros dispositivos, que, pese a no implicar el consumo de sustancias químicas, pueden generar patrones de comportamiento adictivo con consecuencias negativas similares a las adicciones tradicionales. Esta investigación permitió identificar y describir tendencias por parte del alumnado en relación con el uso problemático de internet, la frecuencia de uso, la nomofobia –miedo irracional a estar sin teléfono móvil (Guerra Ayala et al., 2025)– y el *phubbing* –conducta de excluir o ignorar a otra persona durante una interacción cara a cara por emplear un dispositivo móvil (Büttner et al., 2025). Aquella investigación supuso una aproximación diagnóstica en un momento de creciente digitalización, intensificado por factores como la pandemia de la COVID-19, la educación híbrida o a distancia y la expansión de plataformas digitales vinculadas directamente con la inmediatez, la recompensa y la hiperconectividad. Sin embargo, en dicho estudio no se contempló el consumo de sustancias psicoactivas; es decir, aquellas sustancias que, al ser ingeridas o administradas en el organismo, son capaces de modificar la actividad cerebral y provocar modificaciones en los procesos cognitivos, las emociones o la conducta, ya sean lícitas o ilícitas (World Health Organization, 1994). Su consumo excesivo o indebido ha generado una creciente preocupación, debido a los riesgos cada vez mayores que pueden representar para la salud pública y la seguridad social (Wu et al., 2025).

El consumo de sustancias psicoactivas puede clasificarse en tres categorías, según su estatus legal y social (World Health Organization, 2005):

- En primer lugar, se encuentran aquellas utilizadas con fines médicos, reconocidas por diversos sistemas sanitarios por su utilidad para tratar el dolor, los trastornos del ánimo, el insomnio o problemas de concentración. Este tipo de sustancias, que incluyen medicamentos psicoactivos, se encuentran generalmente sujetas a control y requieren prescripción médica para su uso.
- En segundo lugar, se contempla el grupo de sustancias cuyo consumo no médico está prohibido legalmente en la mayoría de los países en cumplimiento de convenciones internacionales, como los opiáceos, el cannabis, la cocaína, los alucinógenos y diversos estimulantes, así como hipnóticos y sedantes. A esta lista se pueden añadir otras sustancias prohibidas por normativas locales, como ciertos inhalantes o bebidas alcohólicas, dependiendo del contexto legal. Pese a su ilegalidad, su uso

está extendido en diversas sociedades, especialmente entre jóvenes adultos, principalmente con fines recreativos y en ocasiones como parte de una identidad contracultural.

- Por último, se identifican sustancias cuyo uso está legalmente permitido para cualquier fin que decida el consumidor. Aunque el motivo de su consumo no siempre esté vinculado a sus propiedades psicoactivas, estas siguen presentes durante su ingesta. Ejemplos comunes de este grupo incluyen el alcohol, la nicotina y la cafeína, si bien esta última suele quedar fuera de los estudios sobre consumo problemático debido a sus escasos efectos perjudiciales.

En el contexto nacional español, el consumo de sustancias psicoactivas entre jóvenes continúa siendo un fenómeno relevante según los datos más recientes del Informe EDADES 2024, con periodicidad bienal, del Ministerio de Sanidad (2024). Conforme a estos resultados, el alcohol se mantiene como la sustancia más consumida, con un 76,5% de la población entre 15 y 64 años que declara haberlo consumido en el último año, destacando que las borracheras y el consumo intensivo se concentran especialmente en jóvenes adultos de 15 a 34 años. En este grupo de edad, casi un tercio de los hombres (29%) y una quinta parte de las mujeres (19,8%) reportan haberse emborrachado en el último año, mientras que el patrón de consumo en forma de atracón de alcohol (*binge drinking*) afecta al 16% de los jóvenes entre 20 y 29 años que reconocen este tipo de consumo en los últimos 30 días. Por otro lado, el consumo de tabaco sigue una tendencia a la baja desde 2022, aunque aún un tercio de la población fuma habitualmente (el 33,9% reconoce haber fumado en último mes y el 25,8% lo hace diariamente). El cannabis es la droga ilícita más consumida, siendo los jóvenes de 15 a 24 años el grupo de edad con mayor prevalencia de consumo (el 21,9% de jóvenes lo consumieron en el último año y el 16,9% en el último mes, siendo mayor la proporción en hombres en ambos casos). Asimismo, el consumo de otras sustancias, como hipnosedantes y analgésicos opioides, presenta un aumento sostenido. A pesar de que la percepción del riesgo asociado al consumo de sustancias está generalizada, continúa siendo relativamente baja la que hace referencia al alcohol en comparación con otras drogas. Por último, cabe destacar que el 39% de la población entre 15 y 64 años declara consumir dos o más sustancias psicoactivas, y este policonsumo es más frecuente en hombres y en grupos jóvenes. El alcohol está presente en más del 90% de los casos de policonsumo y el cannabis en casi dos tercios de los consumidores de tres sustancias (63,1%), ya que la mayoría lo consumen junto al tabaco y alcohol. Esto muestra la complejidad del fenómeno adictivo, que no suele limitarse a una sola sustancia.

Estos datos evidencian la importancia de continuar explorando las conductas adictivas en la población joven. En este contexto y transcurridos cinco años desde la realización del estudio inicial (Muñoz Carril., 2025), el escenario ha evolucionado. El uso de las TIC se ha intensificado notablemente y se plantean nuevas preocupaciones relacionadas con el uso adictivo tanto de dispositivos como de sustancias psicoactivas. Por ello, la presente investigación pretende identificar y describir los patrones de consumo adictivo en el colectivo universitario, obteniendo un diagnóstico de posibles conductas problemáticas en el ámbito de las TIC y de las sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco, cannabis...).

Esta perspectiva conjunta responde a la creciente evidencia científica que señala una interacción bidireccional entre el uso excesivo de dispositivos tecnológicos y el consumo de sustancias psicoactivas. Estudios recientes han aportado datos significativos en este sentido. Díaz-Geada et al. (2024) evidenciaron que la nomofobia está asociada con un mayor consumo de alcohol, tabaco y cannabis en adolescentes, con un alto nivel de tabaquismo y con el consumo excesivo de alcohol en ambos sexos, además de una mayor probabilidad de consumo de cannabis en chicos. De igual modo, Malandain et al. (2022) han mostrado cómo el incremento en el uso de internet durante el confinamiento se asoció significativamente con un mayor consumo de tabaco y la aparición de síntomas depresivos, así como la correlación positiva entre el consumo de alcohol y tabaco, sugiriendo que estas conductas adictivas pueden reforzarse mutuamente en contextos de ansiedad o aislamiento.

Asimismo, se reconoce que la población universitaria constituye un grupo especialmente vulnerable, debido a factores de riesgo específicos como la transición a la vida adulta, la autonomía en la gestión del tiempo y la accesibilidad a sustancias psicoactivas, condiciones que pueden facilitar patrones de consumo problemático (Aguocha et al., 2020; Dada, 2012; Cotto et al., 2010; Suárez-Villa, 2023). En su investigación, Mougharbel et al. (2021) evidenciaron que jóvenes y adultos jóvenes tienden a aumentar el consumo de alcohol y tabaco en respuesta al estrés, acompañado frecuentemente de un uso intensificado de redes sociales.

De este modo, la incorporación en el estudio de cuestiones relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas no solo enriquece la comprensión de las conductas adictivas (con y sin sustancia) en su conjunto, sino que también responde a hallazgos recientes que destacan la interconexión entre adicciones digitales y consumo de sustancias. Este enfoque holístico permitirá diseñar intervenciones más efectivas, abordando factores de riesgo compartidos y

promoviendo estrategias de prevención adaptadas a las necesidades específicas del estudiantado.

Esta investigación permitirá, por tanto, actualizar el conocimiento sobre los usos, riesgos y posibles abusos vinculados a las TIC, teniendo en cuenta los cambios significativos en los entornos digitales en los que se desenvuelven los jóvenes. Asimismo, se pretende contrastar tendencias, identificar formas de uso inadecuado y detectar fenómenos emergentes que no fueron contemplados en el estudio previo. Esta actualización empírica resulta imprescindible para ajustar las políticas públicas y las estrategias educativas, preventivas y formativas dirigidas al colectivo universitario, con medidas que respondan a su realidad concreta.

En este sentido, el presente estudio tiene como propósito analizar los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas y un uso inapropiado de las TIC, así como ofrecer líneas y propuestas de acción para afrontarlos de manera proactiva. Desde una perspectiva aplicada, los resultados permiten exponer recomendaciones que contribuyan a formar a los estudiantes en el uso crítico, equilibrado y consciente de estas tecnologías, promoviendo hábitos digitales saludables y sostenibles, así como ofrecer una visión más completa de los factores que pueden comprometer su salud y bienestar. Del mismo modo, a partir de los hallazgos, se podrán diseñar actuaciones diferenciadas, tanto de carácter preventivo como formativo, que respondan a las realidades concretas del estudiantado universitario, considerando su diversidad de perfiles y contextos. Estas acciones, con un enfoque integral y contextualizado, se orientarán hacia el ámbito educativo y social, considerando que ambos son escenarios privilegiados para promover la reflexión crítica, la toma de decisiones responsables y el desarrollo de una ciudadanía consciente, capaz de gestionar los riesgos asociados a estas realidades complejas.



2

Objetivos



El estudio elaborado tuvo como finalidad principal analizar los patrones de uso y posible abuso que el alumnado universitario del campus de Lugo, perteneciente a la Universidad de Santiago de Compostela, hacía de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), con especial atención a Internet y a los teléfonos móviles. En este marco, la investigación se articuló en torno a los siguientes objetivos específicos:

- Identificar el nivel de prevalencia del uso problemático de las TIC en el alumnado universitario del campus de Lugo.
- Explorar las variables sociodemográficas asociadas al uso problemático de Internet y del teléfono móvil.
- Conocer los niveles de nomofobia, *phubbing* y otras conductas problemáticas o poco responsables de los estudiantes universitarios lucenses en relación con el uso de la tecnología (especialmente de los teléfonos móviles).
- Analizar la frecuencia y el grado de consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol, tabaco, cannabis, etc., entre el alumnado del campus universitario de Lugo.
- Establecer líneas de acción y propuestas socioeducativas orientadas a informar, sensibilizar y prevenir conductas de riesgo asociadas al consumo de sustancias psicoactivas y al uso abusivo de la tecnología.



Método



3.1 Diseño del estudio

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque metodológico cuantitativo de carácter no experimental, concretamente un diseño *ex post facto* con modalidad de encuesta, siguiendo la tipología propuesta por Cohen y Manion (2002). Este diseño resulta especialmente adecuado en el ámbito educativo y social, dado que permite recopilar información de manera eficaz y lograr una alta capacidad de generalización.

La aplicación de encuestas facilitó la obtención de datos representativos sobre diversos aspectos del alumnado de Grado, Doble Grado y Máster del campus de Lugo de la Universidad de Santiago de Compostela, abarcando opiniones, creencias, hábitos, comportamientos y características personales. Ello hizo posible analizar, de forma conjunta, los patrones de uso —y posible abuso— de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), con especial atención a Internet y a los teléfonos móviles, así como el consumo de sustancias psicoactivas (por ejemplo, alcohol, tabaco y cannabis, entre otras).

Desde la perspectiva temporal, el estudio se clasificó como transversal, puesto que la recogida de datos se realizó en un único momento, siendo la finalidad general de la investigación eminentemente exploratoria y descriptiva.

3.2 Población y muestra

Con base en los últimos datos oficiales consolidados por parte de la Universidad de Santiago de Compostela, la población universitaria del campus de Lugo asciende en el curso 2023-24 a 3598 estudiantes de Grado, Doble Grado y Máster distribuidos en ocho facultades y escuelas universitarias. Mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia se administraron cuestionarios en todos los centros, obteniéndose 803 respuestas válidas.

El tamaño mínimo necesario se estimó con la fórmula para poblaciones finitas de Arnal et al. (1992): Población

$$n = \frac{N Z_{\alpha}^2 p q}{d^2 (N - 1) + Z_{\alpha}^2 p q}$$

donde $N = 3\,598$, $z = 1.96$ (95 % de confianza), $p = 0.05$, $q = 1 - p = 0.95$ y $d = 0.03$ (precisión ± 3 %). La aplicación de esta ecuación indicó la necesidad de

contar al menos con 192 participantes. La cifra alcanzada –803 estudiantes, tras depurar la base de datos y descartar los cuestionarios con patrones de respuesta no válidos– supera ampliamente dicho umbral, lo que refuerza la fiabilidad y la capacidad de generalización de los resultados derivados de los análisis del presente estudio.

En la **Tabla 1** se pueden observar los porcentajes poblacionales y muestrales según el nivel de las titulaciones cursadas por los estudiantes, así como las grandes áreas de conocimiento y las facultades/escuelas universitarias a las que están adscritos.

Tabla 1. Frecuencias y porcentajes de la población y de la muestra

Titulaciones	Población*		Muestra	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Grado y Doble Grado	3256	90%	771	96%
Máster	342	10%	32	4%
Total	3598	100%	803	100%

Áreas de conocimiento	Población*		Muestra	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Jurídico-Social	1362	38%	580	72.2%
Ingeniería y Arquitectura	759	21%	31	3.9%
Ciencias de la Salud	1145	32%	141	17.6%
Ciencias	229	6%	46	5.7%
Artes y Humanidades	103	3%	5	0.6%
Total	3598	100%	803	100%

Facultades y Escuelas Universitarias	Población*		Muestra	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Facultad de Administración y Dirección de Empresas	397	11,0	57	7.1%
Escuela Universitaria de Relaciones Laborales	111	3,1	31	3.9%
Escuela Politécnica Superior de Ingeniería	656	18,2	31	3.9%
Facultad de Veterinaria	671	18,6	97	12.1%
Facultad de Ciencias	559	15,5	46	5.7%
Escuela Universitaria de Enfermería	252	7,0	44	5.5%
Facultad de Humanidades	103	2,9	5	0.6%
Facultad de Formación del Profesorado	849	23,7	492	61.2%
Total	3598	100%	803	100%

*Nota: datos del curso 2023-24 (no se disponen de datos consolidados oficiales del curso 2024-25)

3.3 Instrumento

Se diseñó un cuestionario en línea (véase [ANEXO 1](#)) a través de la herramienta *Microsoft Forms*, constituido por diversas escalas y estructurado en cinco bloques temáticos:

- 1) Datos sociodemográficos;
- 2) Uso problemático de Internet;
- 3) Frecuencia de uso de Internet;
- 4) Uso del *smartphone* y redes sociales (incluyendo escalas sobre nomofobia, adicción a redes sociales, *phubbing* y *Fear of Missing Out* —FoMO—);
- 5) Consumo de sustancias psicoactivas y personalidad.

El instrumento se desarrolló a partir de una adaptación del cuestionario utilizado en el estudio de 2020 (Muñoz Carril, 2025), el cual había sido previamente validado por un panel de 10 expertos en metodología de investigación y en aplicación de la tecnología a la educación, quienes evaluaron la univocidad, pertinencia e importancia de cada ítem. En la presente investigación se incorporaron diversas mejoras, centradas en:

- a) La inclusión de nuevos ítems en el bloque de datos sociodemográficos — como la frecuencia de ejercicio físico de los estudiantes universitarios del campus de Lugo, así como información relativa a sus ingresos mensuales y al origen de estos—; y
- b) La incorporación de nuevas escalas estandarizadas para ampliar el alcance del análisis y la supresión de otras como la relativa al juego en línea (con el fin de contribuir a reducir el tiempo de respuesta en la encuesta).

En el bloque de **datos sociodemográficos**, además de las variables ya presentes en la investigación desarrollada en el año 2020 (género, edad, tipo de titulación —Grado, Doble Grado o Máster—, carrera cursada, curso, centro, nota promedio de los estudios, frecuencia diaria de conexión a la Red para tareas académicas y para actividades de ocio), se añadieron preguntas sobre presupuesto mensual para gastos personales, fuentes de ingreso y frecuencia en la realización semanal de ejercicio físico.

Para evaluar el **uso problemático de Internet**, se empleó el *Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet* (CERI; Beranuy et al., 2009), adaptado del PRI (*Problematic Internet Use Questionnaire*; De Gracia et al., 2002) y fundamentado en los criterios del DSM-IV para abuso de sustancias y juego

patológico. El CERl consta de 10 ítems que siguen una escala Likert (1=casi nunca; 2=algunas veces; 3=bastantes veces; 4=casi siempre) y que evalúan aspectos como aumento de tolerancia, efectos negativos, reducción de actividades, pérdida de control, evasión y deseo de conexión, agrupados originalmente en dos factores: conflictos interpersonales y conflictos intrapersonales. Cabe señalar que, tras una revisión por expertos, se eliminó (igual que se había hecho en el informe del año 2020) el ítem 5 (“¿Con qué frecuencia anticipas tu próxima conexión a la red?”) por su ambigüedad y potencial para generar confusión.

El tercer bloque, relativo a la **frecuencia de uso y tipología de actividades realizadas en Internet**, se basó en una adaptación parcial de la encuesta ESTUDES, empleada en el Plan Nacional sobre Drogas, donde se seleccionaron los ítems 15 al 23 (Muñoz Carril, 2025), los cuales utilizaron una escala ordinal de 0=nunca; 1=rara vez; 2=alguna vez; 3=a menudo; 4=muy frecuentemente.

En el cuarto bloque, dedicado al **uso del smartphone y redes sociales**, se incluyeron varias escalas. La **nomofobia** se evaluó con el *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q; Yildirim y Correia, 2015), validado y adaptado al español por León-Mejía et al. (2021) y González-Cabrera et al. (2017). La escala está compuesta por 20 ítems que se responden mediante una escala Likert de siete puntos, que va de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). No existen ítems inversos, y el rango de puntuaciones varía entre 20 y 140 puntos. Por tanto, cuanta mayor puntuación, mayor nivel de nomofobia existe por parte del individuo.

El NMP-Q está compuesta por cuatro factores —no poder acceder a la información, renunciar a la comodidad, no poder comunicarse y pérdida de conexión—, cuya estructura se validó a partir de datos del estudio desarrollado en el año 2020 mediante un modelo jerárquico con cuatro factores de primer orden correlacionados y un factor de segundo orden (Muñoz Carril y Dans, 2025).

Asimismo, para la **adicción a redes sociales** se utilizó la *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS; Andreassen et al., 2016), cuya adaptación al español fue desarrollada por Arrivillaga et al. (2024). Está compuesta por seis ítems que siguen una escala Likert de 5 puntos: 1= nunca; 2=casi nunca; 3= a veces; 4=frecuentemente y 5= muy frecuentemente. La BSMAS evalúa dimensiones como saliencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída.

El **phubbing** se midió con la escala desarrollada por Karadağ et al. (2015) y adaptada al español por Blanca y Bendayan (2018). En ambas versiones

originales se identificaron dos factores —alteraciones en la comunicación y obsesión por el *smartphone*—. No obstante, diversos análisis factoriales confirmatorios con la población de estudiantes universitarios lucenses, evidenciaron que el modelo más adecuado era el de tres factores correlacionados, manteniendo los dos originales y añadiendo una tercera dimensión denominada “apego al móvil” (Muñoz Carril, 2025). Asimismo, cabe señalar que para responder a los ítems se utiliza una escala ordinal desde 1=nunca a 5=siempre.

La **ansiedad por perderse experiencias** (*Fear of Missing Out*, FoMO) se evaluó mediante la versión bifactorial de la escala utilizada por Wegmann et al. (2017), que combina ítems de la escala original de Przybylski et al. (2013) con otros específicos del contexto en línea. En el presente estudio se utilizó exclusivamente la subescala **state-FoMO**, compuesta por cinco ítems (1=totalmente en desacuerdo y 5=totalmente de acuerdo) que miden la preocupación y el malestar ante la posibilidad de perder contenidos, interacciones o acontecimientos relevantes en redes sociales y otras aplicaciones de comunicación en línea.

En el sexto bloque, relativo a **consumo de sustancias psicoactivas y personalidad**, se incorporaron dos escalas adicionales respecto al estudio del año 2020. Para la detección de consumo problemático de alcohol y otras sustancias se utilizó la *CRAFFT Substance Abuse Screening Test* (Knight et al., 1999), validada al contexto español por Rial et al. (2019), compuesta por nueve ítems de respuesta dicotómica “sí/no” que exploran conductas de riesgo y consecuencias asociadas al consumo. También se incluyeron preguntas relativas al número de días de consumo de diversas sustancias (alcohol, cannabis, hipnosedantes y otras drogas en los últimos 12 meses. Por último, para evaluar los **rasgos de personalidad** se empleó la versión abreviada del *Big Five Inventory* (BFI-10; Rammstedt y John, 2007), que mide los cinco grandes factores de personalidad: apertura a la experiencia, responsabilidad, extraversión, amabilidad y neuroticismo, utilizándose para ello una escala Likert (1= Muy en desacuerdo; 2= En desacuerdo; 3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4=De acuerdo; 5= Muy de acuerdo).

3.4 Proceso de recogida de datos

La recogida de datos se realizó en el segundo cuatrimestre del curso 2024-2025, durante aproximadamente tres meses. Tras la comunicación y solicitud de colaboración dirigida a los decanos y directores de las ocho

facultades y escuelas del campus de Lugo, y una vez obtenida la aprobación del Comité de Ética de la Universidade de Santiago de Compostela (código USC 28/2025), el equipo de investigación administró el cuestionario de forma presencial en aulas y otros espacios docentes del campus.

Durante las sesiones, se informó al alumnado del carácter voluntario de su participación. El acceso al cuestionario –alojado en la herramienta institucional *Microsoft Forms*– se facilitó mediante un código QR para su cumplimentación en teléfonos móviles; como alternativa, se proporcionó una URL a quienes no pudieran escanear el código.

Antes de iniciar la encuesta, se explicó brevemente la naturaleza y relevancia del estudio y durante su cumplimentación se atendieron todas aquellas dudas planteadas por los estudiantes. Cabe señalar que la primera pantalla del formulario mostraba la hoja de información y el consentimiento informado, donde se indicaba la voluntariedad de la participación y el carácter anónimo de los datos. Asimismo, se informó a los estudiantes de que no se solicitaría ningún tipo de identificador personal ni se registrarían datos técnicos (ej.: direcciones IP u otros similares), de modo que no era posible vincular las respuestas a personas concretas.

3.5 Análisis de los datos

En una fase inicial se procedió a la detección de puntuaciones atípicas con el fin de descartar a los participantes que mostraban patrones de respuesta aleatorios o inconsistentes. Tras esta depuración, los datos fueron codificados y analizados.

Dado el carácter exploratorio y descriptivo del estudio, el análisis de los ítems de las distintas escalas y bloques de contenido se centró en estadísticos descriptivos –medidas de tendencia central (media, mediana) y de dispersión (desviación típica, rango intercuartílico)–, junto con frecuencias y porcentajes. Cuando resultó pertinente, se recurrió a tablas de contingencia. Asimismo, se utilizaron representaciones gráficas (gráficos de medias, diagramas de cajas [boxplots], raincloud plots, barras apiladas/Top-2-Box y gráficos de sectores) que sintetizaron los patrones y facilitaron la visualización e interpretación de los resultados.

Para el análisis de resultados y su visualización se emplearon Python, IBM SPSS Statistics v. 27, JASP v. 0.19.3.0 y Microsoft Excel 365.



4

Resultados

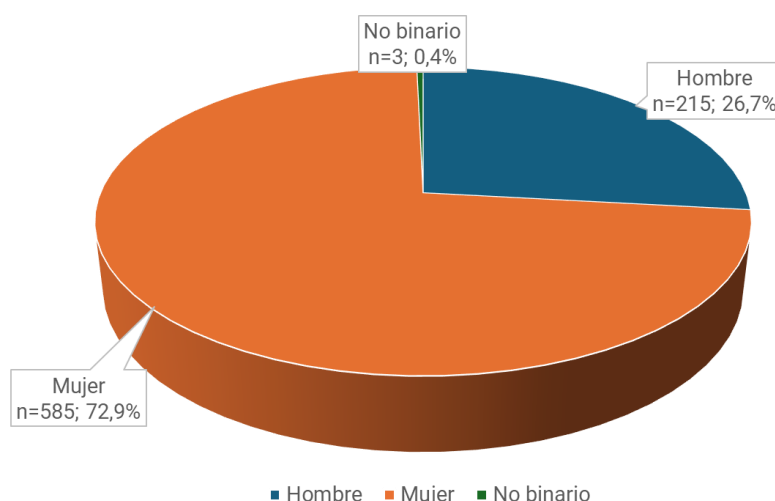


En este apartado se presentan los resultados del estudio siguiendo la estructura por bloques temáticos del cuestionario. En primer lugar, se describen los datos sociodemográficos de la muestra. A continuación, se analizan los resultados de la escala de uso problemático de Internet y la frecuencia con la que el alumnado realiza distintas actividades en Internet. Seguidamente, se exploran los constructos de nomofobia, adicción a redes sociales, *phubbing* y FoMO (*fear of missing out*). Por último, se abordan los patrones de consumo de sustancias psicoactivas y los rasgos de personalidad.

4.1 Datos sociodemográficos

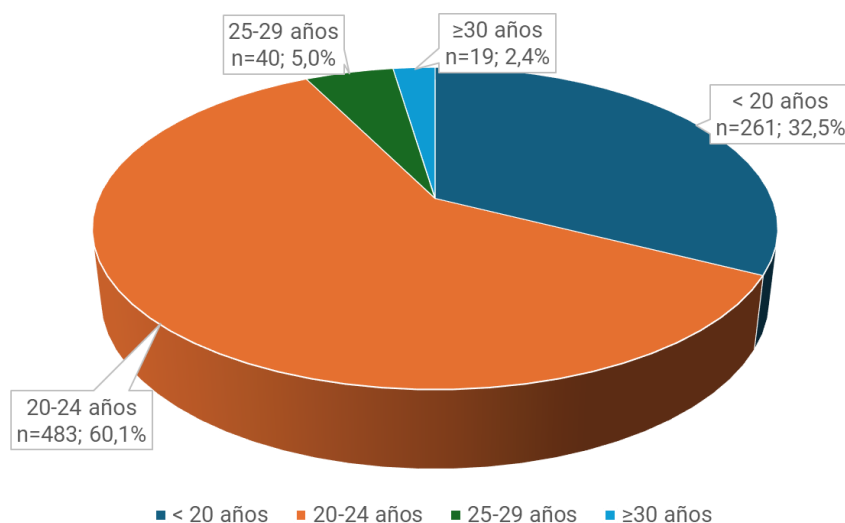
Tal y como se puede apreciar en la **Figura 1**, la muestra está compuesta mayoritariamente por mujeres ($n=586$; 72,9%), seguidas de hombres ($n=214$; 26,7%). El colectivo no binario representa una proporción muy reducida ($n=3$; 0,4%).

Figura 1. Datos por género (frecuencias y porcentajes)



En lo que se refiere a la edad (**Figura 2**), la media ha sido de 21.06 años, con una desviación típica de 3.705. Un 32.5% ($n=261$) de los participantes eran menores de 20 años, un 60.1% ($n=483$) tenía edades comprendidas entre los 20 y 24 años, un 5% ($n=40$) entre 25 y 29 años, mientras que un 2.4% ($n=19$) manifestaron tener 30 o más años.

Figura 2. Datos por edad (frecuencias y porcentajes)



Según el nivel de titulación, el 89.2% (n=716) del alumnado encuestado cursaba estudios de grado, mientras que un 6,8% (n=55) estaban matriculados en titulaciones de doble grado y, finalmente, un 4% (n=32) eran alumnos de máster.

En la **Tabla 2** se muestra de forma más detallada el tipo de titulación de origen de los estudiantes del campus de Lugo que participaron en el estudio.

Tabla 2. Tipo de titulación cursada (frecuencias y porcentajes)

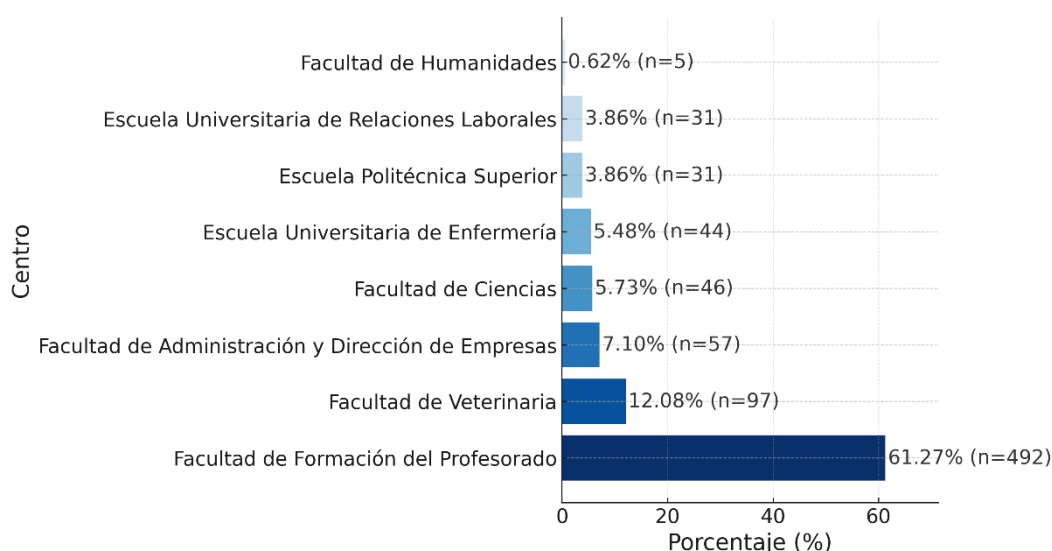
Titulación cursada	n	%
Dobre Grao en Enxeñaría Agrícola e Agroalimentaria e en Enxeñaría Forestal e do Medio Natural	1	0.125
Dobre Grao en Mestre de Educación Infantil e en Mestre de Educación Primaria	66	8.219
Grao en Administración e Dirección de Empresas	52	6.476
Grao en Bioquímica	28	3.487
Grao en Ciencias da Cultura e Difusión Cultural	3	0.374
Grao en Empresa e Tecnoloxía	2	0.249
Grao en Enfermaría	46	5.729
Grao en Enxeñaría Civil	14	1.743
Grao en Enxeñaría Forestal e do Medio Natural	4	0.498
Grao en Enxeñaría de Procesos Químicos Industriais	14	1.743
Grao en Mestre de Educación Infantil	214	26.650
Grao en Mestre en Educación Primaria	194	24.159
Grao en Paisaxe	5	0.623

Titulación cursada	n	%
Grao en Relacións Laborais e Recursos Humanos	33	4.110
Grao en Veterinaria	95	11.831
Grao en Xestión Cultural	1	0.125
Máster Universitario en Dirección de Actividades Educativas na Natureza	5	0.623
Máster Universitario en Dirección de Empresas	2	0.249
Máster Universitario en Enxeñaría de Montes	7	0.872
Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obrigatoria e Bacharelato, Formación Profesional e Ensinanzas de Idiomas	15	1.868
Máster Universitario en Xenómica e Xenética	2	0.249
Total	803	100

En cuanto al curso, el 31.3% estaba matriculado en primero, un 23.9% en segundo, un 24.5% en tercero, un 14.4% en cuarto, un 2.6% en quinto (Doble Grado) y, finalmente, un 3.2% estaba realizando un Máster.

En relación con el centro de procedencia (**Figura 3**), la mayoría del alumnado participante cursaba sus estudios en la Facultad de Formación del Profesorado, que concentra el 61.27% de la muestra (n=492). A continuación, destaca la Facultad de Veterinaria con un 12.08% (n=97), seguida de la Facultad de Administración y Dirección de Empresas, que representa el 7.10% (n=57).

Figura 3. Distribución del alumnado por centro

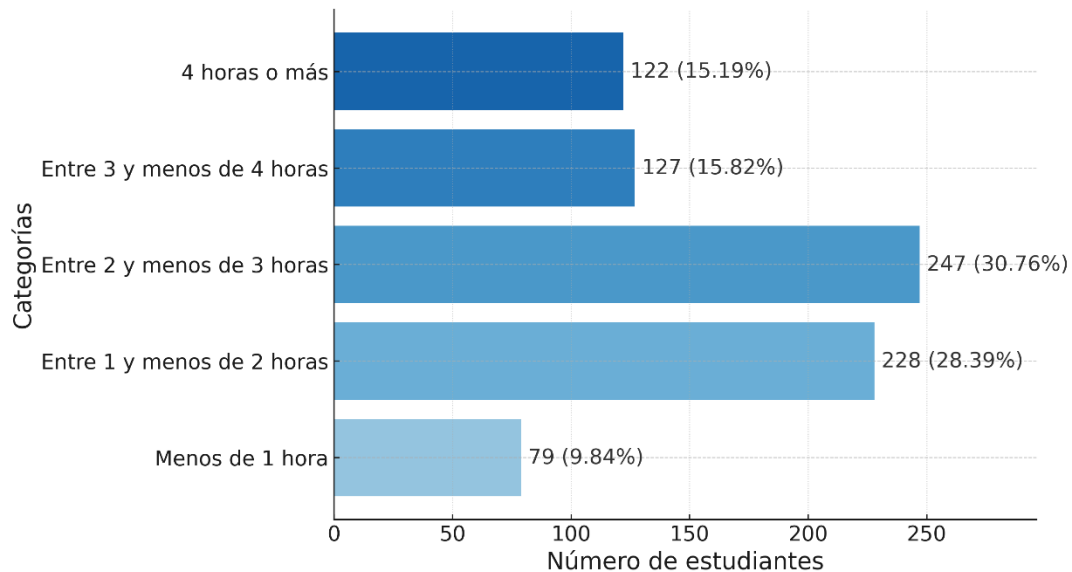


En posiciones intermedias se sitúan la Facultad de Ciencias (5.73%, n=46) y la Escuela Universitaria de Enfermería (5.48%, n=44). Por su parte, la Escuela Politécnica Superior y la Escuela Universitaria de Relaciones Laborales

representan un 3.86% cada una ($n=31$ en ambos casos). Finalmente, la Facultad de Humanidades agrupa al 0.62% de los estudiantes ($n=5$).

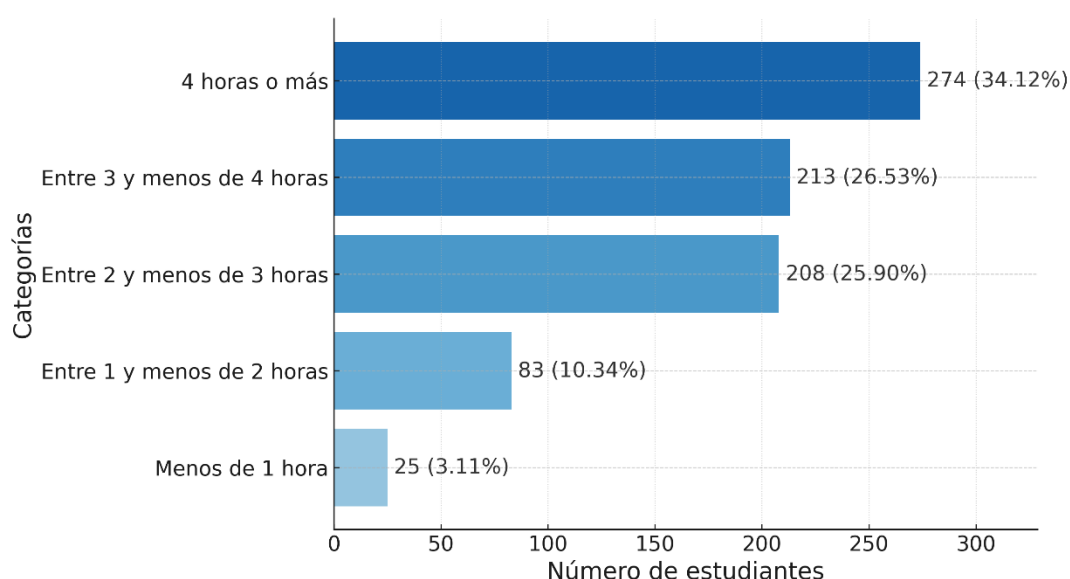
En lo que atañe a la nota media de la carrera, esta se cifra en 7.11 (sobre una puntuación total de 10 puntos), existiendo una desviación típica de 1.04.

Figura 4. Frecuencia de conexión diaria a internet para la realización de tareas académicas



En relación con el uso de Internet con fines académicos (**Figura 4**), los datos muestran que la mayoría del estudiantado se concentra en intervalos intermedios. En concreto, un 30.76% dedica entre 2 y menos de 3 horas diarias, mientras que un 28.39% lo hace entre 1 y menos de 2 horas. Estos dos grupos suman casi el 60% del total. En menor medida, un 15.82% se conecta entre 3 y menos de 4 horas, y un 15.19% supera las 4 horas al día. El porcentaje más reducido corresponde a quienes declaran menos de 1 hora, que representan el 9.84%. Este patrón indica que, aunque predomina un uso moderado (1–3 horas), existe un grupo significativo (en torno a uno de cada seis estudiantes) que dedica tiempos prolongados a actividades académicas en línea.

Figura 5. Frecuencia de conexión a Internet (sin tener en cuenta tareas académicas o de estudio)



Cuando se excluyen las actividades relacionadas con el estudio, el panorama cambia de manera notable (**Figura 5**), ya que más de un tercio del alumnado (34.12%) afirma conectarse 4 horas o más al día por motivos no académicos, constituyendo la categoría más frecuente. Le siguen los tramos de 3 a menos de 4 horas (26.53%) y de 2 a menos de 3 horas (25.90%), que juntos suponen más de la mitad de la muestra. Solo un 10.34% indica que se conecta entre 1 y menos de 2 horas, y un reducido 3.11% declara hacerlo menos de 1 hora diaria. Así pues, a tenor de los datos obtenidos, se puede afirmar que el uso no académico de Internet alcanza niveles elevados, con una proporción considerable de estudiantes que dedica a estas actividades más de tres o incluso cuatro horas cada día.

Por otra parte, como se aprecia en la **Figura 6**, los resultados muestran que la mayoría del estudiantado dispone de un presupuesto mensual reducido. En concreto, el 70.11% (n = 563) cuenta con menos de 300 €, mientras que un 25.53% (n = 205) se sitúa en el rango de 300 a 600 €. Únicamente un 4.36% (n=35) afirma disponer de más de 600 € al mes para cubrir gastos personales, incluido ocio. Esta distribución pone de manifiesto que el grueso de la muestra maneja recursos limitados, lo que podría condicionar tanto sus hábitos de consumo como sus oportunidades de ocio.

Figura 6. Presupuesto mensual para gastos personales

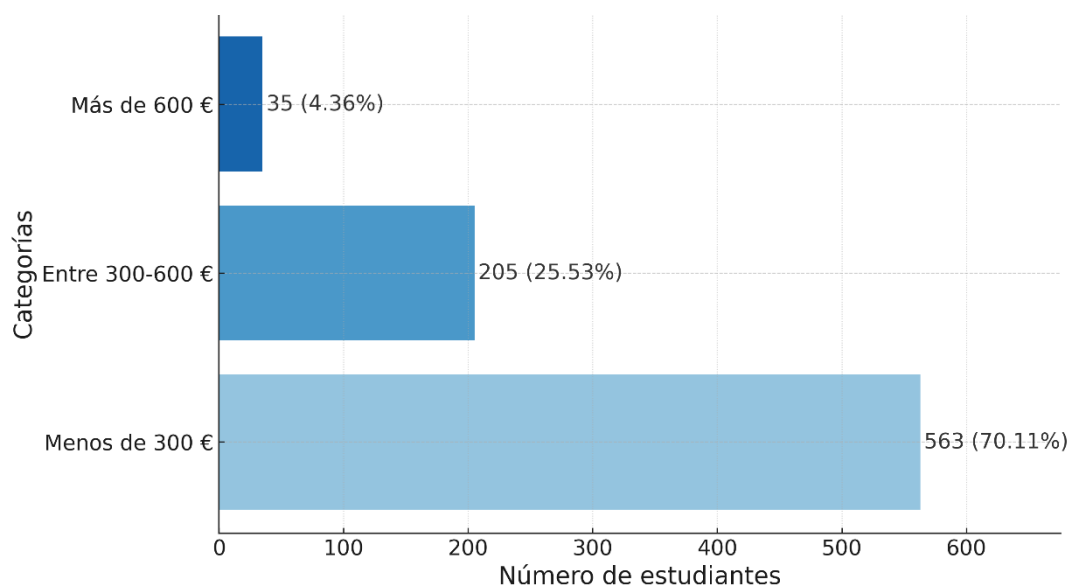
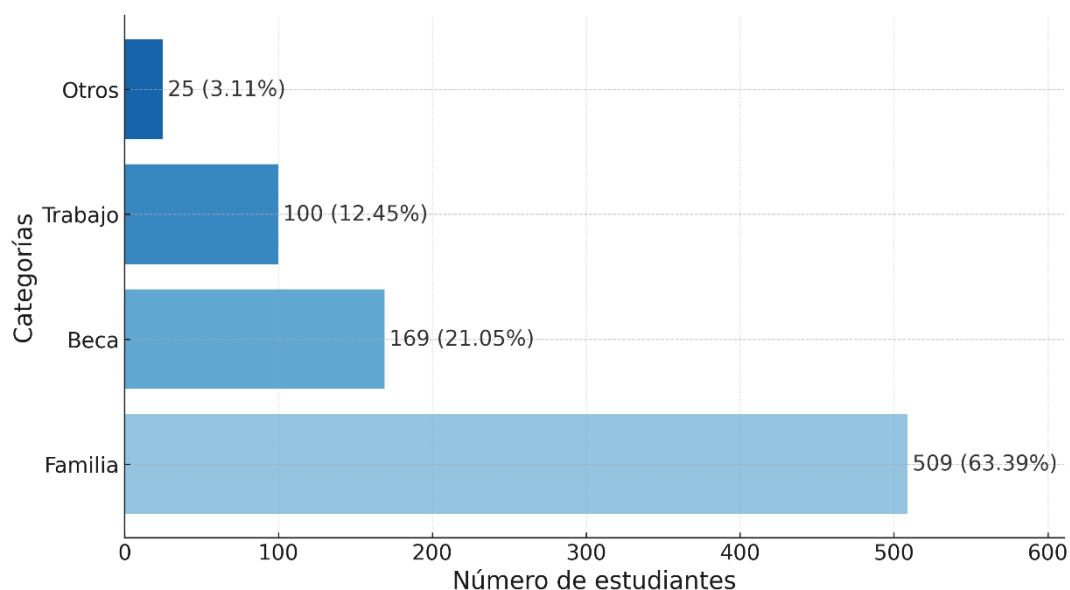


Figura 7. Formas de financiación de gastos personales

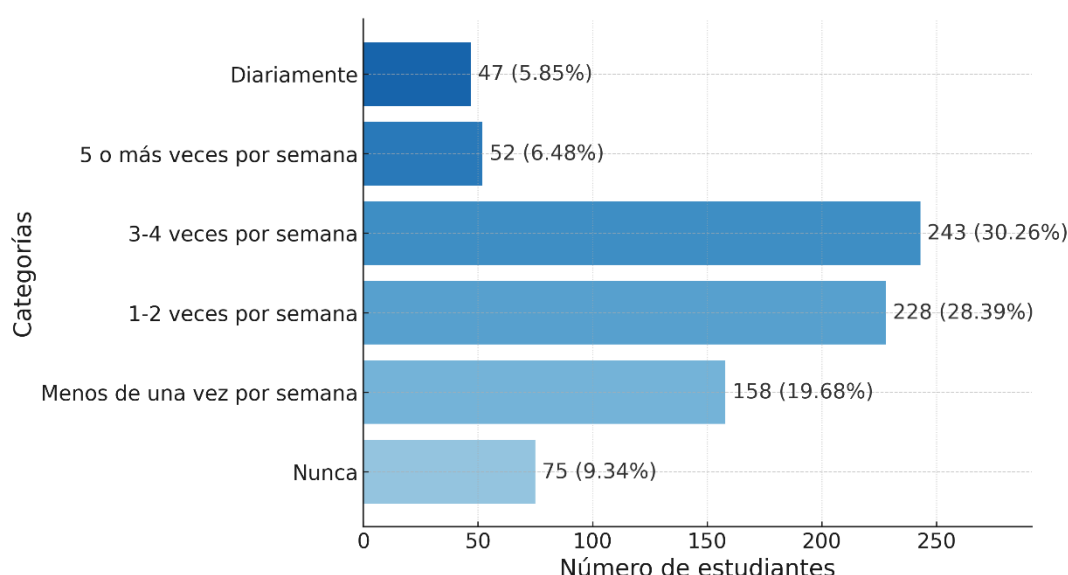


En lo que respecta a las principales fuentes de financiación de los estudiantes (**Figura 7**), se observa que la principal fuente de financiación declarada por el alumnado son los apoyos familiares, señalados por el 63.39% (n=509) de los participantes. En segundo lugar, aparecen las becas, que suponen un 21.05% (n=169), seguidas por los ingresos procedentes de trabajo remunerado, cifrados en un 12.45% (n=100). El grupo clasificado como otros representa solo el 3.11% (n=25), categoría que incluye una combinación de fuentes de financiación conjunta (como familia y beca; familia y trabajo; familia, beca y trabajo; así como

otro tipo de aspectos como ingresos derivados de apuestas; pensiones de orfandad; o remuneración por ser deportista de élite). Esta tendencia confirma que la dependencia económica de la familia sigue siendo predominante, si bien existe una proporción significativa de estudiantes que combina estudios con empleo o se apoya en becas.

En relación con la práctica de ejercicio físico (**Figura 8**), los datos revelan una distribución heterogénea con cierta inclinación hacia la actividad regular. El 30.26% (n=243) indica realizar ejercicio 3-4 veces por semana, seguido por un 28.39% (n=228) que lo hace 1-2 veces por semana. En menor proporción, un 6.48% (n=52) practica 5 o más veces por semana, y un 5.85% (n=47) lo hace diariamente. Sin embargo, todavía se observa un 9.34% (n=75) que nunca realiza ejercicio físico y un 19.68% (n=158) que lo practica con muy baja frecuencia (menos de una vez por semana).

Figura 8. Frecuencia de ejercicio físico (últimos 12 meses)



4.2 Uso problemático de Internet

A partir de los datos obtenidos mediante el análisis de frecuencias, porcentajes, así como de las medias y de la dispersión observada en los diagramas de caja o *boxplot* (ver **Tabla 3** y **Figuras 9, 10 y 11**), se vislumbra por parte del alumnado universitario del campus de Lugo un perfil que podríamos catalogar como de tipo “bajo-moderado” respecto al uso problemático de internet, ya que en conjunto los datos obtenidos a partir de las encuestas realizadas no muestran conductas intensas de riesgo. En línea con este aspecto, es preciso señalar que, en términos globales, la media compuesta

del CER1 —calculada como el promedio individual de los nueve ítems que forman parte de esta— fue de 1.86 (DT = 0.43) en una escala de 1 a 4 (1=casi nunca; 2=algunas veces; 3=bastantes veces; 4=casi siempre), con consistencia interna adecuada (α de Cronbach = 0.74).

No obstante, sí existen algunos focos específicos de vulnerabilidad que podrían justificar el desarrollo de actuaciones preventivas. En este sentido, uno de los aspectos más destacables es la pérdida de control del tiempo durante la navegación. Concretamente, el ítem CER8 —“Cuando navegas por Internet, ¿te pasa el tiempo sin darte cuenta?”— presenta la media más elevada de la escala CER1 (M = 2.92; DT = 0.76), con un 72.11% del alumnado que ha respondido en las categorías “bastantes veces” o “casi siempre”. Esta prominencia se aprecia también en el *boxplot*, cuya mediana se ubica claramente en 3 y cuyo rango intercuartílico se extiende de 2 a 3, con máximos en 4. En otras palabras, no se trata de episodios aislados, sino de un patrón extendido de desajuste en la autorregulación temporal que, por su propia naturaleza, puede operar como antesala de interferencias académicas y sentimientos de pérdida de control.

En un plano intermedio aparecen indicadores de interferencia funcional y afrontamiento evitativo. Así, por ejemplo, en el ítem CER4 —“Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?”— se alcanza una media de M = 2.21 (DT = 0.92) con 36.98% de respuestas altas en las categorías “bastantes veces” y “casi siempre”. El diagrama de caja de este ítem es más heterogéneo, con un IQR que se desplaza hacia 3, lo que sugiere la coexistencia de estudiantes que recurren con frecuencia a la evasión y otros que apenas lo hacen. Un patrón semejante, aunque algo menos pronunciado, se observa en CER3 —“¿Tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?”— (M = 2.17; DT = 0.87; 32.25% en las categorías “bastantes veces” y “casi siempre”), mientras que CER2 —“¿Abandonas lo que estás haciendo para estar más tiempo conectado?”— se muestra más compacto alrededor de 2 (M = 2.03; DT = 0.73; 24.02% en las categorías superiores “bastantes veces” y “casi siempre”), con colas hacia los extremos. Conjuntamente, estos resultados describen un impacto moderado del uso de Internet sobre la dedicación a tareas y el desempeño, especialmente cuando coexiste con la dificultad para gestionar el tiempo en línea.

Otros indicadores se sitúan en niveles inferiores, aunque nada desdeñables. En este sentido, CER5 —“¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?”— presenta una media de M = 1.76 (DT = 0.80) y 15.07% en las categorías “bastantes veces” y “casi siempre”; igualmente, el *boxplot* se concentra entre 1 y 2, lo que apunta a una dependencia afectiva relativamente contenida en términos poblacionales, si bien detectable en una minoría. Por su parte, CER9 —

“¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte a través de Internet que en persona?”— ofrece $M = 1.57$ ($DT = 0.74$) y 10.59% en las categorías “bastantes veces” y “casi siempre”; su distribución, igualmente baja, sugiere que la preferencia social online marcada frente a la interacción presencial no caracteriza al conjunto.

Finalmente, los síntomas de corte más fisiológico-emocional son los menos frecuentes a tenor de las puntuaciones obtenidas. En concreto, CER6 —irritabilidad cuando se interrumpe la conexión— obtiene una media de $M = 1.38$ ($DT = 0.61$) con 5.48% en las categorías “bastantes veces” y “casi siempre”; CER7 —agitación cuando no se está conectado— $M = 1.36$ ($DT = 0.59$) con 4.73% en las categorías “bastantes veces” y “casi siempre”; y CER1 —hacer nuevas amistades en línea— $M = 1.36$ ($DT = 0.63$) con 5.98% en las categorías “bastantes veces” y “casi siempre”. En los tres casos, los *boxplots* muestran medianas en 1 e IQR estrechos (1–2), lo que confirma una concentración de respuestas en la franja baja y una dispersión contenida.

Tabla 3. Frecuencias y porcentajes de la escala CER1 de uso problemático de Internet

Ítem	Casi nunca n (%)	Algunas veces n (%)	Bastantes veces n (%)	Casi siempre n (%)	Media	Desviación típica
CER1. ¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a Internet?	570 (70.98%)	185 (23.04%)	38 (4.73%)	10 (1.25%)	1.36	0.63
CER2. ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?	186 (23.16%)	424 (52.8%)	176 (21.92%)	17 (2.12%)	2.03	0.73
CER3. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?	185 (23.04%)	359 (44.71%)	197 (24.53%)	62 (7.72%)	2.17	0.87
CER4. Cuando tienes problemas, ¿conectarte a	199 (24.78%)	307 (38.23%)	226 (28.14%)	71 (8.84%)	2.21	0.92

Ítem	Casi nunca n (%)	Algunas veces n (%)	Bastantes veces n (%)	Casi siempre n (%)	Media	Desviación típica
Internet te ayuda a evadirte de ellos?						
CER5. ¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?	343 (42.71%)	339 (42.22%)	88 (10.96%)	33 (4.11%)	1.76	0.8
CER6. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estás conectado?	545 (67.87%)	214 (26.65%)	39 (4.86%)	5 (0.62%)	1.38	0.61
CER7. ¿Cuando no estás conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?	560 (69.74%)	205 (25.53%)	33 (4.11%)	5 (0.62%)	1.36	0.59
CER8. ¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?	22 (2.74%)	202 (25.16%)	396 (49.32%)	183 (22.79%)	2.92	0.76
CER9. ¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona?	446 (55.54%)	272 (33.87%)	66 (8.22%)	19 (2.37%)	1.57	0.74

Figura 9. Media de los ítems de la escala CERl sobre uso problemático de internet

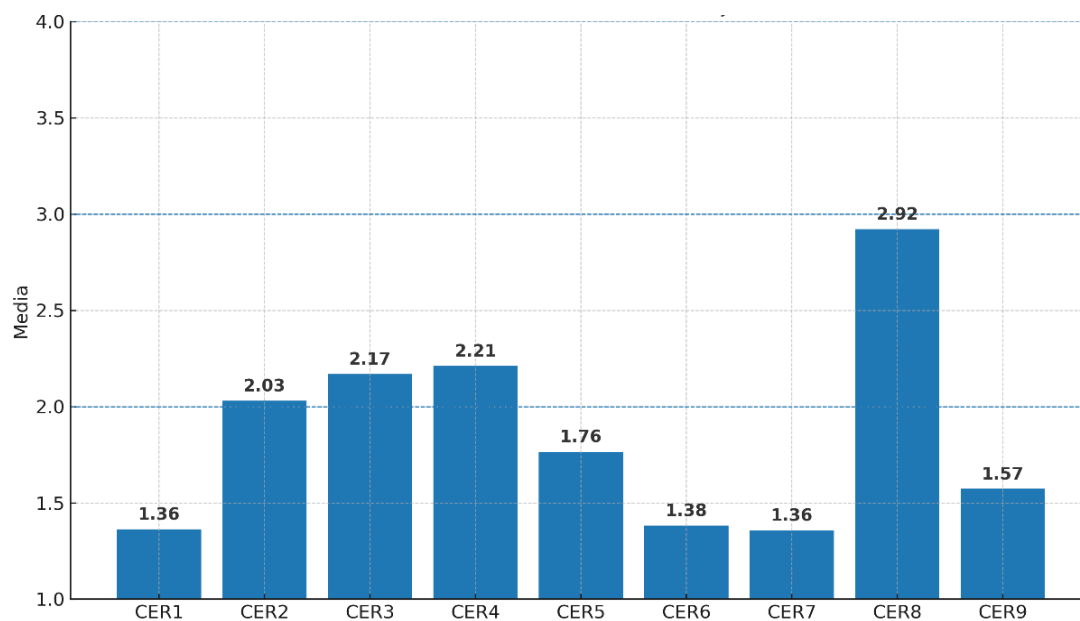


Figura 10. Distribución porcentual de respuestas por ítem de la escala CERl sobre uso problemático de internet según categoría de respuesta

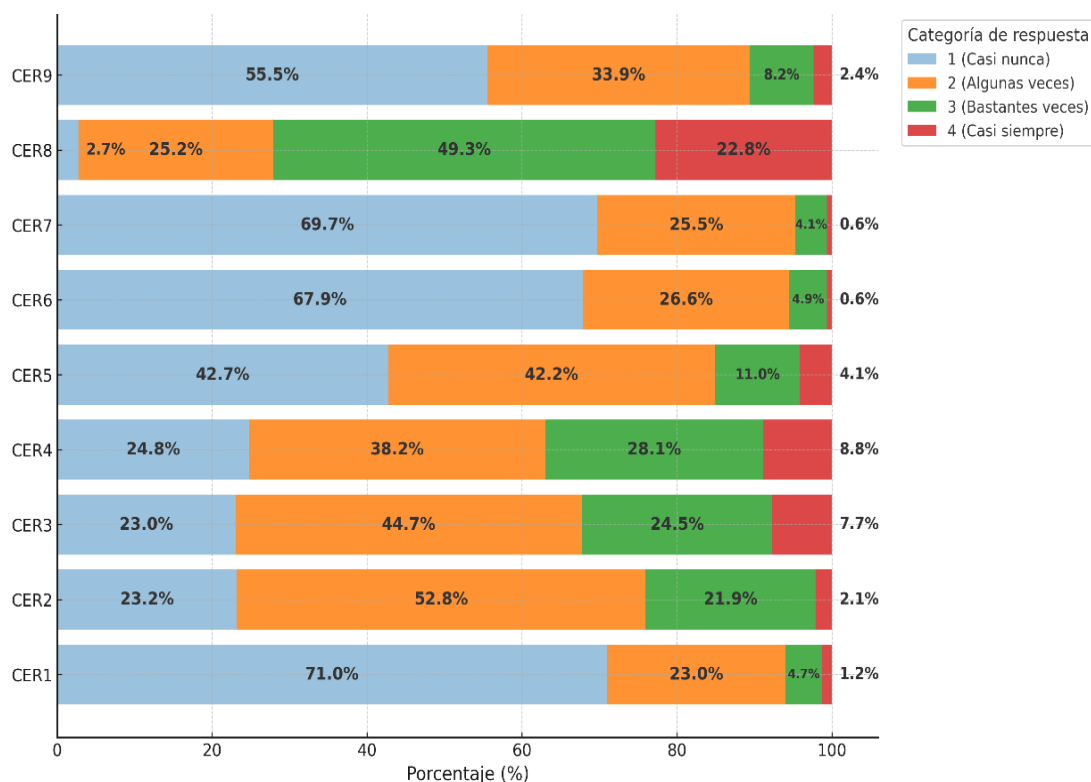
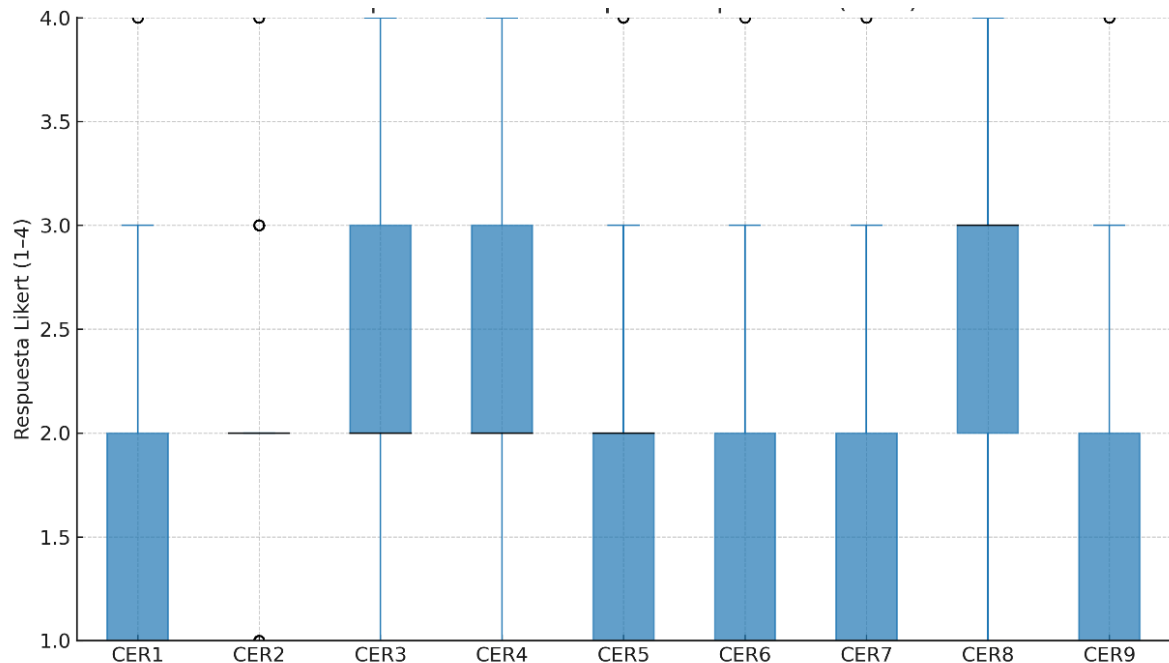


Figura 11. Gráfico de cajas (bloxplot) con la dispersión de respuestas por ítem de la escala CERl sobre uso problemático de Internet

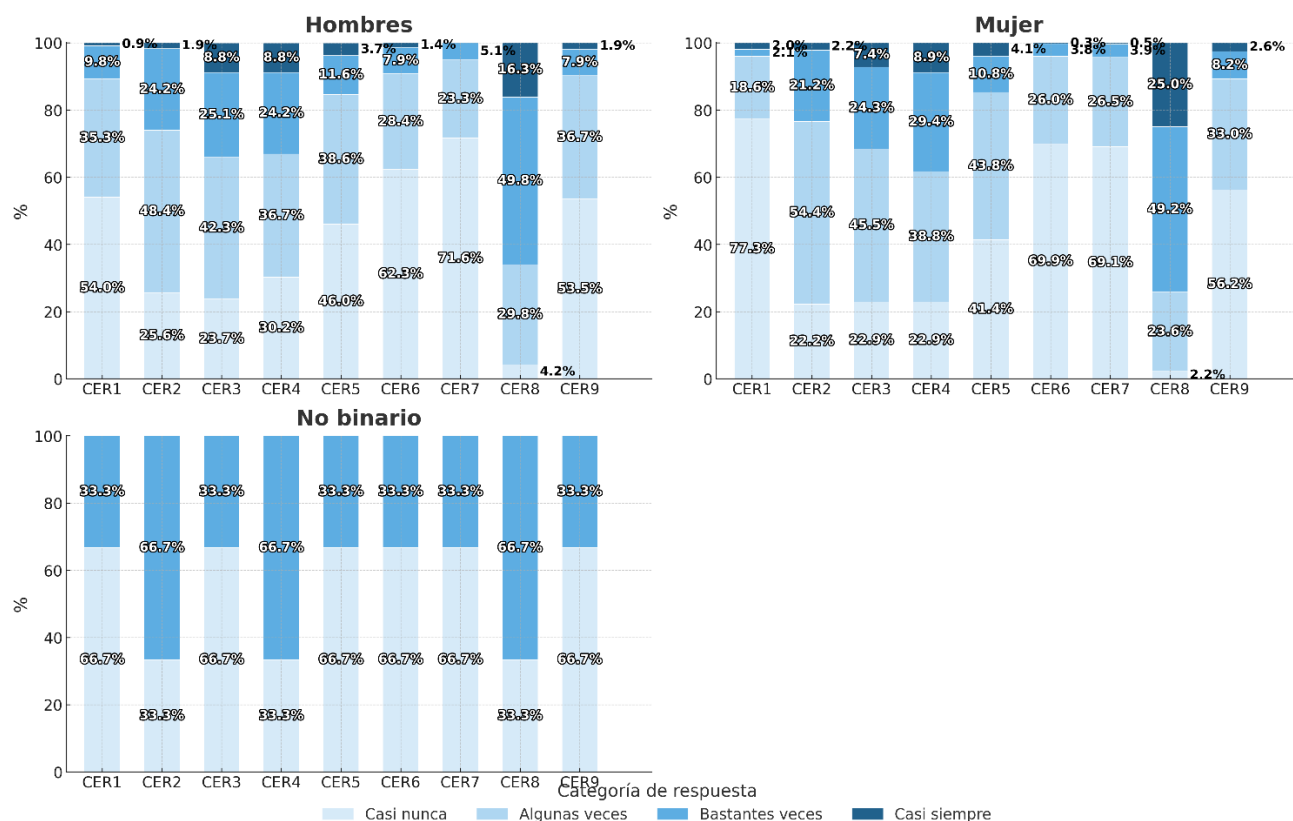


4.2.1. Uso problemático de Internet según el género

El análisis de la distribución de respuestas por ítem y género indica que, en términos generales, las conductas asociadas al uso problemático de Internet presentan una baja frecuencia entre la muestra, concentrándose las respuestas en las categorías “casi nunca” y “algunas veces” (Figura 12). Esto sugiere un patrón mayoritario de uso controlado. Sin embargo, un estudio más detallado revela ciertos matices que resulta necesario considerar. En concreto, los ítems evaluados, CER8 (“¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?”) destaca por registrar las proporciones más elevadas en las categorías “bastantes veces” y “casi siempre”, especialmente en mujeres y, en menor medida, en hombres. Este hallazgo indica que la pérdida de control sobre el tiempo de conexión constituye la conducta más frecuente y, por tanto, la dimensión más relevante del uso problemático en la muestra analizada. Otros ítems como CER3 (“¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?”) y CER4 (“Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?”) presentan frecuencias intermedias, mientras que CER6 (“¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estás conectado?”) y CER7 (“¿Cuando no estás

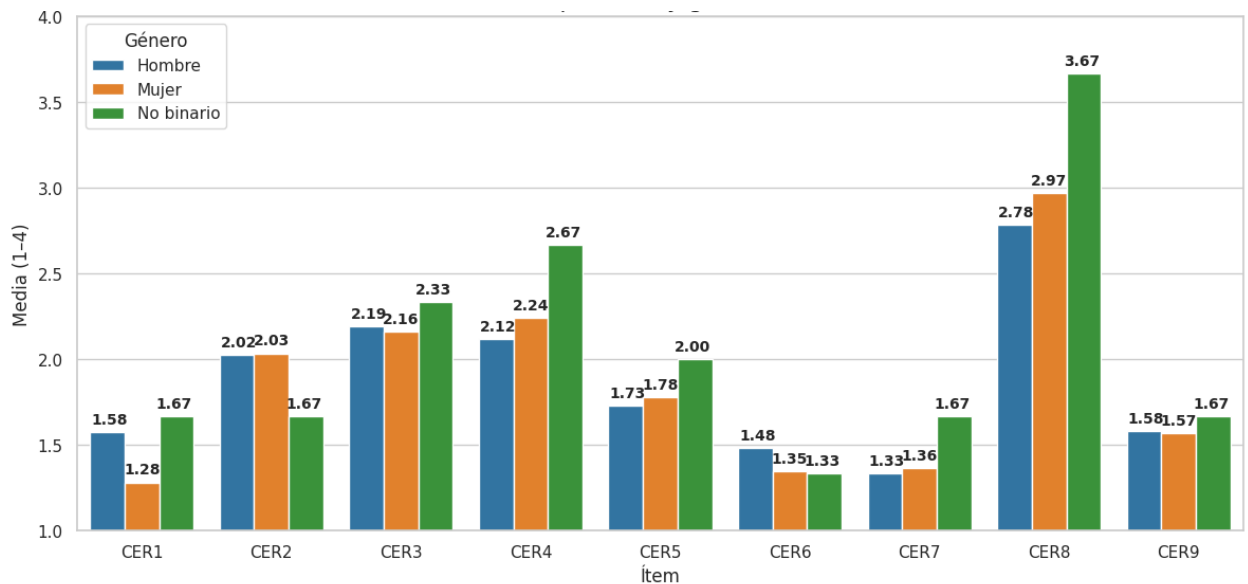
conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?”) concentran las respuestas mayoritariamente en la categoría “casi nunca”, lo que indica que la irritabilidad y la ansiedad relacionadas con la desconexión son conductas poco frecuentes entre los estudiantes lucenses.

Figura 12. Porcentajes de uso problemático de Internet por género



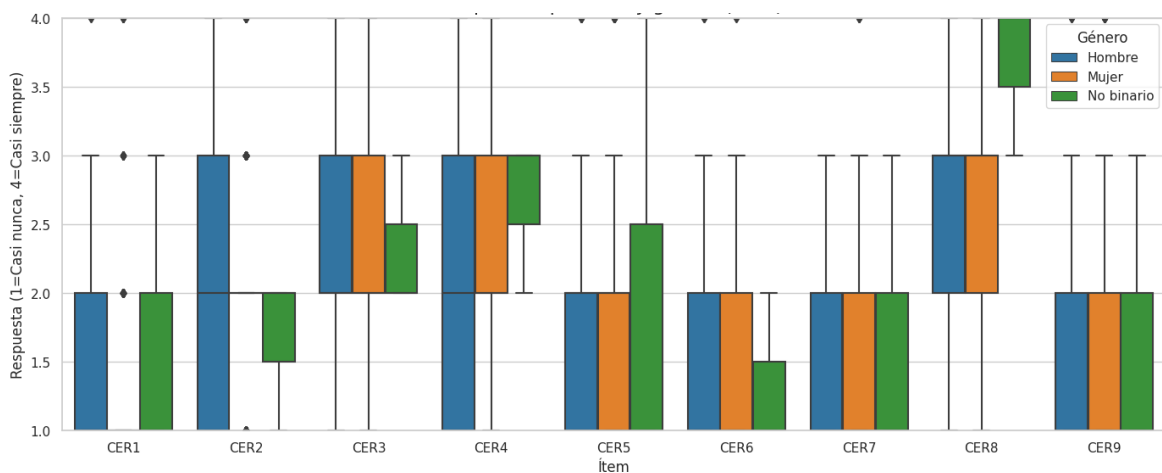
Como se puede observar en la **Figura 13**, las medias por ítem refuerzan esta tendencia. En este sentido, CER8 (“¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?”) presenta las puntuaciones más altas en ambos géneros mayoritarios (hombres y mujeres), con valores cercanos a 3 en mujeres y algo menores en hombres, lo que confirma su relevancia como el indicador más consistente de pérdida de control del tiempo en línea. El resto de los ítems muestran diferencias mínimas entre hombres y mujeres, lo que sugiere que las conductas problemáticas se manifiestan de forma ocasional en ambos grupos. CER6 (“¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estás conectado?”) y CER7 (“¿Cuando no estás conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?”), con medias inferiores a 1.5 (tanto en hombre como en mujeres), se confirman como las conductas menos prevalentes.

Figura 13. Medias de uso problemático de Internet por género



Los diagramas de caja (**Figura 14**) muestran, para hombres y mujeres, medianas alrededor de 1–2 en la mayoría de ítems y rangos intercuartílicos generalmente estrechos, lo que apunta a un patrón central de uso controlado. La variabilidad aumenta en CER8 (“pasa el tiempo sin darse cuenta”) y, en menor medida, en CER4 (“evadirse de los problemas”), donde los IQR y los bigotes se extienden más y aparecen valores atípicos hacia 3–4. Esto indica que, junto al grupo mayoritario con niveles bajos, existe un subconjunto que reporta frecuencias altas en la pérdida de control del tiempo y en la evasión a través de Internet, especialmente visible en CER8. Hay que tener en cuenta, no obstante, que el grupo no binario presenta un tamaño muestral muy reducido, por lo que su *boxplot* debe interpretarse con cautela.

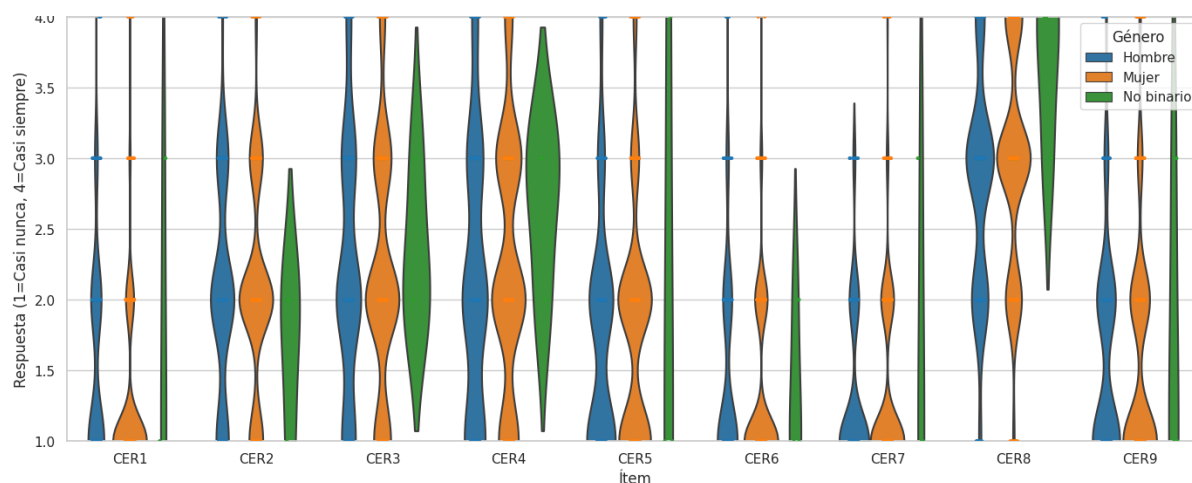
Figura 14. Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según el género



El análisis de las distribuciones mediante el gráfico tipo *raincloud* (Figura 15) confirma que la densidad principal de respuestas se concentra en los valores bajos (1 = “casi nunca”, 2 = “algunas veces”) en la mayoría de los ítems. Se observan colas hacia los valores altos (3=bastantes veces y 4=casi siempre), especialmente en CER8 (“¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?”) y, en menor medida, en CER4 (“Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?”), donde aparecen más puntos individuales y mayor ensanchamiento del violín en la zona alta. La comparación entre hombres y mujeres muestra perfiles muy similares; cuando hay diferencias, son leves (p. ej., en CER8 el violín de mujeres tiende a abrir algo más hacia 3-4).

Cabe señalar que el grupo no binario presenta medias más altas en varios ítems y una mayor variabilidad. No obstante, este resultado debe interpretarse con cautela, dado el tamaño excesivamente reducido del subgrupo, que limita la posibilidad de generalización. Aun así, este patrón apunta a la conveniencia de seguir profundizando en futuras investigaciones con muestras más amplias para comprender mejor las diferencias asociadas a la diversidad de género.

Figura 15. Gráfico *Raincloud* con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según el género

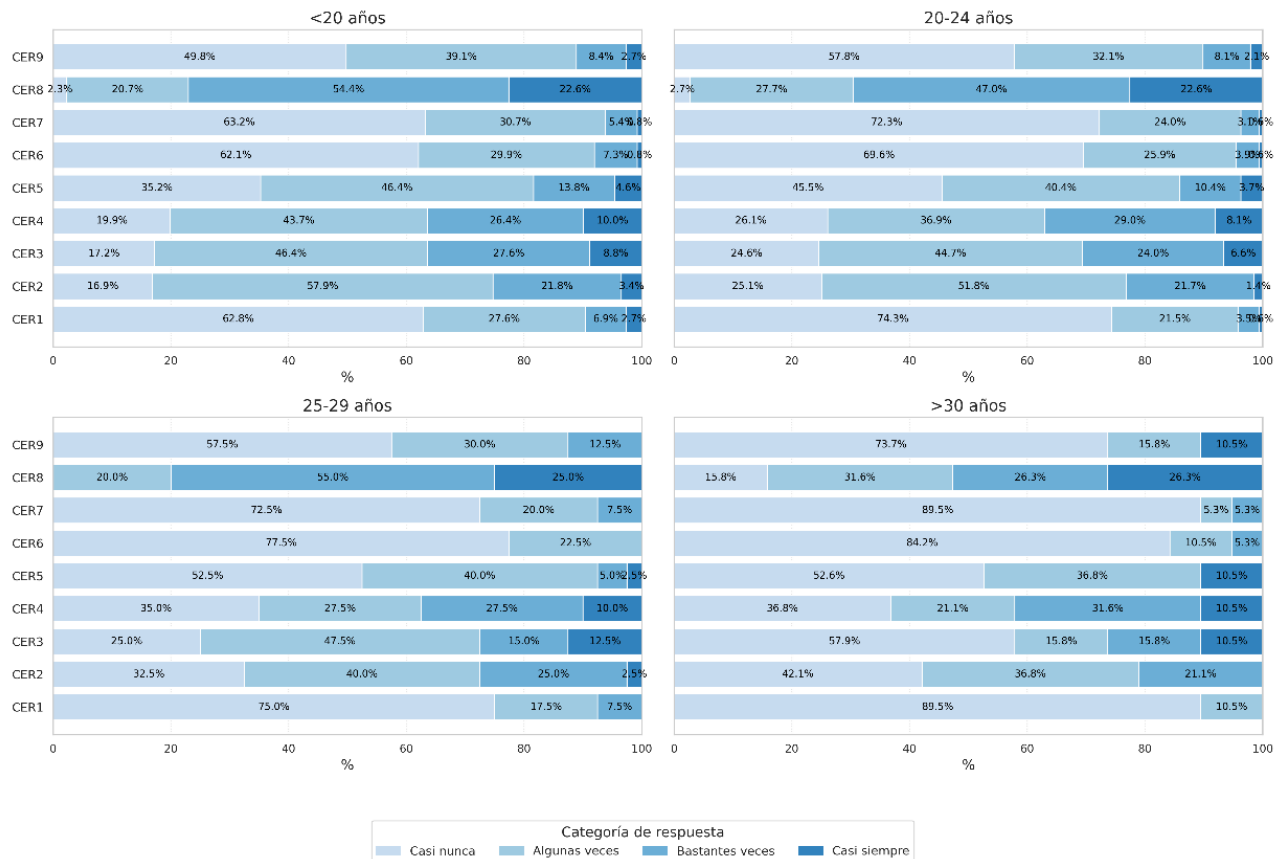


4.2.2. Uso problemático de Internet según la edad

El análisis de la distribución de respuestas por ítem y rango de edad muestra que la mayoría de los participantes se ubican en las categorías “casi nunca” y “algunas veces” para la mayoría de las conductas relacionadas con el uso problemático de Internet. Este patrón sugiere un uso generalmente controlado en todos los grupos de edad. Sin embargo, se

observan algunas diferencias relevantes al examinar ítems específicos (Figura 16).

Figura 16. Porcentajes de uso problemático de Internet por edad



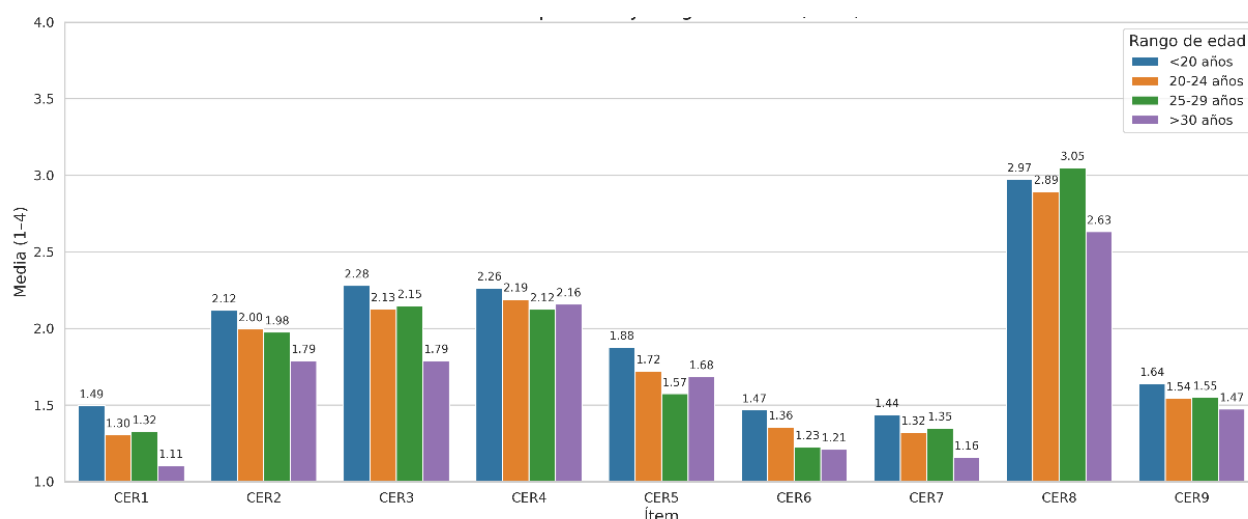
Por ejemplo, el ítem CER8 (“¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?”) vuelve a destacar como el más problemático en todos los rangos de edad, presentando una mayor concentración de respuestas en las categorías “bastantes veces” y “casi siempre”. Esta tendencia es especialmente marcada en el grupo de 25-29 años, seguido por el de menores de 20 años, que alcanzan los porcentajes más altos en las opciones indicativas de un mayor descontrol (“bastantes veces” y “casi siempre”). Por su parte, los estudiantes mayores de 30 años se sitúan en niveles algo más bajos respecto al resto de franjas etarias, aunque igualmente relevantes.

Otros ítems que muestran diferencias notables son CER4 (“Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?”) y CER3 (“¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado

negativamente por el uso de la red?”). En CER4 (evadirse de los problemas), los grupos más jóvenes (<20 y 20–24 años) presentan porcentajes relativamente más altos en las categorías superiores, por delante de >30 y, algo por debajo, 25–29 años. En CER3 (impacto en el rendimiento académico o laboral), las diferencias son moderadas: el grupo <20 años registra la media más alta, seguido de 25–29 años, después 20–24 años, y finalmente >30 años.

En contraste, ítems como CER6 (“¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estás conectado?”) y CER7 (“¿Cuando no estás conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?”) presentan puntuaciones bajas y distribuciones concentradas en “casi nunca” en todos los grupos de edad, lo que indica que las reacciones emocionales intensas ante la interrupción o la desconexión no son conductas frecuentes entre el alumnado universitario, independientemente de la edad.

Figura 17. Medias de uso problemático de Internet por edad



El análisis de las medias refuerza estas observaciones (Figura 17), ya que como se puede constatar, CER8 (“¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?”) presenta las puntuaciones más elevadas en todos los grupos, con un pico en 25–29 años (media de 3.05), seguido de <20 años (M= 2.97) y 20–24 años (M= 2.89), mientras que los estudiantes mayores de 30 años muestran la media más baja (M= 2.63), aunque por encima del resto de ítems. Tras CER8, los ítems con puntuaciones intermedias en todos los rangos de edad son CER4 (“evadirse de los problemas”; rango de M= 2.12–2.26), CER3 (“impacto en el rendimiento académico o laboral”; rango de M= 1.79–2.28) y CER2 (“abandonar actividades para estar más tiempo conectado”; rango de M= 1.79–2.12). Por debajo se sitúan CER5 (rango de M= 1.57–1.88) y CER9 (rango de M= 1.47–1.64). Finalmente, las puntuaciones medias más bajas corresponden a

CER1 (“hacer nuevas amistades en Internet”; rango de M= 1.11–1.49), CER6 (“irritabilidad ante interrupciones”; rango de M= 1.21–1.47) y CER7 (“inquietud al no estar conectado”; rango de M= 1.16–1.44).

Figura 18. *Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según la edad*

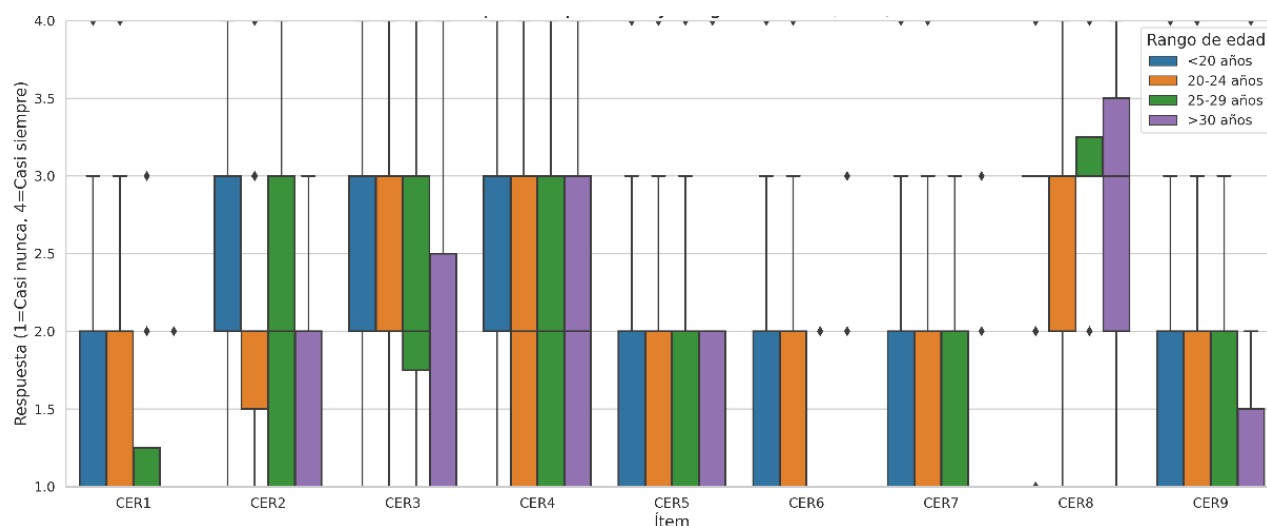
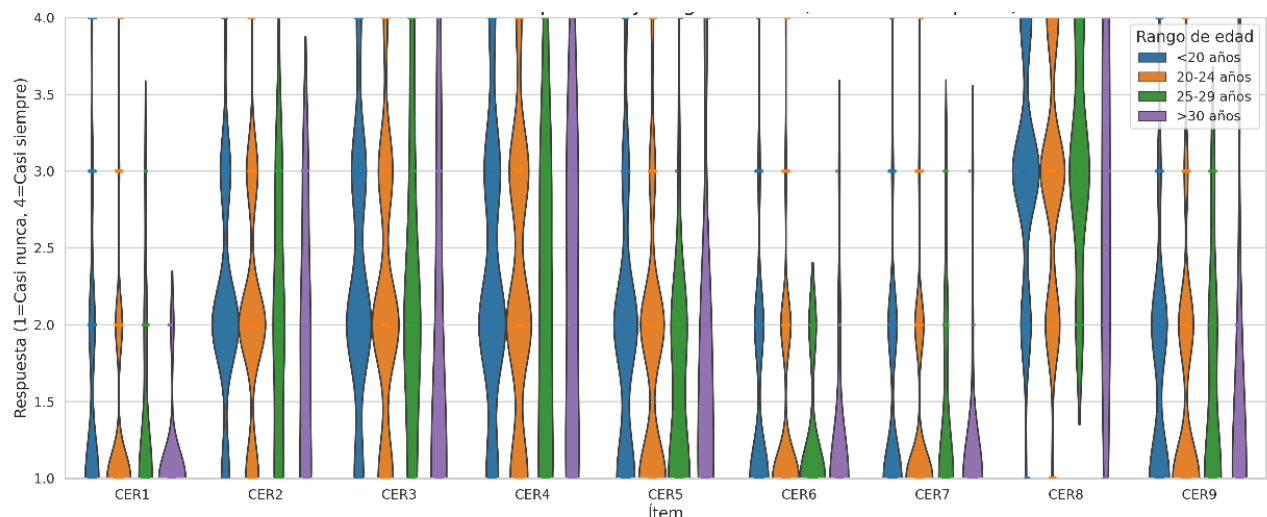


Figura 19. *Gráfico Raincloud con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según la edad*



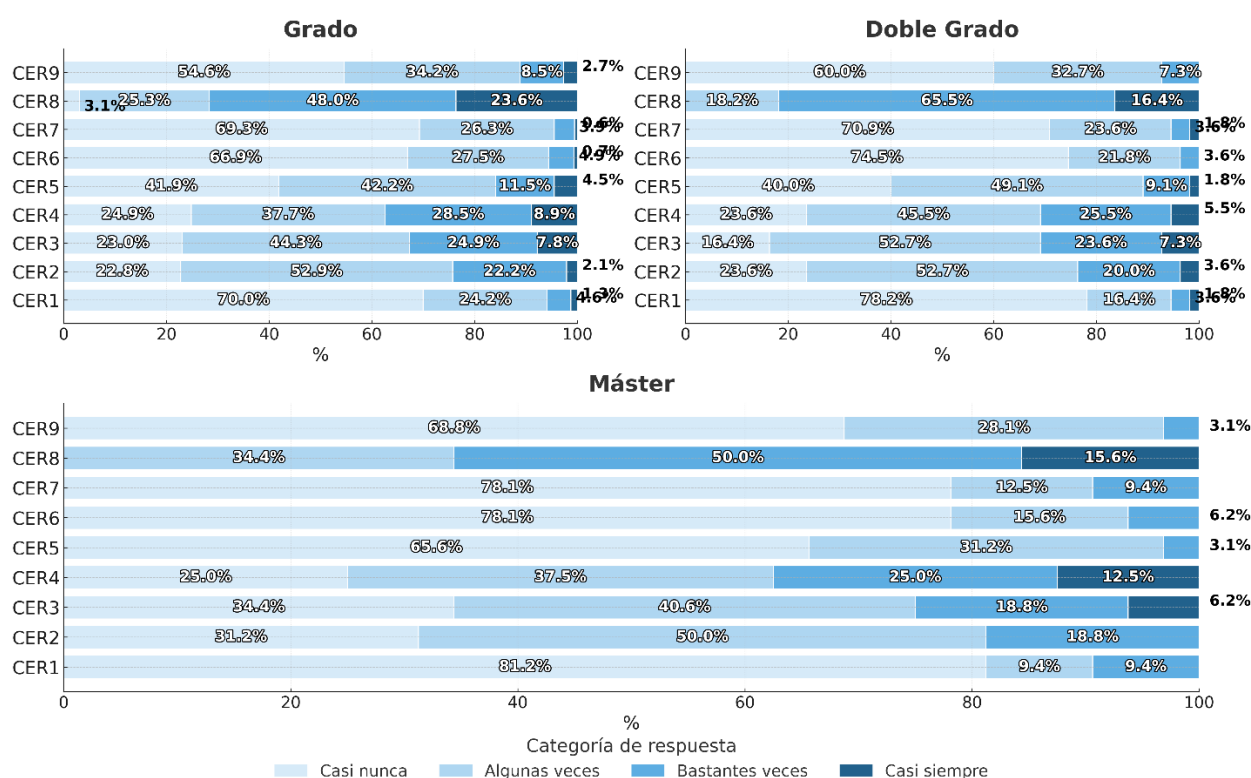
Por otra parte, los diagramas de caja y el gráfico tipo raincloud (**Figuras 18 y 19**) aportan información sobre la variabilidad. En CER8 (“¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?”) y, en menor medida, en CER4 (“Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?”), la mayor dispersión y las colas superiores aparecen en los grupos <20 y 25–29 años, con presencia de valores atípicos altos; el grupo 20–24 años

muestra una variabilidad intermedia y >30 años es el más compacto. En conjunto, la densidad de respuestas se concentra en los valores bajos (1–2), con asimetría positiva (colas hacia 3–4) en los ítems citados, más acusada en CER8.

4.2.3. Uso problemático de Internet por titulación

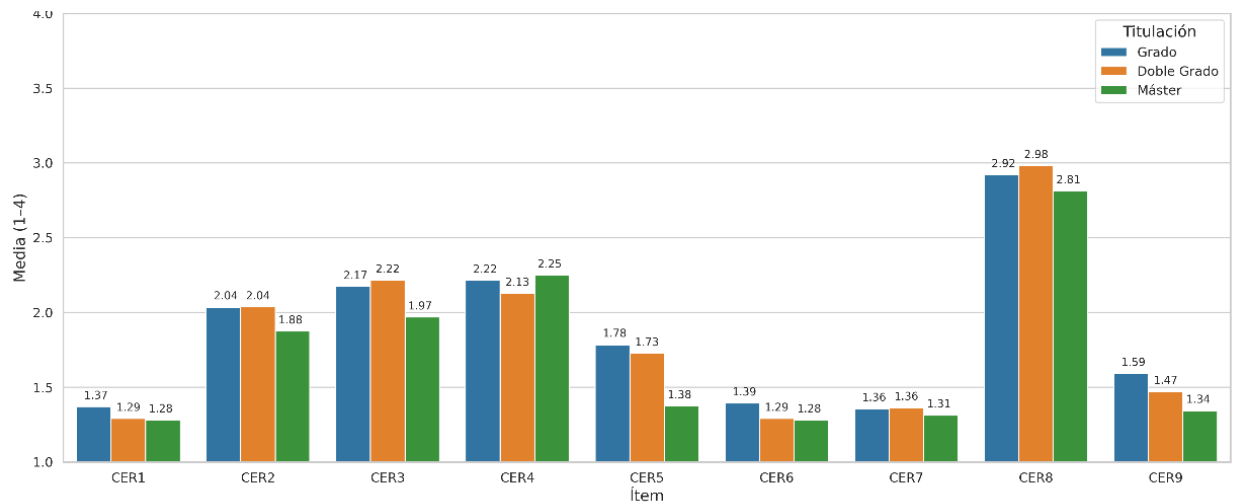
El examen de la distribución de respuestas por titulación (Grado, Doble Grado y Máster) muestra que, en los tres grupos, la mayor parte de respuestas se concentra en “casi nunca” y “algunas veces”, lo que sugiere un patrón general de uso controlado (ver Figura 20).

Figura 20. Porcentajes de uso problemático de Internet por titulación



Al igual que en otros análisis mostrados en líneas precedentes, CER8 (“¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?”) es el ítem con niveles más altos en todas las titulaciones. En las medias (ver Figura 21), destaca Doble Grado ($M = 2.98$), seguido de Grado ($M = 2.92$) y Máster ($M = 2.81$); en las barras apiladas esto se traduce en una mayor proporción de “bastantes veces/casi siempre” en Doble Grado y Grado que en Máster.

Figura 21. Medias de uso problemático de Internet por titulación



En CER4 (“Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?”) la diferencia va en sentido contrario, ya que los estudiantes que cursan un Máster presentan la media más alta ($M = 2.25$), por delante de aquellos otros matriculados en Grado ($M = 2.22$) y Doble Grado ($M = 2.13$); las diferencias son moderadas y con solapamiento entre grupos. Asimismo, cabe destacar que en el ítem CER3 (“¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?”) el Doble Grado muestra la media más elevada ($M = 2.22$), seguido de Grado ($M = 2.17$) y Máster ($M = 1.97$). Respecto a CER1 (“¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a Internet?”), las medias son bajas en todas las titulaciones: Grado ($M = 1.37$), Doble Grado ($M = 1.29$) y Máster ($M = 1.28$).

El resto de ítems mantienen niveles de bajos a intermedios. Considerando todas las titulaciones y excluyendo CER8, las medias oscilan entre $M = 1.28$ (p. ej., CER6: “¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estás conectado?” en Máster) y $M = 2.25$ (CER4 en Máster) (Figura 21). Ítems como CER5 (“¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?”), CER6 y CER7 (“¿Cuando no estás conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?”) se sitúan de forma constante en el rango bajo.

Por otra parte, los diagramas de caja y el gráfico *raincloud* (Figuras 22 y 23) muestran que la variabilidad se concentra en CER8 (“¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?”) y, en menor medida, en CER4 (“Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?”) en las tres titulaciones, puesto que se observan cajas (IQR) más altas, bigotes más largos y valores atípicos hacia los niveles 3–4, junto con violines más

anchos en la zona alta. Entre Grado y Doble Grado las diferencias de dispersión son moderadas, con perfiles muy similares en esos ítems. En cambio, las titulaciones de Máster presentan en la mayoría de los ítems distribuciones más compactas y centradas en valores bajos (1–2), lo que apunta a un patrón más estable y controlado.

Figura 22. *Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según la titulación*

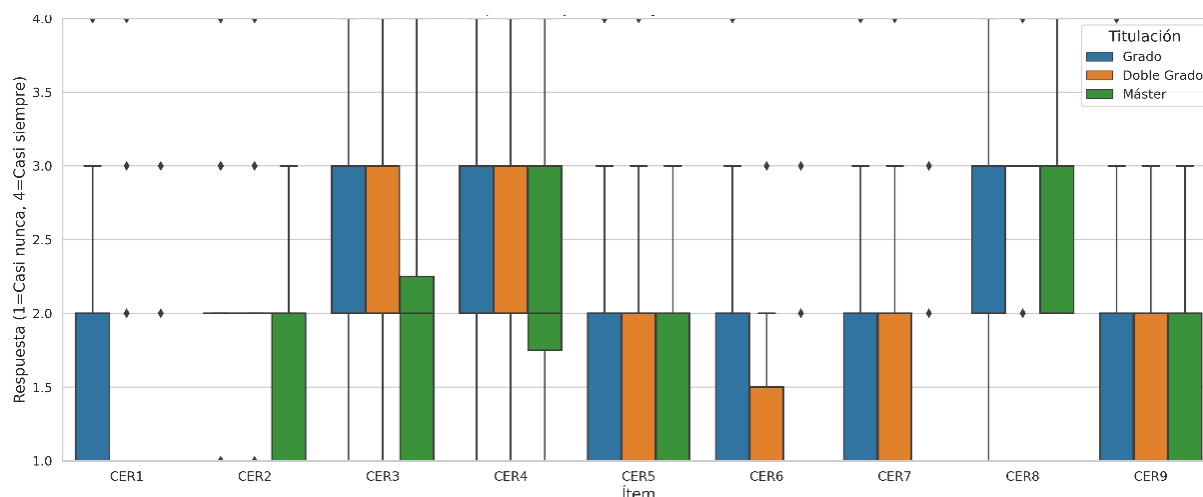
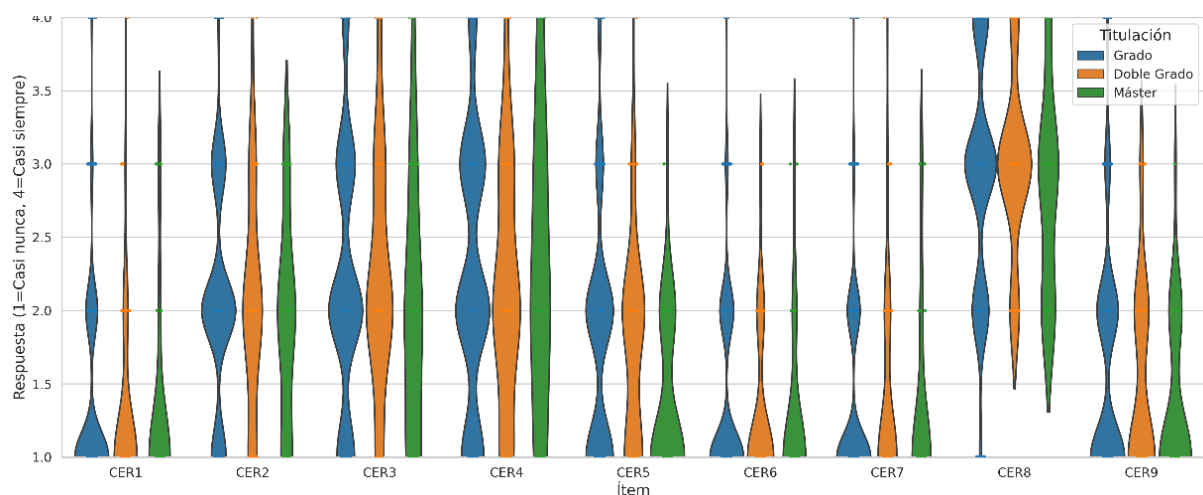


Figura 23. *Gráfico Raincloud con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según la titulación*

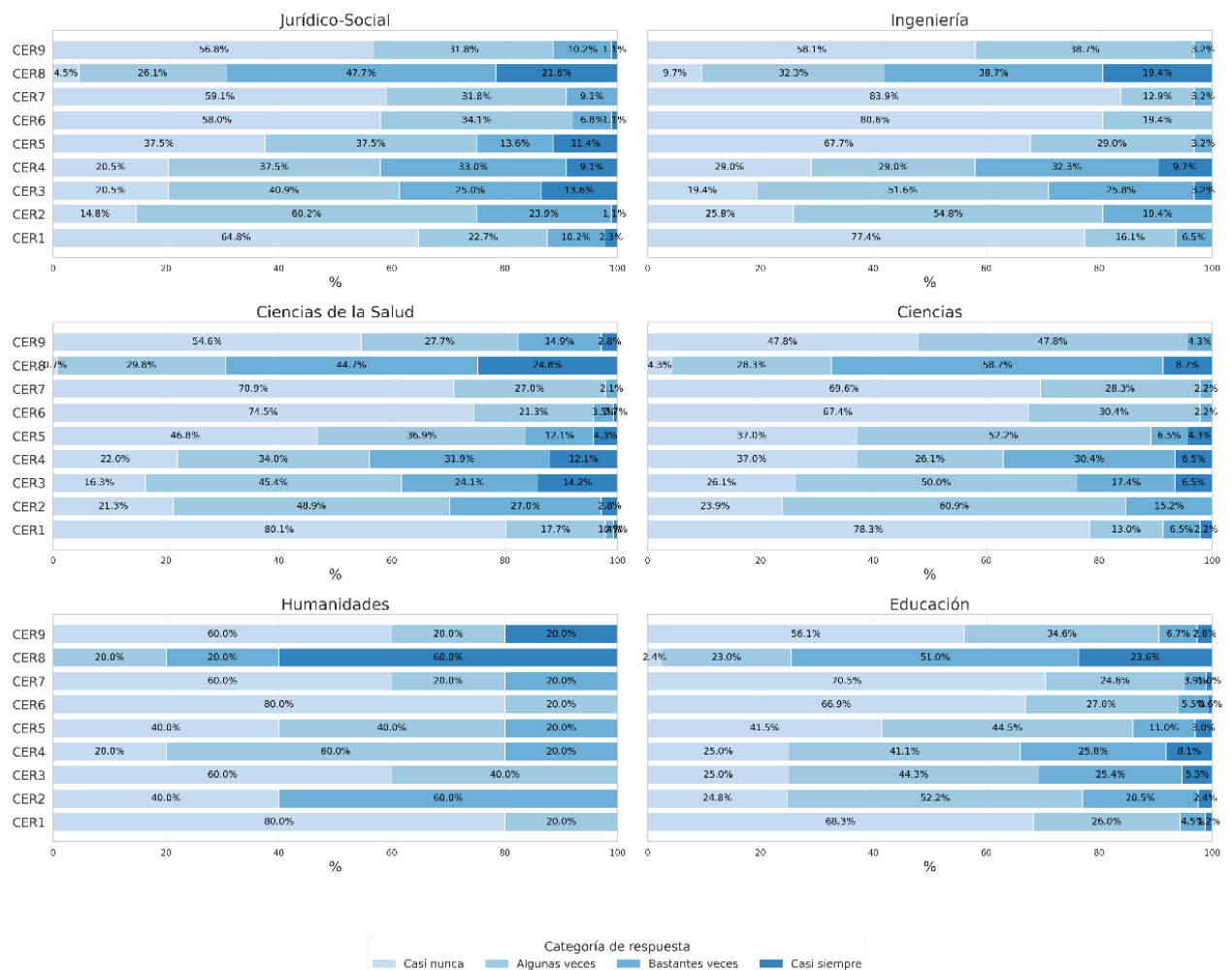


4.2.4. Uso problemático de Internet por área de conocimiento

A partir de la comparación por área de conocimiento, los perfiles de respuesta de la escala CERI de uso problemático de Internet se concentran mayoritariamente en las categorías “casi nunca” y “algunas

veces”, lo que sugiere un patrón general de uso moderado de Internet (**Figura 24**).

Figura 24. Porcentajes de uso problemático de Internet por área de conocimiento

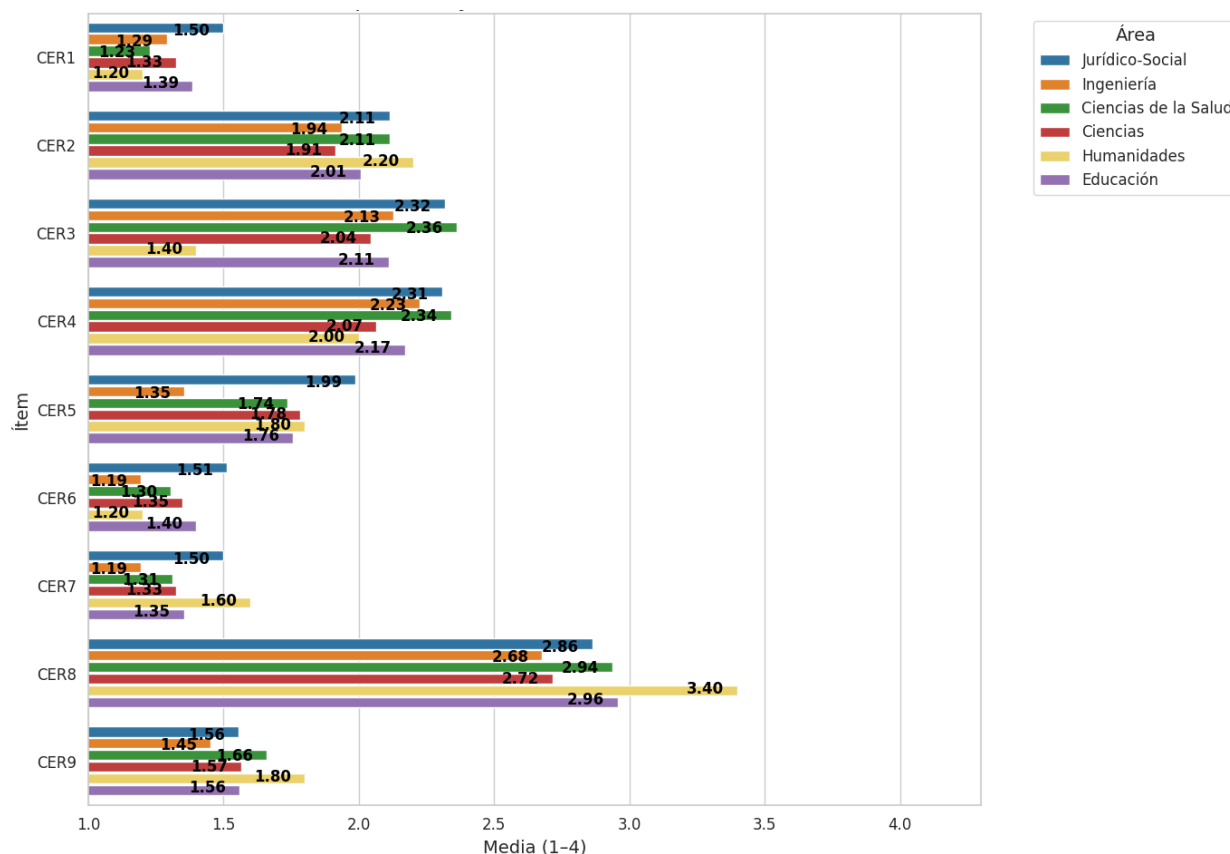


No obstante, existen algunas diferencias moderadas (en términos generales) en cuanto a las medias entre áreas, con picos claros de variación en varios ítems (**Figura 25**). Más específicamente, el mayor rango entre áreas aparece en:

- ➔ CER3 —“¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?”— con una diferencia de medias de 0.96 puntos (máx. Ciencias de la Salud, M = 2.36; mín. Humanidades, M = 1.40).
- ➔ CER8 —“¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?”— siendo la diferencia de promedio de 0.72 (máx. Humanidades, M = 3.40; mín. Ingeniería, M = 2.68).

→ CER5 —“¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?”—
rango = 0.64 (máx. Jurídico-Social, M = 1.99; mín. Ingeniería, M = 1.35).

Figura 25. Medias de uso problemático de Internet por áreas de conocimiento



En un segundo nivel de variación se sitúan CER7 —“¿Cuando no estás conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?”— (diferencia de medias = 0.41, máx. Humanidades, M = 1.60; mín. Ingeniería, M = 1.19), CER9 —“¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona?”— (diferencia promedio = 0.35, máx. Humanidades, M = 1.80; mín. Ingeniería, M = 1.45) y CER4 —“Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?”— (diferencia de medias = 0.34, máx. Ciencias de la Salud, M = 2.34; mín. Humanidades, M = 2.00). La menor variación inter-áreas se observa en CER1—“¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a Internet?”— (rango en la diferencia de medias = 0.30) y CER2—“¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?”— (rango de diferencias promedio = 0.29).

Este patrón se refleja también en las distribuciones, ya que en CER8 (y en menor medida CER4) los *boxplots* y el *raincloud* muestran colas superiores y mayor anchura de las densidades para algunas áreas, coherentes con la mayor

heterogeneidad observada (**Figuras 26 y 27**). En el resto de ítems las densidades están más concentradas en 1–2, indicando comportamientos relativamente uniformes entre áreas.

Hay que considerar, no obstante, la escasa muestra en algunas áreas como es el caso de Humanidades, lo que limita poder realizar inferencias poblacionales.

Figura 26. *Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según el área de conocimiento*

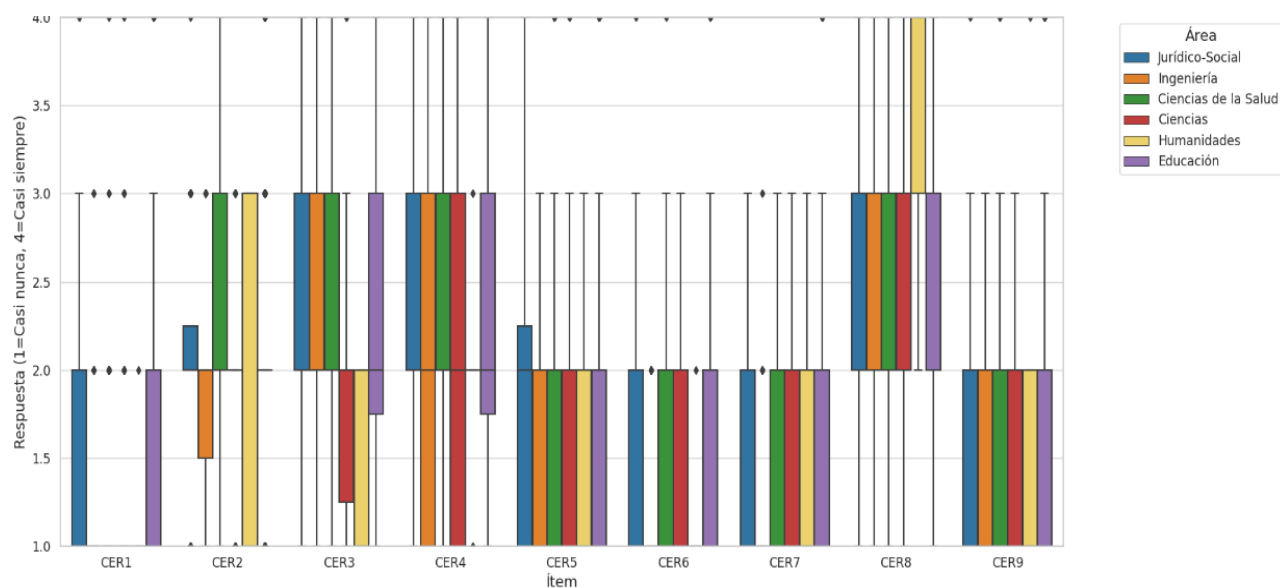
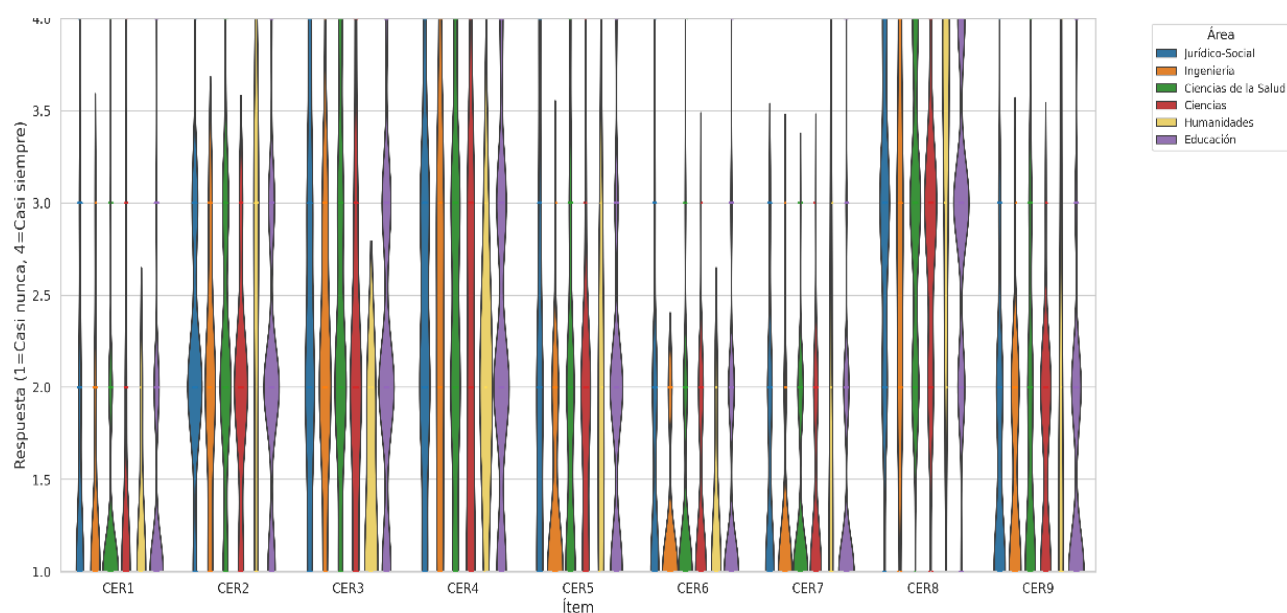


Figura 27. *Gráfico Raincloud con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según el área de conocimiento*



4.2.5. Uso problemático de Internet por frecuencia de conexión (sin tener en cuenta la realización de tareas académicas o estudiar)

Tal y como se puede observar en la **Figura 28**, los estudiantes que se conectan “4 horas o más” concentran sus respuestas en porcentajes elevados en las categorías “bastantes veces/casi siempre”, sobre todo en CER8 (“¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?”), CER3 (“¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?”) y CER4 (“Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?”), indicando pérdida de control temporal y uso evasivo más frecuentes conforme crece la conexión.

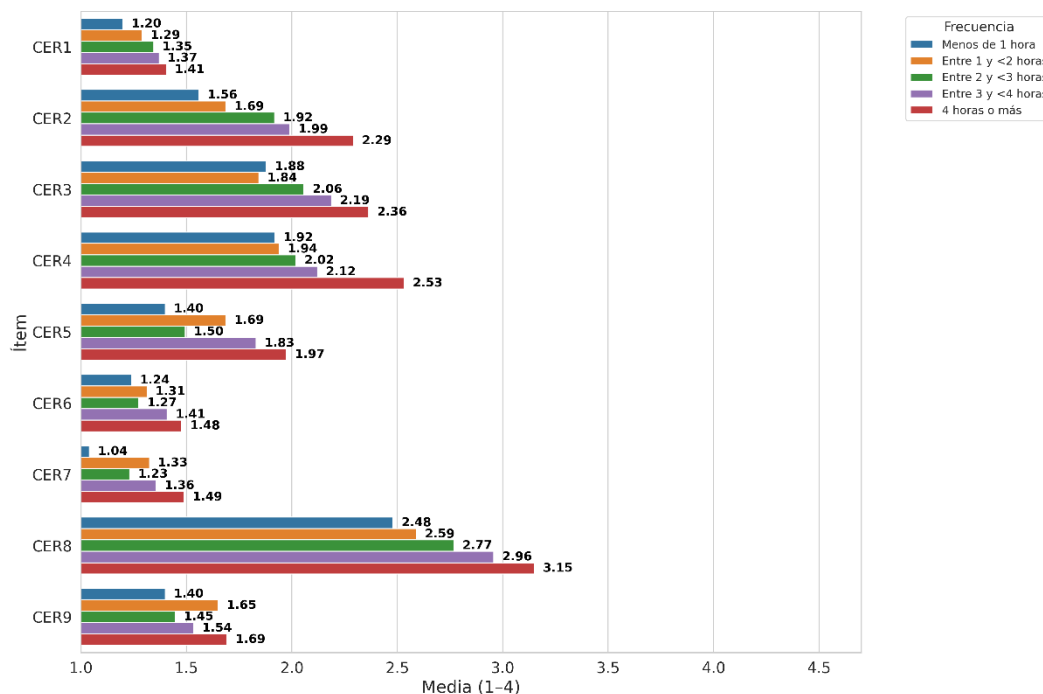
Figura 28. Porcentajes de uso problemático de Internet por frecuencia de conexión



En el extremo opuesto, quienes manifiestan conectarse “Menos de 1 hora”, concentran sus respuestas en “casi nunca”, en particular en CER2 (“¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?”) y CER7 (“¿Cuando no estás conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?”), lo que sugiere baja interferencia y dependencia.

Las medias (**Figura 29**) confirman una tendencia positiva a mayor número de horas de conexión diaria. Este aspecto resulta especialmente más claro y robusto en los ítems CER8 (p. ej., de M=2.48 en “Menos de 1 hora” a M=3.15 en “4 horas o más”), CER4 (de M=1.92 a M=2.53), CER3 (de M=1.88 a M=2.36) y CER2 (de M=1.56 a M=2.29).

Figura 29. Medias de uso problemático de Internet por frecuencia de conexión



En lo que respecta a la dispersión de puntuaciones (**Figura 30**), los *boxplots* revelan que los grupos con menor conexión concentran sus respuestas en valores 1–2, con variabilidad reducida. En cambio, en “4 horas o más” la dispersión aumenta y se desplaza hacia 3–4, con casos altos especialmente visibles en CER8 (“¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?”) y, en menor medida, en CER4 (“Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?”) y CER3 (“¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?”). Esto indica no solo un incremento de la media, sino también una mayor

heterogeneidad de comportamientos cuando el tiempo de conexión diario es elevado.

Figura 30. *Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según frecuencia de conexión*

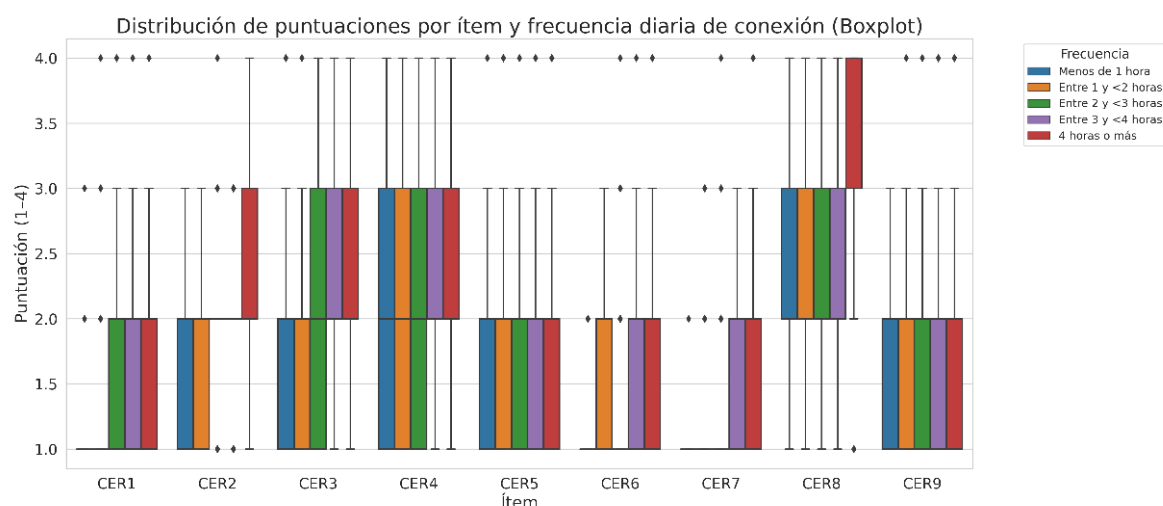
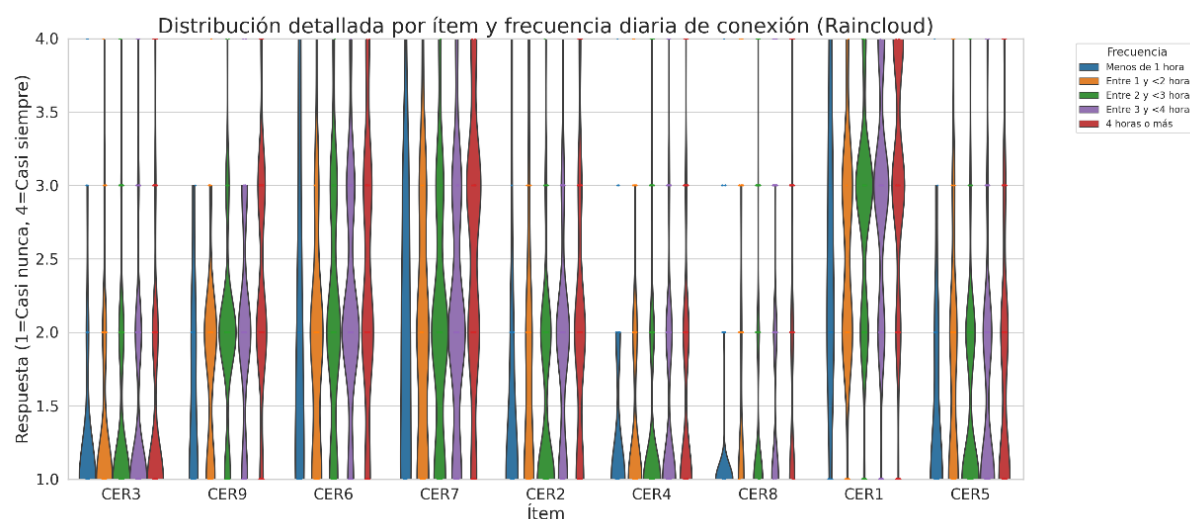


Figura 31. *Gráfico Raincloud con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según el área de conocimiento*



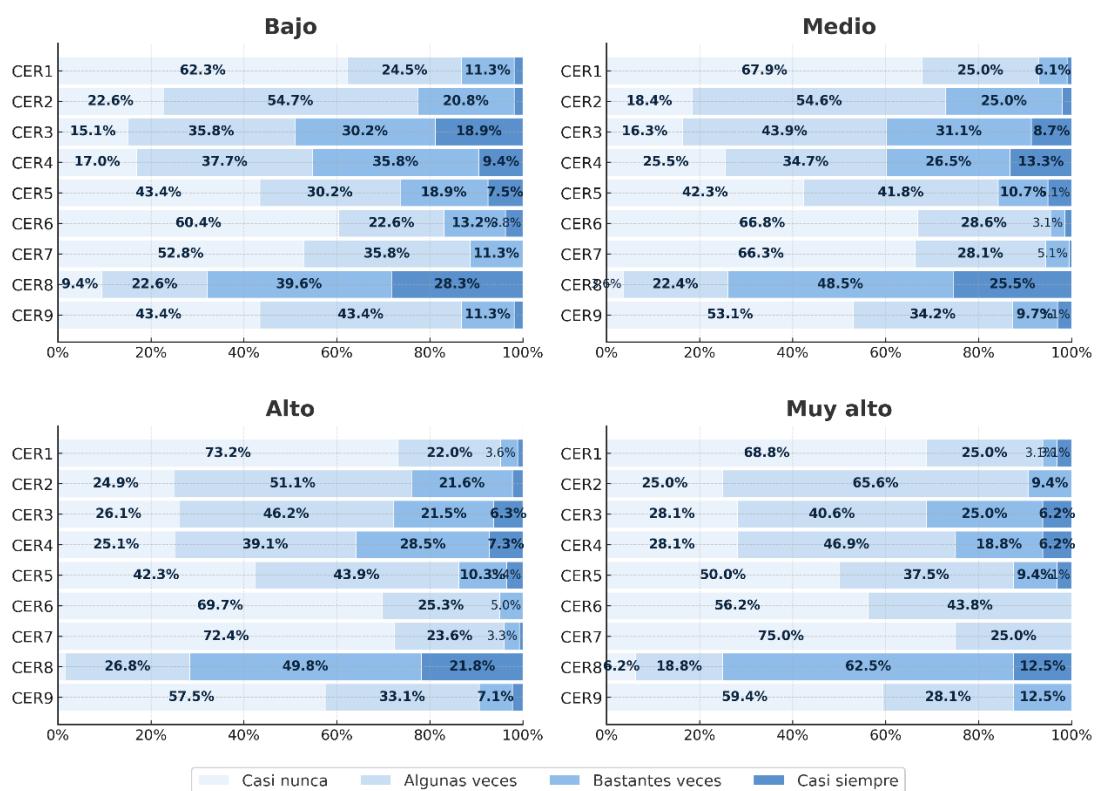
Asimismo, las puntuaciones del gráfico *raincloud* (Figura 31) corrobora las tendencias anteriores ya que en la categoría “Menos de 1 hora” la densidad se concentra prácticamente en 1 (“casi nunca”), sin colas superiores. A medida que aumenta la conexión, las distribuciones se desplazan gradualmente hacia 3-4,

con una acumulación marcada en CER8 y desplazamientos apreciables en CER3 y CER4.

4.2.6. Uso problemático de Internet según el rendimiento académico

El análisis de uso problemático de Internet según el rendimiento académico muestra un patrón general de uso moderado, ya que en la mayoría de ítems prevalecen las respuestas “casi nunca” y “algunas veces” (Figura 32).

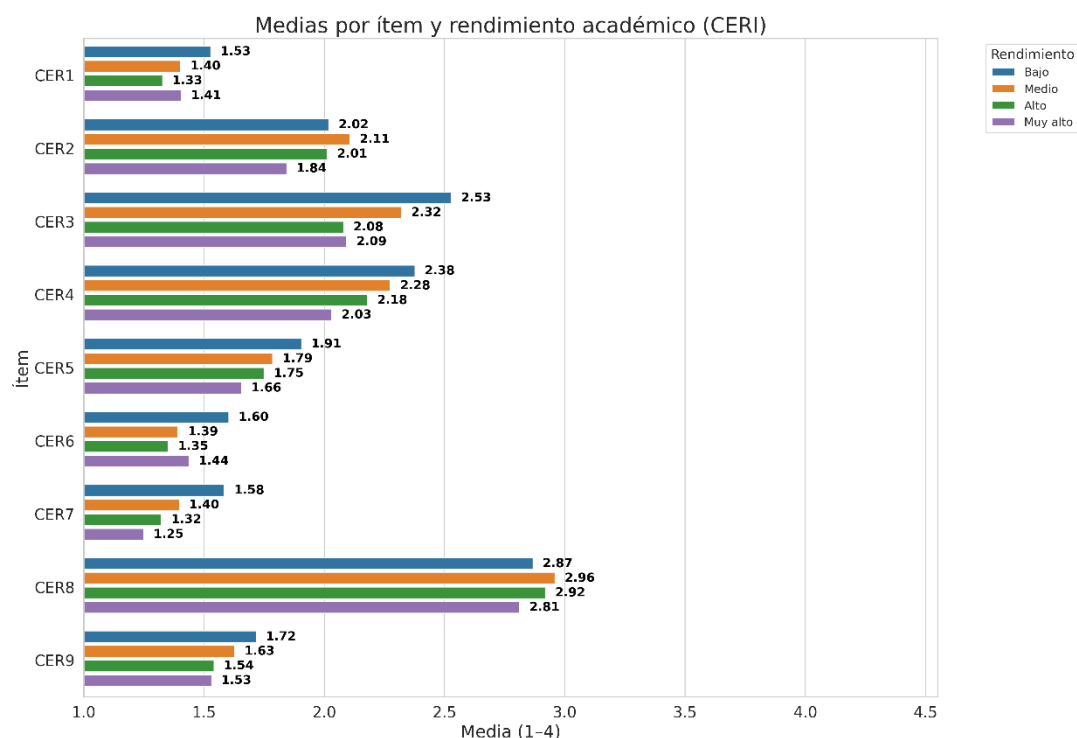
Figura 32. Porcentajes de uso problemático de Internet por rendimiento académico



Ahora bien, emergen diferencias claras en tres ítems que concentran las puntuaciones y la variabilidad más altas (ver Figura 33). Primero, CER8 (“¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?”) es el indicador más elevado en todos los grupos (M=2.87 en rendimiento académico bajo, M=2.96 en medio, M=2.92 en alto, M=2.81 en muy alto), con el valor mínimo relativo en el grupo de rendimiento académico muy alto. Segundo, CER3 (“¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?”) presenta un gradiente en su mayoría descendente a medida que mejora el rendimiento (M=2.53 rendimiento bajo;

M=2.32 rendimiento medio; M=2.08 rendimiento alto y M=2.09 en rendimiento muy alto). Tercero, CER4 (“Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?”) también desciende de forma sostenida. Esta mayor elevación y/o pendiente se acompaña de más dispersión en rendimiento académico bajo/medio –colas superiores visibles– frente a distribuciones más compactas en muy alto (Figuras 34 y 35).

Figura 33. Medias de uso problemático de Internet por rendimiento académico



La distribución porcentual respalda este patrón, ya que en rendimiento académico bajo y medio aumenta el peso de “bastantes veces/casi siempre” en CER8, CER3 y CER4; por el contrario, en rendimiento académico alto y, especialmente, muy alto, la distribución se desplaza hacia “casi nunca/algunas veces”, indicando menor pérdida de control del tiempo, menor uso evasivo y menor percepción de impacto académico (Figura 32).

En el resto de ítems los niveles son bajos y las diferencias entre grupos pequeñas (ver Figura 33). CER2 (“¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?”) mantiene medias moderadas y es más bajo en rendimiento académico muy alto (M=1.84). CER5 (“¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?”), CER6 (“¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estás conectado?”), CER7 (“¿Cuando no estás conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?”), CER1 (“¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con

personas conectadas a Internet?”) y CER9 (“¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona?”) se sitúan, en conjunto, entre 1.3 y 1.9 puntos; como matiz, en rendimiento académico alto se observa un ligero repunte en CER6 (M=1.60) y CER7 (M=1.58), siempre dentro de la franja baja (Figura 33). Las Figuras 34 y 35 de *boxplot* y *raincloud* confirman densidades concentradas en 1–2 en estos ítems para todos los grupos, con heterogeneidad reducida.

Figura 34. *Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según el rendimiento académico*

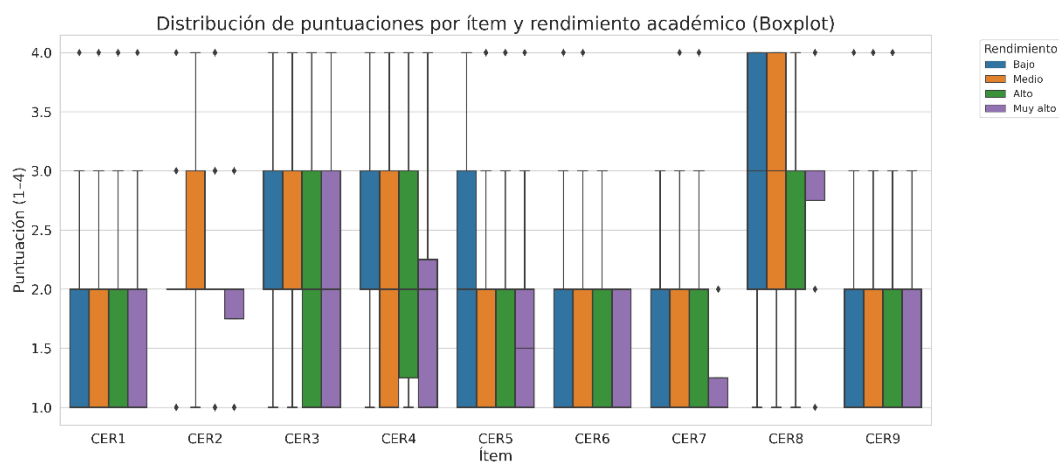
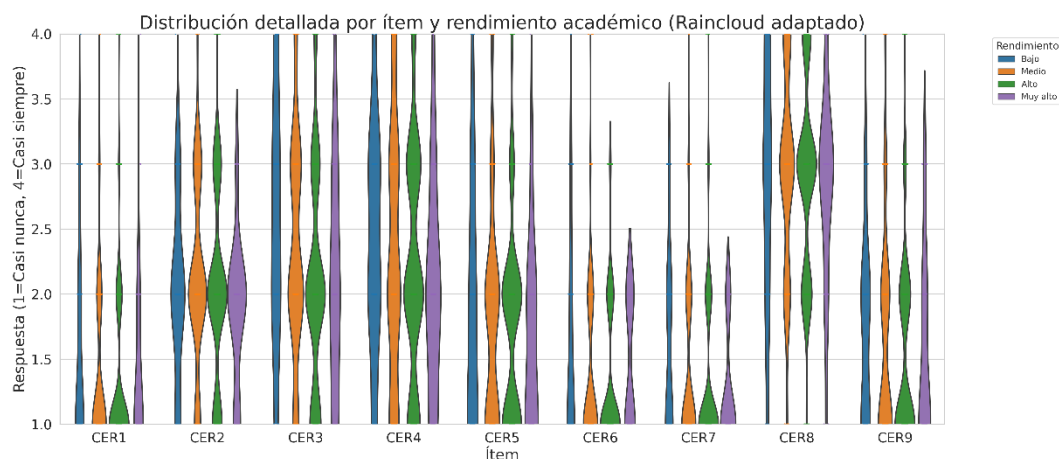


Figura 35. *Gráfico Raincloud con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según el rendimiento académico*



En base a estos resultados, se puede afirmar que en todos los ítems (a excepción de CER8.- “¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?”), parece existir un cierto patrón, de forma que los estudiantes con un

menor rendimiento académico son los que obtienen puntuaciones medias más elevadas frente a aquellos otros alumnos con un nivel académico muy alto.

4.2.7. Uso problemático de Internet según la frecuencia de ejercicio físico

En conjunto, una mayor frecuencia de ejercicio físico se asocia con menor frecuencia de las conductas más problemáticas en la escala CERI, a saber: pérdida de control del tiempo (CER8), impacto percibido en el rendimiento (CER3) y uso evasivo (CER4); mientras que el resto de ítems las medias se mantienen bajas (≈ 1.2 – 2.2) y varían poco entre niveles de ejercicio (<0.3 – 0.35 puntos), sin un patrón monótono evidente (véanse las Figuras 36, 37, 38 y 39).

Figura 36. Porcentajes de uso problemático de Internet por frecuencia de ejercicio físico

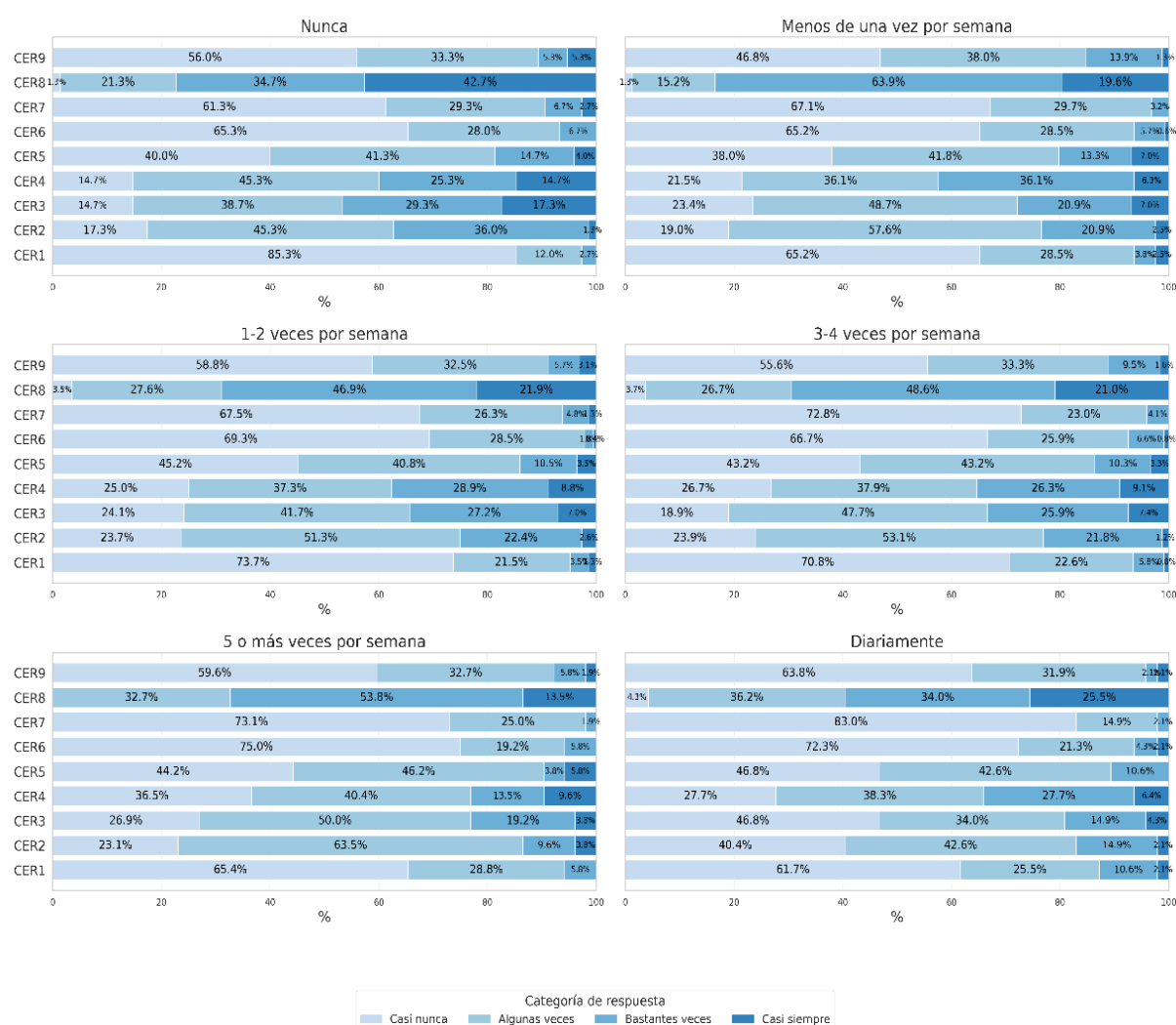


Figura 37. Medias de uso problemático de Internet por frecuencia de ejercicio físico

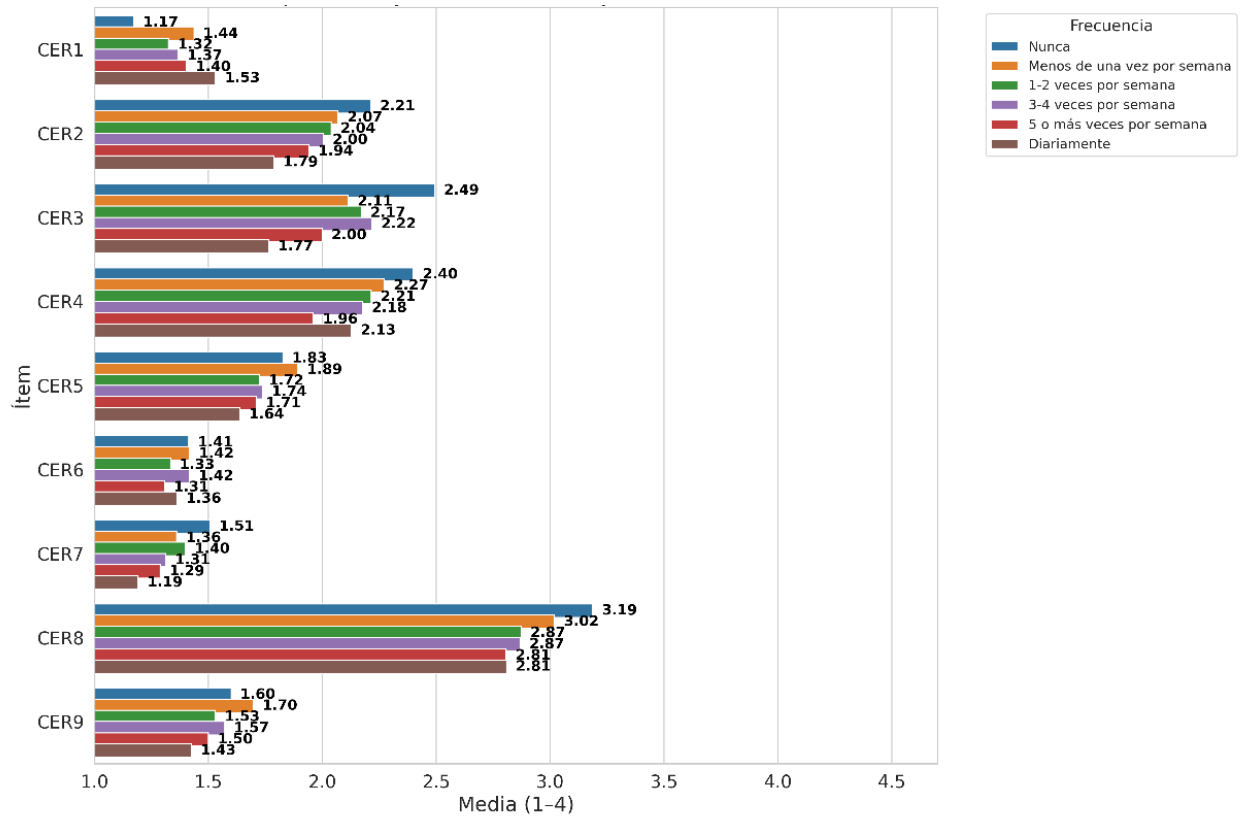


Figura 38. Dispersión de los ítems de uso problemático de Internet según la frecuencia de ejercicio físico

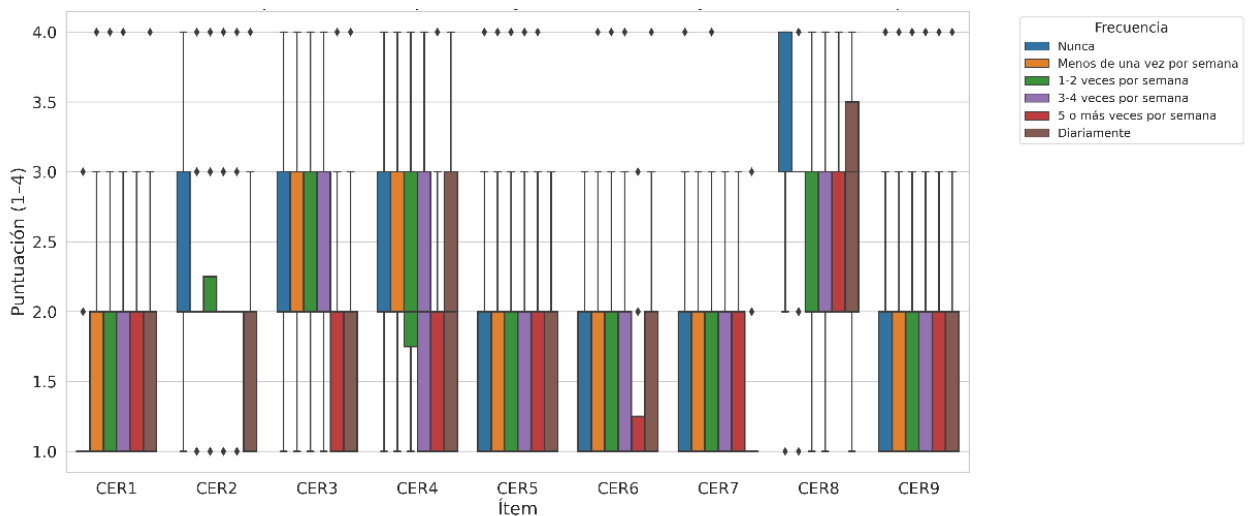
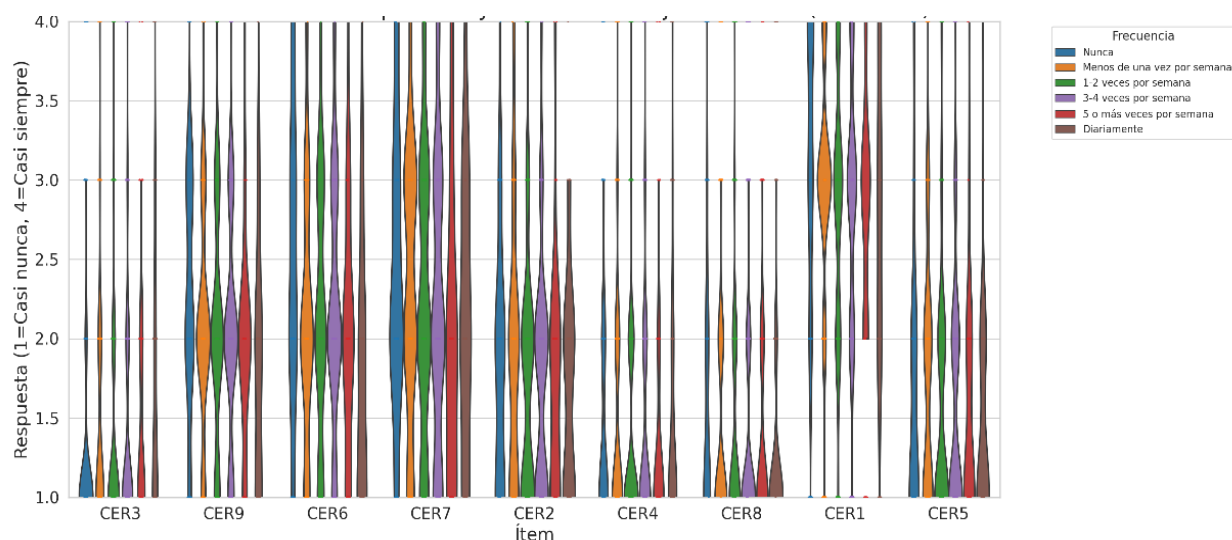


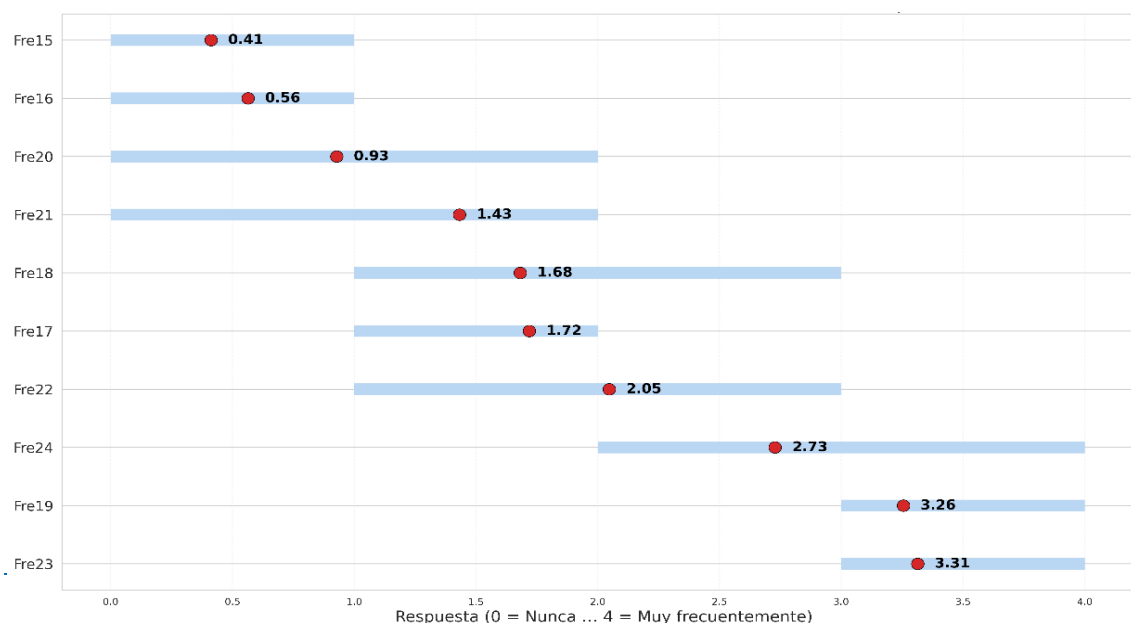
Figura 39. Gráfico Raincloud con la distribución de los ítems de uso problemático de Internet según el rendimiento académico



4.3 Frecuencia y tipología de actividades realizadas en Internet

A partir de las frecuencias y porcentajes obtenidos (Tabla 4), así como de las medias y rangos intercuartílicos (IQR) (Figura 40), la frecuencia y tipología de actividades realizadas en internet por parte de los estudiantes universitarios del campus de Lugo, se puede organizar en tres grandes niveles: alto, medio y bajo, sobre la base de una consistencia interna global de la escala (α de Cronbach = 0.602), adecuada para un análisis fundamentalmente descriptivo.

Figura 40. Medias ordenadas de forma ascendente e IQR sobre la frecuencia de actividades realizadas en Internet



digitales para la reproducción de música y vídeo bajo demanda. En concreto, destacan los ítems Fre23 (“¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de música por Internet?”) y Fre19 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para VER contenidos de otras personas (Instagram, Twitter/X, Youtube, TikTok, Facebook, etc.)?”), con medias elevadas e IQR (rango intercuartílico, Q1–Q3) situado en la zona alta de la escala. Esto indica que no solo el promedio es alto, sino que la mitad central del alumnado se concentra en respuestas de frecuencia elevada, con poca presencia de valores bajos.

En esta zona alta también destaca el ítem Fre24 (“¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de video bajo demanda por Internet?”). Si bien su media es alta, su IQR es más amplio, lo que señala mayor heterogeneidad, lo que significa que existen estudiantes que recurren a estas plataformas con mucha frecuencia frente a otros que lo hacen de forma más moderada. Un comportamiento intermedio similar, aunque con una media menor, se observa en Fre22 (“¿Con qué frecuencia realizas compras por Internet?”), cuyo rango intercuartílico se extiende entre valores bajos y medios, reflejando usos ocasionales combinados con casos de mayor regularidad.

En un nivel de carácter intermedio nos encontramos con ítems relacionados con prácticas vinculadas a redes sociales con un componente participativo (ej. crear, difundir, compartir contenidos propios o de terceros). Así, Fre17 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para CREAR y DIFUNDIR contenidos propios [Instagram, Twitter/X, Youtube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.]?”) y Fre18 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para COMPARTIR y redifundir contenidos de otras personas [Instagram, Twitter/X, Youtube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.]?”) muestran medias alrededor de “Alguna vez”, con IQRs moderados que apuntan a una presencia extendida pero no intensiva, ya que son actividades habituales en buena parte del alumnado, aunque lejos de los niveles de consumo continuado observados en música y vídeo.

En un nivel de frecuencia inferior (zona baja), aparecen actividades relacionadas con el juego digital. Fre21 (“¿Con qué frecuencia juegas a videojuegos de habilidad/destreza de forma individual [ej.: Candy Crush, Farm Heroes Saga, etc.]?”), ítem que se sitúa por encima de Fre20 (“¿Con qué frecuencia participas en videojuegos en línea con otras personas [ej.: Minecraft, Call of Duty, Fortnite, League of Legends, FIFA, etc.]?”), lo que sugiere que, entre los estudiantes universitarios lucenses, el juego individual es más frecuente que el juego en línea multijugador. En ambos ítems el IQR se concentra en valores bajos y medios, reflejando frecuencias reducidas y relativamente homogéneas.

Finalmente, los dos ítems que muestran puntuaciones medias más bajas son Fre16 ("¿Con qué frecuencia accedes a webs de contenido para adultos [de violencia, sexo, etc.]?"; M=0.56) y Fre15 ("¿Con qué frecuencia te has sentido acosado, amenazado o crees que te han hecho bullying a través de Internet?"; M=0,41), ambos con IQRs muy estrechos alrededor de los valores mínimos. Este patrón indica baja frecuencia y escasa dispersión, lo que significa que la gran mayoría del alumnado manifiesta que apenas accede a webs de contenidos para adultos y que no se han sentido ciberacosados.

Tabla 4. Frecuencias y porcentajes del nivel de actividades realizadas en Internet

	Frecuencia	Porcentaje	
Fre15.¿Con qué frecuencia te has sentido acosado, amenazado o crees que te han hecho bullying a través de Internet?	Nunca	547	68,1%
	Rara vez	191	23,8%
	Alguna vez	58	7,2%
	A menudo	4	0,5%
	Muy frecuentemente	3	0,4%
Fre16.¿Con qué frecuencia accedes a webs de contenido para adultos (de violencia, sexo, pornografía. Ej. OnlyFans, Pornhub, etc.)?	Nunca	515	64,1%
	Rara vez	158	19,7%
	Alguna vez	102	12,7%
	A menudo	21	2,6%
	Muy frecuentemente	7	0,9%
Fre17.¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para CREAR y DIFUNDIR contenidos propios (Instagram, Twitter, Youtube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.)	Nunca	122	15,2%
	Rara vez	242	30,1%
	Alguna vez	240	29,9%
	A menudo	138	17,2%
	Muy frecuentemente	61	7,6%
Fre18.¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para COMPARTIR y REDISTRIBUIR contenidos ajenos elaborados por otras personas- (Instagram, Youtube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.)	Nunca	162	20,2%
	Rara vez	221	27,5%
	Alguna vez	201	25,0%
	A menudo	149	18,6%
	Muy frecuentemente	70	8,7%
Fre19.¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para VERN contenidos de otras personas (Instagram, Twitter, Youtube, TikTok, Facebook, etc.)?	Nunca	8	1,0%
	Rara vez	28	3,5%
	Alguna vez	108	13,4%
	A menudo	266	33,1%
	Muy frecuentemente	393	48,9%
Fre20.¿Con qué frecuencia participas en videojuegos en línea con otras personas (estrategia, juegos en primera persona, deportes; ej. World of Warcraft, Call of Duty, Fortnite, League of Legends, ...	Nunca	423	52,7%
	Rara vez	169	21,0%
	Alguna vez	106	13,2%
	A menudo	56	7,0%
	Muy frecuentemente	49	6,1%
Fre21.¿Con qué frecuencia juegas a videojuegos de forma individual (ej.: Candy Crush, Farm Heroes Saga, Elden Ring, Baldur's Gate, Red Dead Redemption, etc.)?	Nunca	233	29,0%
	Rara vez	217	27,0%
	Alguna vez	183	22,8%
	A menudo	113	14,1%
	Muy frecuentemente	57	7,1%
Fre22.¿Con qué frecuencia realizas compras por Internet?	Nunca	24	3,0%
	Rara vez	192	23,9%
	Alguna vez	371	46,2%
	A menudo	154	19,2%
	Muy frecuentemente	62	7,7%
Fre23.¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de música por Internet? (Spotify, Google Play, Deezer, Youtube Music, Sound Cloud, etc.)	Nunca	18	2,2%
	Rara vez	44	5,5%
	Alguna vez	84	10,5%
	A menudo	179	22,3%
	Muy frecuentemente	478	59,5%

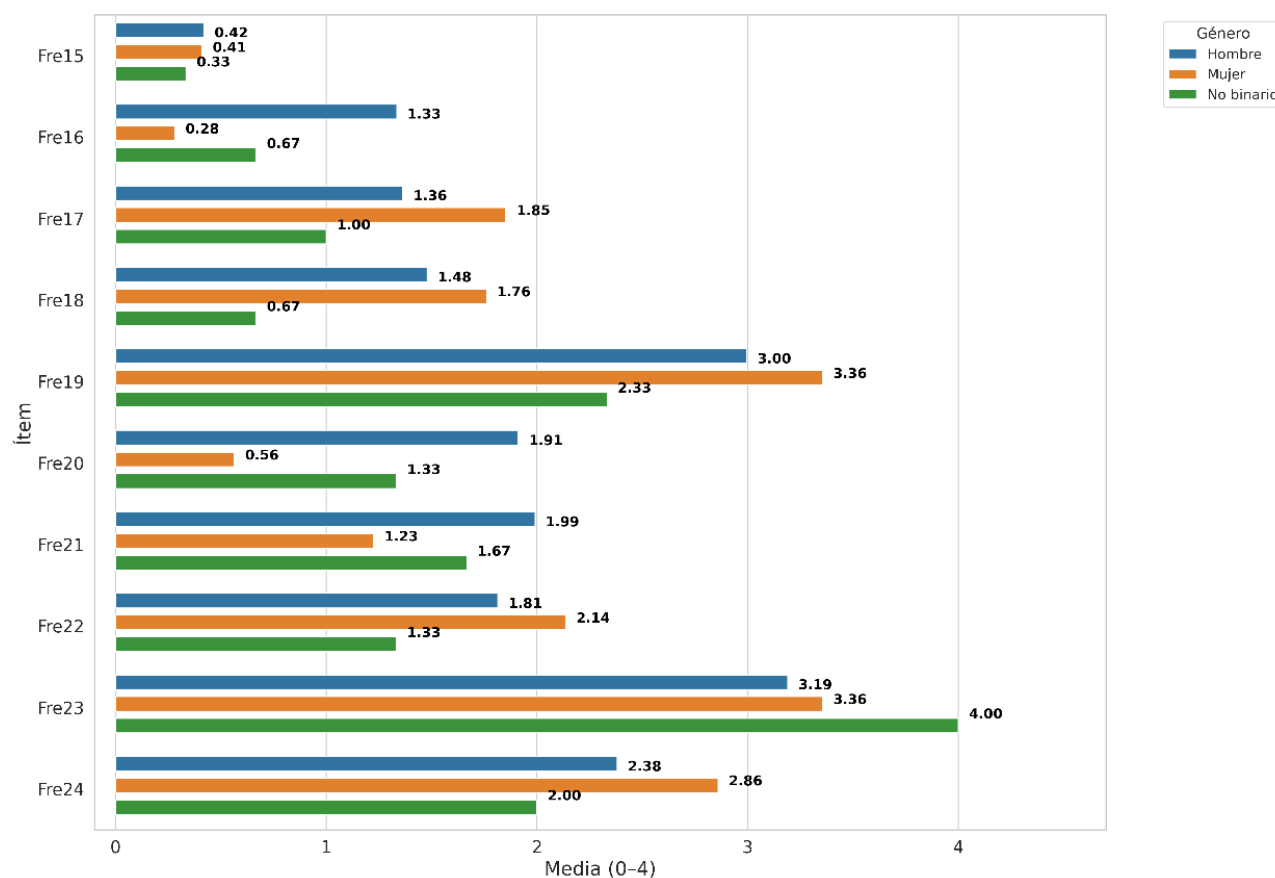
	Frecuencia	Porcentaje
Fre24.¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de video bajo demanda por Internet? (NetFlix, HBO, Play Películas, ATRESPlayer, etc.)	42	5,2%
Nunca	98	12,2%
Rara vez	166	20,7%
Alguna vez	227	28,3%
A menudo	270	33,6%
Muy frecuentemente		

4.3.1. Frecuencia de actividades realizadas en Internet según el género

En términos generales, tanto hombres como mujeres muestran medias elevadas en los ítems Fre23 ("¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de música por Internet?") y Fre19 ("¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para VER contenidos de otras personas [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, etc.]?") (Figura 41). Asimismo, como se puede observar en la Figura 42, en ambos ítems la proporción de respuestas altas (Top-2-Box: "A menudo"+"Muy frecuentemente") es muy elevada en los dos grupos y ligeramente superior en mujeres (música en Fre23 $\approx$ 84% en mujeres frente a $\approx$ 76% en hombres; visionado de contenidos a través de redes sociales en Fre19 $\approx$ 85% frente a $\approx$ 74%). Se observa también una diferencia en Fre24 ("¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de vídeo bajo demanda por Internet?"), donde la frecuencia alta es claramente mayor en mujeres ($\approx$ 67%) frente a hombres ($\approx$ 49%), situando el uso de vídeo en streaming como una práctica especialmente extendida entre ellas.

En el ámbito de las redes sociales con componente activo (compartir, crear y difundir), las mujeres presentan también mayores niveles de participación frente a los hombres (Figura 41). Así, en Fre18 ("¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para COMPARTIR y redifundir contenidos de otras personas [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.]?") la proporción de respuestas altas ronda el 30% en mujeres y el 19% en hombres; y en Fre17 ("¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para CREAR y DIFUNDIR contenidos propios [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.]?"), $\approx$ 28% en mujeres frente a $\approx$ 16% en hombres (ver Figura 42). Esto sugiere que, además de consumir contenidos, una parte apreciable de las mujeres comparte y produce de forma más habitual.

Figura 41. Medias de frecuencia de actividades realizadas en Internet según el género



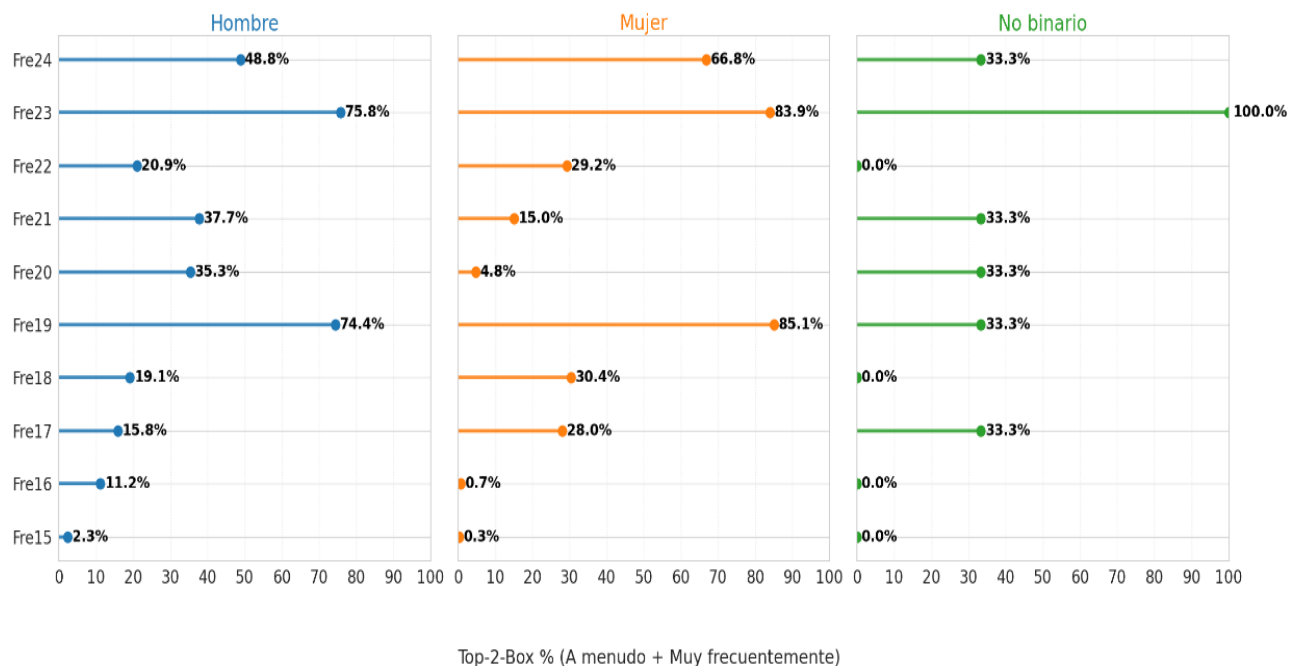
El patrón se invierte en las actividades relacionadas con videojuegos. Así, en Fre20 (“¿Con qué frecuencia participas en videojuegos en línea con otras personas [p. ej., Minecraft, Call of Duty, Fortnite, League of Legends, FIFA, etc.]?”), las respuestas altas alcanzan $\approx 35\%$ en hombres y $\approx 5\%$ en mujeres, y en Fre21 (“¿Con qué frecuencia juegas a videojuegos de habilidad/destreza de forma individual [p. ej., Candy Crush, Farm Heroes Saga, etc.]?”), $\approx 38\%$ en hombres frente a $\approx 15\%$ en mujeres. Es decir, los hombres manifiestan con mayor frecuencia jugar a videojuegos tanto en formato multijugador en línea como en forma de juego individual.

En Fre22 (“¿Con qué frecuencia realizas compras por Internet?”) la diferencia vuelve a favorecer a las mujeres ($\approx 29\%$ de Top-2-Box frente a $\approx 21\%$ en hombres), situando las compras en línea como una práctica más extendida entre ellas. Por su parte, Fre16 (“¿Con qué frecuencia accedes a webs de contenido para adultos [de violencia, sexo, etc.]?”) muestra una diferencia marcada a favor de los hombres ($\approx 11\%$ de respuestas altas frente a $<1\%$ en mujeres), lo que sitúa este tipo de consumo como mucho menos frecuente en el grupo femenino.

Finalmente, Fre15 (“¿Con qué frecuencia te has sentido acosado, amenazado o crees que te han hecho bullying a través de Internet?”) presenta valores muy bajos en ambos grupos (Top-2-Box cercano a cero), indicando que estas experiencias son poco reportadas entre los estudiantes.

Respecto al grupo no binario, con un tamaño muy reducido, los porcentajes oscilan ampliamente entre ítems tal y como se puede observar en la [Figura 42](#); por lo que los resultados deben leerse de manera descriptiva y sin extraer conclusiones comparativas.

Figura 42. Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) de la frecuencia de actividades realizadas en Internet por género

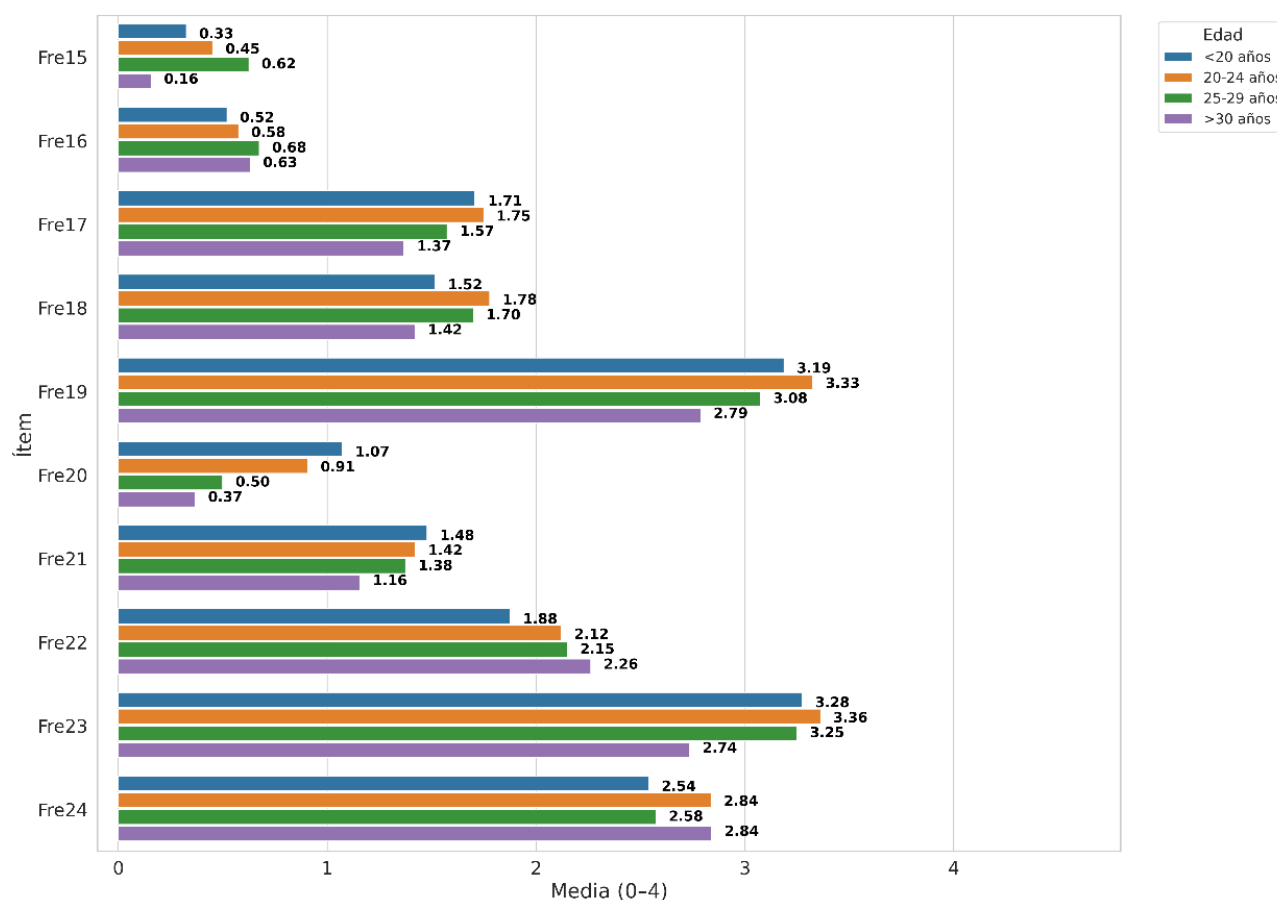


4.3.2. Frecuencia de actividades realizadas en Internet según la edad

En líneas generales, las conductas de consumo de contenidos a través de redes sociales y uso intensivo de plataformas de música son más frecuentes en los grupos de menor edad, con un gradiente decreciente conforme aumenta la edad. En concreto, los ítems Fre23 (“¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de música por Internet?”) y Fre19 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para VER contenidos de otras personas [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, etc.]?”) se sitúan en la parte alta de la escala en todos los grupos, pero sus medias y Top-2-Box son claramente mayores en <20 años y 20–24 años,

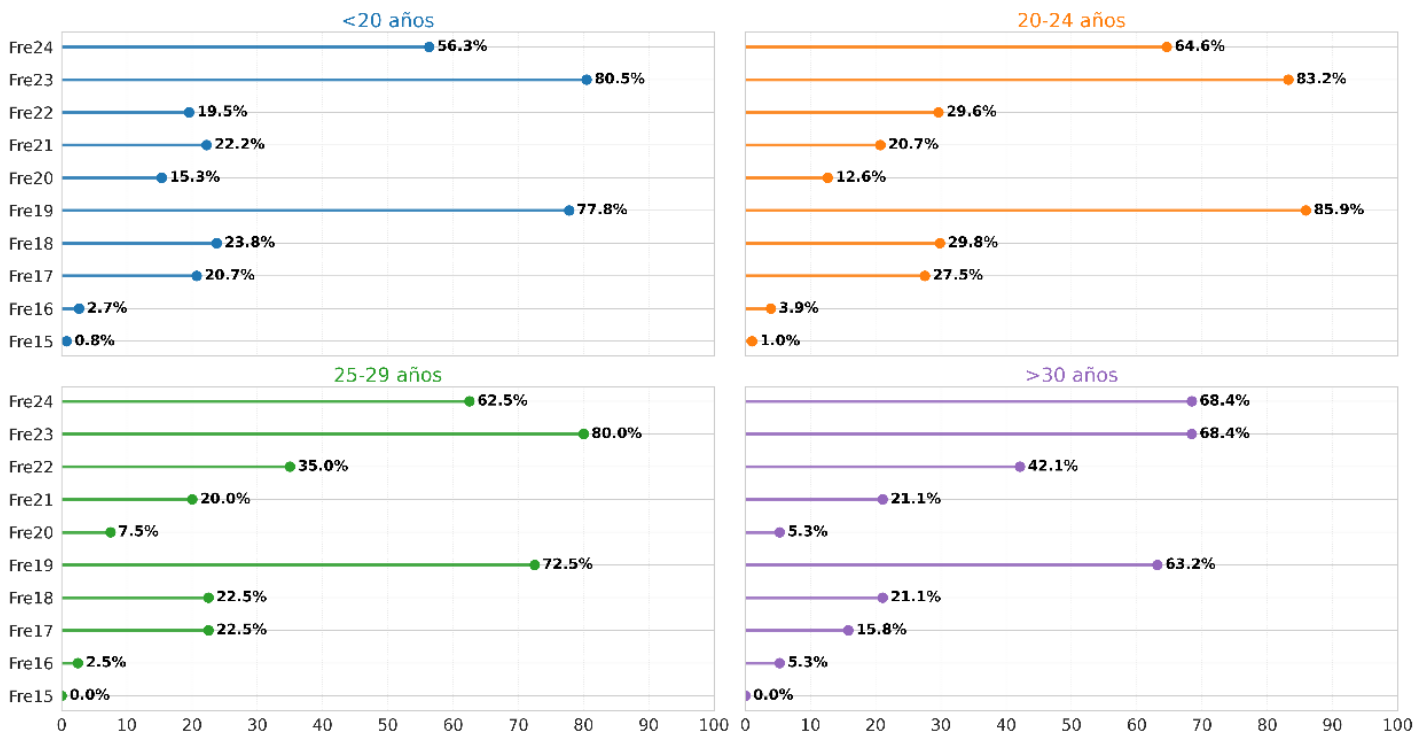
descienden en 25–29 años y alcanzan los valores más bajos —aunque aún moderados— en >30 años (ver [Figuras 43 y 44](#)). Las actividades relacionadas con el vídeo bajo demanda (Fre24.-“¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de vídeo bajo demanda por Internet?”) muestra un perfil un poco más heterogéneo, donde los mayores de 30 años junto con los de 20-24 son los que emplean en mayor medida plataformas de vídeo en *streaming* (Media de 2.84 en ambos casos).

Figura 43. Medias de frecuencia de actividades realizadas en Internet según la edad



En las prácticas participativas de redes sociales (crear y difundir contenidos propios) se observa una diferencia también marcada por edad. Por ejemplo, en el ítem Fre17 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para CREAR y DIFUNDIR contenidos propios [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.]?”) las medias obtenidas son más altas (aunque modestas) entre los estudiantes más jóvenes (<20 y 20–24 años) frente a los mayores de 30 años. Esta pauta indica que la interacción activa (crear y difundir) es sobre todo una práctica de los grupos más jóvenes, mientras que en edades superiores domina un uso más pasivo o selectivo.

Figura 44. Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) de la frecuencia de actividades realizadas en Internet por edad



Top-2-Box % (A menudo + Muy frecuentemente)

Las actividades relacionadas con videojuegos muestran el gradiente más claro en contra de la edad. Fre20 ("¿Con qué frecuencia participas en videojuegos en línea con otras personas [p. ej., Minecraft, Call of Duty, Fortnite, League of Legends, FIFA, etc.]?") y Fre21 ("¿Con qué frecuencia juegas a videojuegos de habilidad/destraza de forma individual [p. ej., Candy Crush, Farm Heroes Saga, etc.]?") alcanzan sus valores más altos en <20 y 20–24 años, descienden en 25–29 y son residuales en >30. Además, en todos los grupos, el juego individual (Fre21) tiende a ser más frecuente que el multijugador en línea (Fre20), aunque la diferencia se estrecha a medida que aumenta la edad porque ambas prácticas se reducen.

En compras por Internet (Fre22: "¿Con qué frecuencia realizas compras por Internet?"), los resultados se sitúan en niveles intermedios (con promedios entre 1.88 y 2.26) siendo las diferencias por edad liviana. No obstante se aprecia un menor nivel de compras en el grupo de estudiantes de 20 años que contrasta con el resto de categorías, especialmente los mayores de 30 años, quienes muestran un mayor nivel de consumo en la Red.

Por último, ítems como Fre16 (“¿Con qué frecuencia accedes a webs de contenido para adultos [de violencia, sexo, etc.]?”) presenta medias reducidas y Top-2-Box muy bajos en todos los grupos de edad, sin un patrón por edad consistente. De forma similar, Fre15 (“¿Con qué frecuencia te has sentido acosado, amenazado o crees que te han hecho bullying a través de Internet?”) muestra valores cercanos a *nunca* en todas las edades, lo que indica una baja prevalencia de estas experiencias entre el alumnado.

4.3.3. Frecuencia de actividades realizadas en Internet según la titulación

Tal y como se observa en las Figuras 45 y 46, existen niveles altos de consumo audiovisual y de plataformas en función del tipo de titulación cursada, siendo el alumnado de Doble Grado el que concentra sistemáticamente las frecuencias más elevadas en los ítems de visionado y escucha. En concreto, Fre19 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para VER contenidos de otras personas [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, etc.]?”) y Fre23 (“¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de música por Internet?”) presentan medias en la zona alta de la escala y porcentajes Top-2-Box (A menudo + Muy frecuentemente) muy elevados en Doble Grado ($\approx 95\%$ en Fre19 y $\approx 91\%$ en Fre23), superiores a los de Grado y Máster. El vídeo bajo demanda (Fre24: “¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de vídeo bajo demanda por Internet?”) sigue el mismo perfil, donde los estudiantes matriculados en titulaciones de Doble Grado alcanzan las mayores puntuaciones (Top-2-Box $\approx 75\%$), con valores también altos en Grado y algo menores en Máster. Esta pauta sitúa al alumnado de Doble Grado como el grupo con mayor consumo continuado de contenidos.

En lo que se refiere a las actividades o acciones de tipo participativo en redes sociales (compartir y redifundir contenidos propios y de terceros), la diferencia es más matizada. En este sentido, Fre18 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para COMPARTIR y redifundir contenidos de otras personas [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.]?”) muestra las medias y los porcentajes altos más elevados en Doble Grado (Top-2-Box cercano al 38%), por delante de Grado y Máster; mientras que en Fre17 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para CREAR y DIFUNDIR contenidos propios [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.]?”) la media es ligeramente superior en Doble Grado, pero el Top-2-Box resulta mayor en Grado. En conjunto, ambas subescalas reflejan que compartir y crear contenidos están presentes en los tres grupos, con un perfil algo más activo en Doble Grado y un núcleo de usuarios intensivos en Grado para la creación.

Figura 45. Medias de frecuencia de actividades realizadas en Internet por titulación

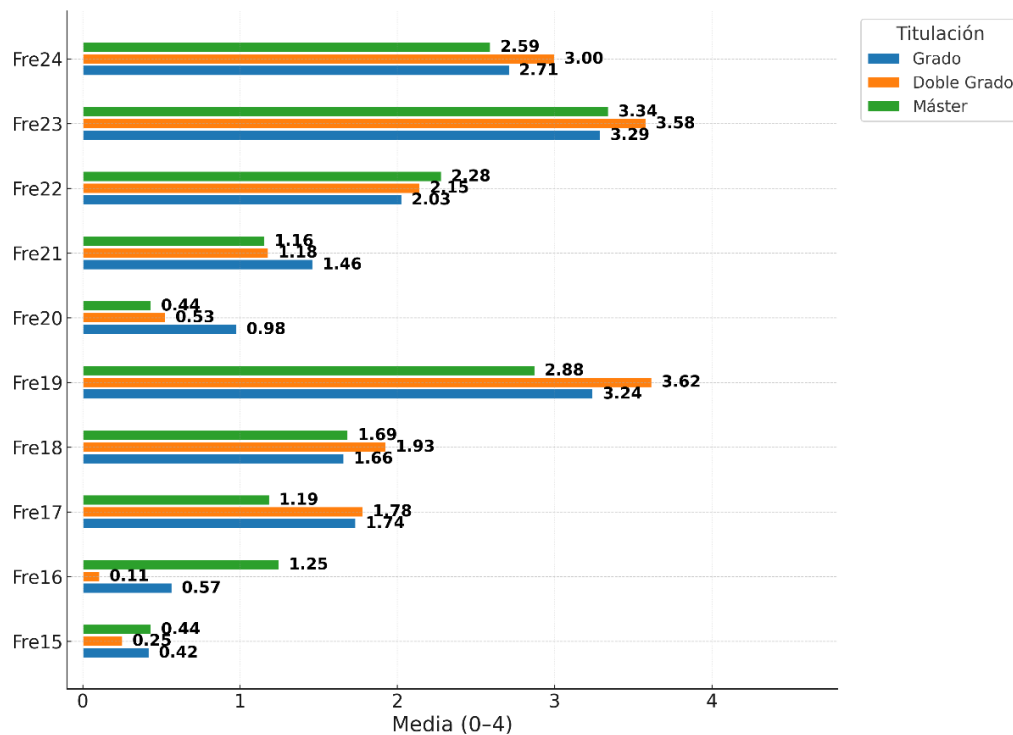
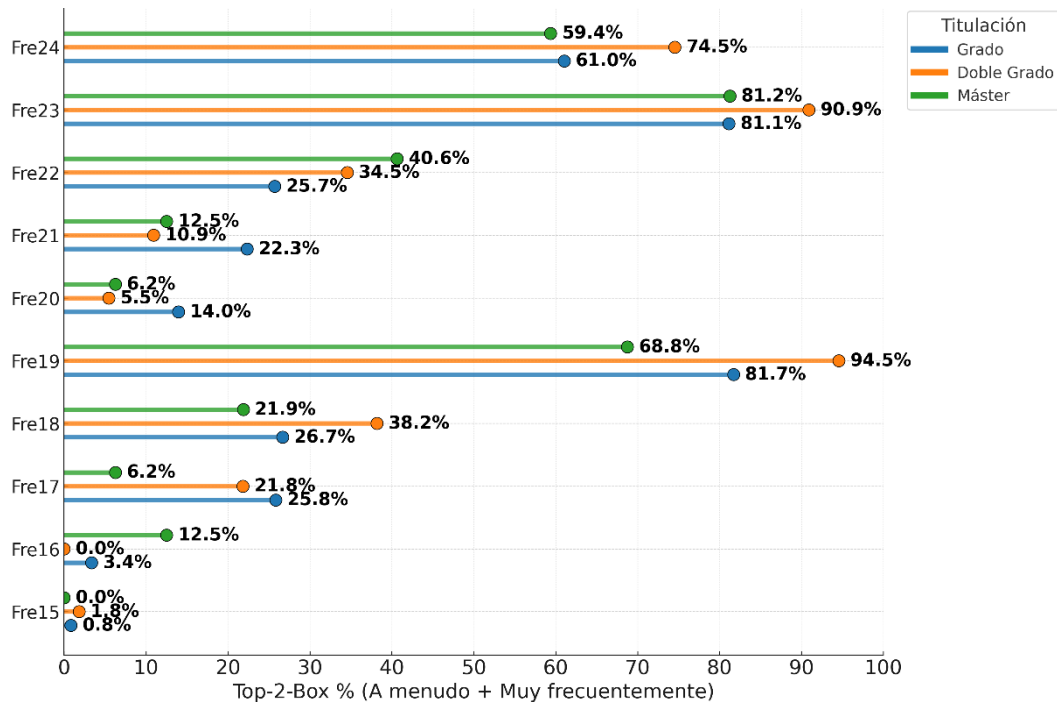


Figura 46. Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) de la frecuencia de actividades realizadas en Internet por titulación



Las diferencias más claras aparecen en videojuegos. Fre20 (“¿Con qué frecuencia participas en videojuegos en línea con otras personas [p. ej., Minecraft, Call of Duty, Fortnite, League of Legends, FIFA, etc.]?”) y Fre21 (“¿Con qué frecuencia juegas a videojuegos de habilidad/destreza de forma individual [p. ej., Candy Crush, Farm Heroes Saga, etc.]?”) alcanzan sus valores más altos en Grado (con Top-2-Box $\approx 14\%$ en Fre20 y $\approx 22\%$ en Fre21), mientras que en Doble Grado y Máster los niveles son sensiblemente menores. Además, se mantiene la pauta habitual de que el juego individual (Fre21) presenta mayor frecuencia que el multijugador en línea (Fre20) dentro de cada grupo.

En compras por Internet (Fre22: “¿Con qué frecuencia realizas compras por Internet?”), los estudiantes de Máster son los que muestran un mayor nivel de frecuencia (Top-2-Box $\approx 41\%$), seguido de Doble Grado y Grado, que muestran valores intermedios y relativamente próximos. Se trata, por tanto, de una práctica extendida en los tres grupos, con un ligero predominio entre el alumnado de Máster.

En otro orden de cosas, ítems como Fre16 (“¿Con qué frecuencia accedes a webs de contenido para adultos [de violencia, sexo, etc.]?”) presentan medias reducidas en todos los grupos; aun así, el porcentaje de respuestas altas es algo mayor en Máster (Top-2-Box $\approx 12\%$), muy por debajo de los ítems de consumo audiovisual pero superior al observado en Grado y Doble Grado. Dado el tamaño muestral pequeño de Máster, esta diferencia debe interpretarse con prudencia. Finalmente, Fre15 (“¿Con qué frecuencia te has sentido acosado, amenazado o crees que te han hecho bullying a través de Internet?”) muestra valores muy bajos en los tres colectivos (Top-2-Box cercano a cero), lo que indica una baja prevalencia de estas experiencias entre los estudiantes encuestados.

4.3.4. Frecuencia de actividades realizadas en Internet según el área de conocimiento

Las Figuras 47 y 48 muestran que las actividades de consumo continuado de contenidos se sitúan en la parte alta de la escala en casi todos los ámbitos, con algunos matices relevantes. En Fre23 (“¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de música por Internet?”), los niveles más altos se concentran en Ciencias (Top-2-Box = $97,8\%$) y Ciencias de la Salud (= $87,2\%$), seguidos por Ingeniería (= $87,1\%$) y Educación (= $81,1\%$). Jurídico-Social queda por debajo (= $67,0\%$). En Fre19 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para VER contenidos de otras personas [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, etc.]?”) la pauta es similar, esto es, Ciencias de la Salud (= $85,1\%$), Ciencias (= $84,8\%$) y Educación

(= 83,3%) encabezan la distribución, con valores más modestos en Jurídico-Social (= 73,9%) e Ingeniería (= 67,7%). El vídeo bajo demanda (Fre24: “¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de vídeo bajo demanda por Internet?”) mantiene este patrón, con niveles altos en Ciencias de la Salud (= 66,7%), Educación (= 63,8%) y Ciencias (= 63,0%), y más bajos en Ingeniería (= 54,8%) y Jurídico-Social (= 45,5%). Así pues, en conjunto, se puede decir que Ciencias de la Salud, Ciencias y Educación concentran los valores más elevados de consumo audiovisual y de plataformas, mientras que Jurídico-Social se sitúa un peldaño por debajo e Ingeniería muestra un perfil algo más moderado en visión de contenidos (pese a sus altos porcentajes en descarga o reproducción de música a través de diversas aplicaciones o plataformas).

En las prácticas participativas de redes sociales se observan diferencias entre áreas. Fre18 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para COMPARTIR y redifundir contenidos de otras personas [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.]?”) alcanza la máxima puntuación en Ciencias de la Salud (Top-2-Box = 34,0%), por delante de Jurídico-Social (= 28,4%) y Educación (= 26,2%). Ciencias e Ingeniería muestran valores más contenidos (= 21,7% y = 19,4%, respectivamente). En Fre17 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para CREAR y DIFUNDIR contenidos propios [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.]?”) el liderazgo es de Educación (= 27,0%), seguido de Ciencias (= 23,9%) y del área Jurídico-Social (= 22,7%), siendo Ingeniería la que presenta el nivel más bajo (= 9,7%). En conjunto, Educación y Ciencias de la Salud destacan en la participación activa (compartir/crear), Jurídico-Social se mantiene en un nivel intermedio, e Ingeniería queda por debajo en la vertiente creativa.

El bloque de videojuegos muestra un patrón dual. En Fre20 (“¿Con qué frecuencia participas en videojuegos en línea con otras personas [p. ej., Minecraft, Call of Duty, Fortnite, League of Legends, FIFA, etc.]?”) el porcentaje de respuestas altas es mayor en Ingeniería (Top-2-Box = 19,4%), seguido de Jurídico-Social (= 15,9%) y Ciencias de la Salud/Ciencias/Educación (≈ 12–13%). En cambio, en Fre21 (“¿Con qué frecuencia juegas a videojuegos de habilidad/destreza de forma individual [p. ej., Candy Crush, Farm Heroes Saga, etc.]?”) el juego individual resulta más frecuente en Jurídico-Social (= 26,1%) y Ciencias de la Salud (= 24,8%), con niveles próximos en Ciencias y Educación (= 19–20%) e Ingeniería (= 19,4%). Es decir, Ingeniería concentra el mayor peso en multijugador en línea, mientras que en el juego individual sobresalen Jurídico-Social y Ciencias de la Salud.

En compras por Internet (Fre22: “¿Con qué frecuencia realizas compras por Internet?”), las diferencias entre áreas son moderadas y el perfil es generalizadamente intermedio. Entre los grupos de mayor tamaño, Ciencias de la Salud (Top-2-Box = 27,7%) y Educación (= 27,6%) se sitúan ligeramente por encima de Ciencias y Jurídico-Social (≈ 24 –23%) e Ingeniería (= 22,6%). El valor elevado de Humanidades (= 60%) debe interpretarse con mucha cautela al ser la muestra muy baja en esta área (n=5).

Otros ítems como Fre16 (“¿Con qué frecuencia accedes a webs de contenido para adultos [de violencia, sexo, etc.]?”) presentan porcentajes reducidos salvo un despunte al alza en Ingeniería (Top-2-Box = 19,4%), que conviene leer con prudencia debido al bajo tamaño muestral existente en esta área de conocimiento. Asimismo, Fre15 (“¿Con qué frecuencia te has sentido acosado, amenazado o crees que te han hecho bullying a través de Internet?”) muestra valores muy bajos en todos los ámbitos (Top-2-Box cercano a cero), con medias próximas a 0=“nunca”.

Figura 47. Medias de frecuencia de actividades realizadas en Internet por área de conocimiento

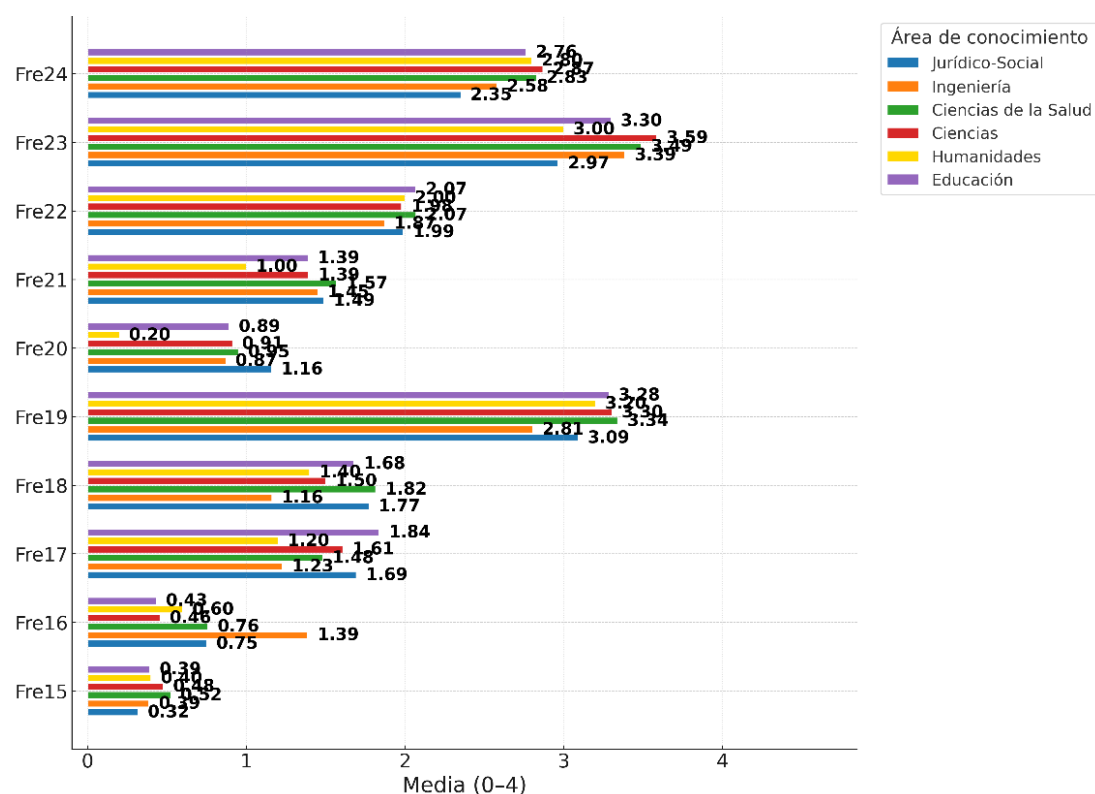
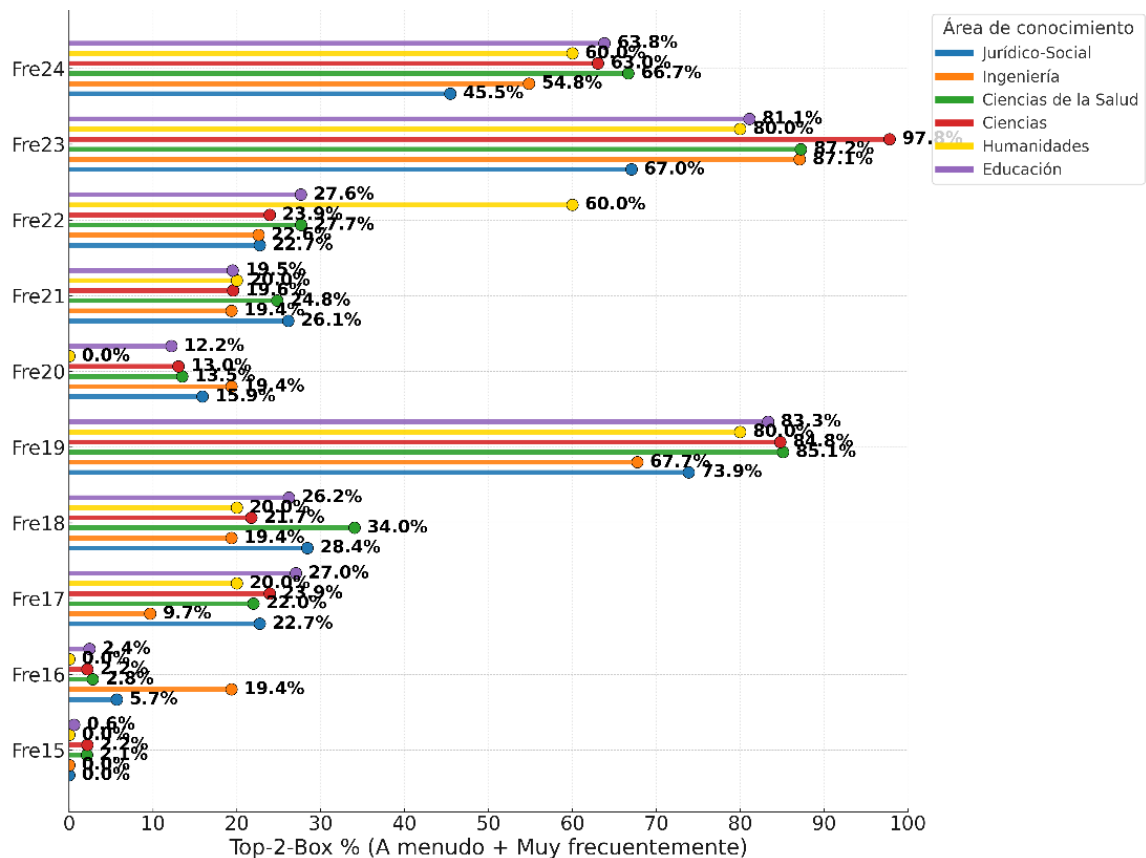


Figura 48. Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) de la frecuencia de actividades realizadas en Internet por titulación



4.3.5. Actividades realizadas en Internet según la frecuencia de conexión (sin tener en cuenta la realización de tareas académicas o estudiar)

Los resultados obtenidos (Figuras 49 y 50) dibujan, en líneas generales, un patrón que apunta a que mayor tiempo de conexión diaria supone una mayor frecuencia de actividades realizadas en Internet, especialmente en lo que respecta a la visualización de contenidos de otras personas y al empleo de aplicaciones o plataformas para descargar o reproducir música. De esta forma, en Fre19 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para VER contenidos de otras personas [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, etc.]?”), el Top-2-Box asciende de 48% en <1 h y 67.5% en 1–<2 h a 77.9% en 2–<3 h y 85.9% en 3–<4 h, alcanzando casi el 90% en 4 h o más; las medias evolucionan en la misma dirección ($\approx 2.32 \rightarrow 3.51$). Un comportamiento muy similar se observa en Fre23 (“¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de música por Internet?”), con Top-2-Box que pasa de 56% (<1 h) a 67.5%, 79.8%, 85.9% y 86.9% respectivamente.

En Fre24 (“¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de vídeo bajo demanda por Internet?”) también aparece un gradiente ascendente hasta 3–<4 h (68%), con un ligero estancamiento en el grupo de 4 h o más (66%), lo que sugiere que, a partir de cierto umbral, el aumento de tiempo de conexión no siempre se traduce en más visionado bajo demanda.

En las prácticas participativas de redes sociales, los resultados muestran dos aspectos que es preciso analizar. En primer lugar, Fre18 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para COMPARTIR y redifundir contenidos de otras personas [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.]?”) crece de forma sostenida con el tiempo de conexión: del 12% (<1 h) y 23% (1–<3 h) al 27% (3–<4 h) y 34% en 4 h o más. Por el contrario, Fre17 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para CREAR y DIFUNDIR contenidos propios [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.]?”) aumenta hasta 3–<4 h (Top-2-Box 30%) y desciende ligeramente en el grupo de 4 h o más (26%). Este patrón sugiere que la creación puede no intensificarse indefinidamente con más horas de conexión, mientras que la compartición/redifusión sí mantiene un crecimiento más lineal.

Los videojuegos siguen un perfil asociado al tiempo de conexión, especialmente en la modalidad individual. En Fre21 (“¿Con qué frecuencia juegas a videojuegos de habilidad/destreza de forma individual [p. ej., Candy Crush, Farm Heroes Saga, etc.]?”) el Top-2-Box sube del 4% (<1 h) y 17% (1–<2 h) al 14% (2–<3 h) y 20% (3–<4 h), con un salto a 30% en 4 h o más. En Fre20 (“¿Con qué frecuencia participas en videojuegos en línea con otras personas [p. ej., Minecraft, Call of Duty, Fortnite, League of Legends, FIFA, etc.]?”) el incremento es más moderado (del 4% a 17% de <1 h a 4 h o más), manteniéndose en niveles globalmente inferiores a los del juego individual.

En Fre22 (“¿Con qué frecuencia realizas compras por Internet?”) aparece un crecimiento gradual con la conexión diaria (Top-2-Box 16% → 20% → 24% → 32%) y una ligera corrección a la baja en el grupo de 4 h o más (28%). Este resultado sugiere que las compras en línea aumentan con la exposición diaria, pero no necesariamente entre quienes más horas acumulan.

Las actividades poco frecuentes se mantienen en niveles bajos independientemente del tiempo de conexión. Así, Fre16 (“¿Con qué frecuencia accedes a webs de contenido para adultos [de violencia, sexo, etc.]?”) presenta Top-2-Box muy reducido en todos los grupos (=0–6%), sin un gradiente claro. Fre15 (“¿Con qué frecuencia te has sentido acosado, amenazado o crees que te

han hecho bullying a través de Internet?") muestra cifras prácticamente nulas (=0–1%) en todas las categorías, reforzando su baja prevalencia en la muestra.

Figura 49. Medias de frecuencia de actividades realizadas en Internet según el nivel de conexión diaria (sin tener en cuenta tareas académicas o de estudio)

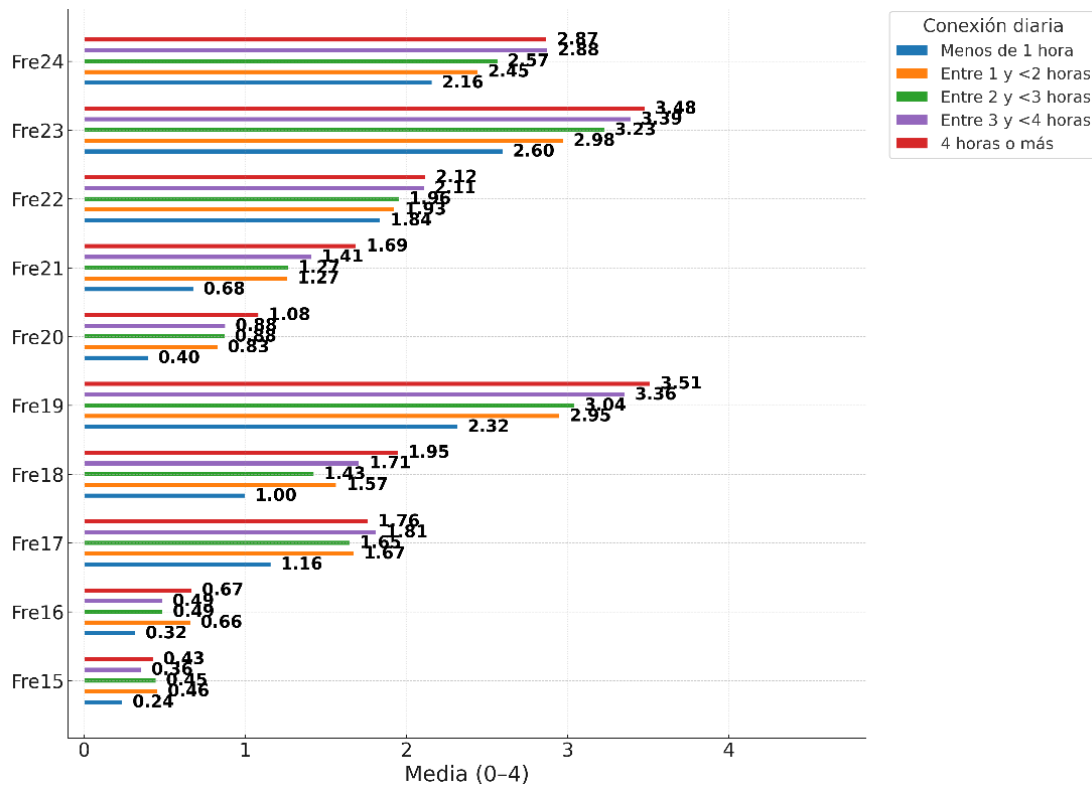
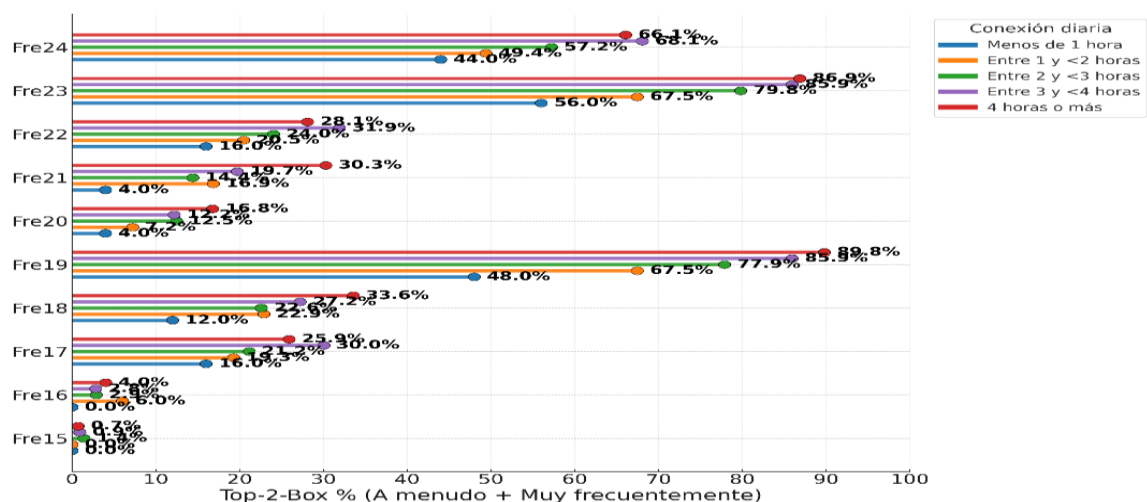


Figura 50. Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) de la frecuencia de actividades realizadas en Internet según el nivel de conexión diaria (sin tener en cuenta tareas académicas o de estudio)



4.3.6. Frecuencia de actividades realizadas en Internet según el rendimiento académico

La visualización de contenidos en redes, así como la descarga de música a través de diferentes aplicaciones y/o plataformas, son las actividades realizadas en mayor medida por el alumnado universitario lucense. En Fre19 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para VER contenidos de otras personas [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, etc.]?”) se observa un ascenso sostenido tanto en la media (2.92 → 3.27 → 3.28 → 3.28) como en el Top-2-Box (67.9% → 81.6% → 83.1% → 90.6%) desde rendimiento académico bajo hasta muy alto. En Fre23 (“¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de música por Internet?”) el patrón también es ascendente desde niveles de rendimiento bajo hasta alto (p. ej., Top-2-Box 69.8% → 82.1% → 83.1%), pero desciende en el nivel de rendimiento académico muy alto (Top-2-Box 78.1%) (ver Figuras 51 y 52). Por otra parte, en Fre24 (“¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de vídeo bajo demanda por Internet?”) el incremento se produce de rendimiento académico bajo a alto (medias 2.58 → 2.71 → 2.77), pero desciende entre los estudiantes que han manifestado un rendimiento académico muy alto (M=2.38).

Figura 51. Medias de frecuencia de actividades realizadas en Internet según el nivel rendimiento académico

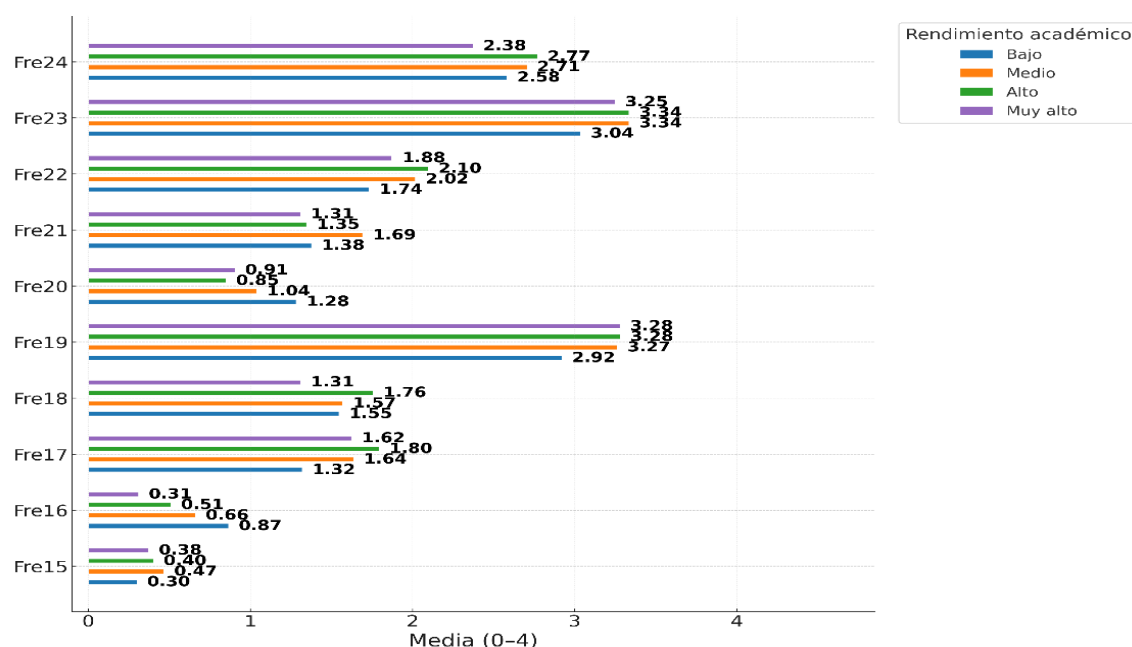
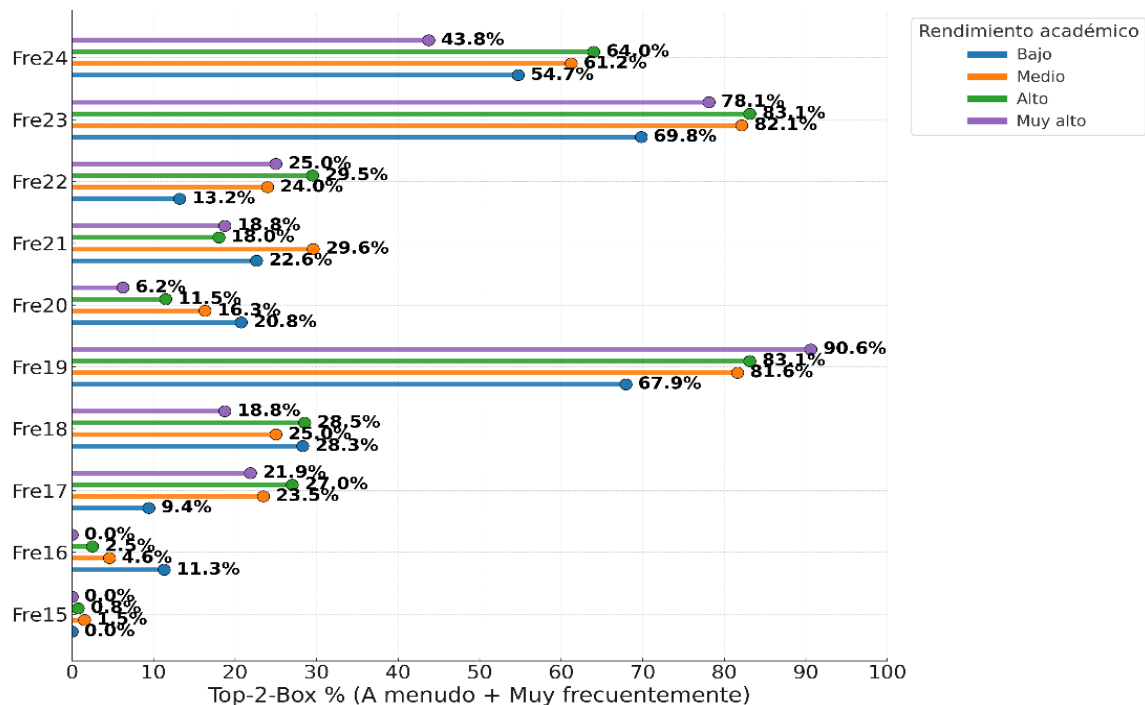


Figura 52. Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) de la frecuencia de actividades realizadas en Internet según el rendimiento académico



En cuanto a las actividades de producción/difusión y redistribución de contenidos, nos encontramos que en Fre17 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para CREAR y DIFUNDIR contenidos propios?”) se observa un aumento de rendimiento académico bajo a medio y alto, seguido de un descenso en el rendimiento académico muy alto: medias $M=1.32 \rightarrow 1.64 \rightarrow 1.80 \rightarrow 1.62$ (Figura 51); Top-2-Box $9.4\% \rightarrow 23.5\% \rightarrow 27.0\% \rightarrow 21.9\%$ (Figura 52).

En Fre18 (“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para COMPARTIR y REDISTRIBUIR contenidos ajenos?”) el patrón es ascendente hasta rendimiento académico alto y retrocede en rendimiento académico muy alto, con medias $M=1.55 \rightarrow 1.57 \rightarrow 1.76 \rightarrow 1.31$ y Top-2-Box de $28.3\% \rightarrow 25.0\% \rightarrow 28.5\% \rightarrow 18.8\%$ (ver Figuras 51 y 52, respectivamente).

En el bloque de videojuegos, el ítem Fre20 (“¿Con qué frecuencia participas en videojuegos en línea con otras personas...?”) muestra un perfil (en conjunto) de carácter inverso al rendimiento, con medias $M=1.28 \rightarrow 1.04 \rightarrow 0.85 \rightarrow 0.91$ (Figura 51) y Top-2-Box $20.8\% \rightarrow 16.3\% \rightarrow 11.5\% \rightarrow 6.2\%$ (Figura 52), con el nivel más bajo en relación al rendimiento académico muy alto. En Fre21 (“¿Con qué frecuencia juegas a videojuegos de habilidad/destreza de forma individual...?”) las medias son bajas y no monótonas ($M=1.38 \rightarrow 1.69 \rightarrow 1.35 \rightarrow 1.31$, Fig. 51); el Top-2-Box

alcanza su máximo en medio (22.6%→29.6%→18.0%→18.8%, Fig. 52). Además, dentro de cada nivel, el juego individual suele superar al multijugador en línea.

En lo que respecta al ítem Fre22 (“¿Con qué frecuencia realizas compras por Internet?”), se percibe una trayectoria ascendente hasta rendimiento académico alto y luego se modera en muy alto, tal y como se observa en las medias obtenidas y en los porcentajes del Top-2-Box: $M=1.74 \rightarrow 2.02 \rightarrow 2.10 \rightarrow 1.88$ (Figura 51); Top-2-Box = 13.2%→24.0%→29.5%→25.0% (Figura 52).

En cuanto al acceso a webs de contenidos para adultos (Fre16.- ¿Con qué frecuencia accedes a webs de contenido para adultos (de violencia, sexo, etc.)?), resulta minoritario y disminuye a medida que aumenta el rendimiento académico.

En relación con el ítem Fre15. “¿Con qué frecuencia te has sentido acosado, amenazado o crees que te han hecho bullying a través de Internet?” los niveles son muy bajos y estables en todos los grupos según el rendimiento académico. Las medias oscilan en un rango reducido ($M = 0.30 \rightarrow 0.47 \rightarrow 0.40 \rightarrow 0.38$; Figura 51) y el Top-2-Box es prácticamente nulo ($0.0\% \rightarrow 1.5\% \rightarrow 0.8\% \rightarrow 0.0\%$; Figura 52). Así pues, la prevalencia declarada de experiencias de acoso/amenaza entre los estudiantes resulta mínima, sin diferencias sustantivas según el nivel de rendimiento académico.

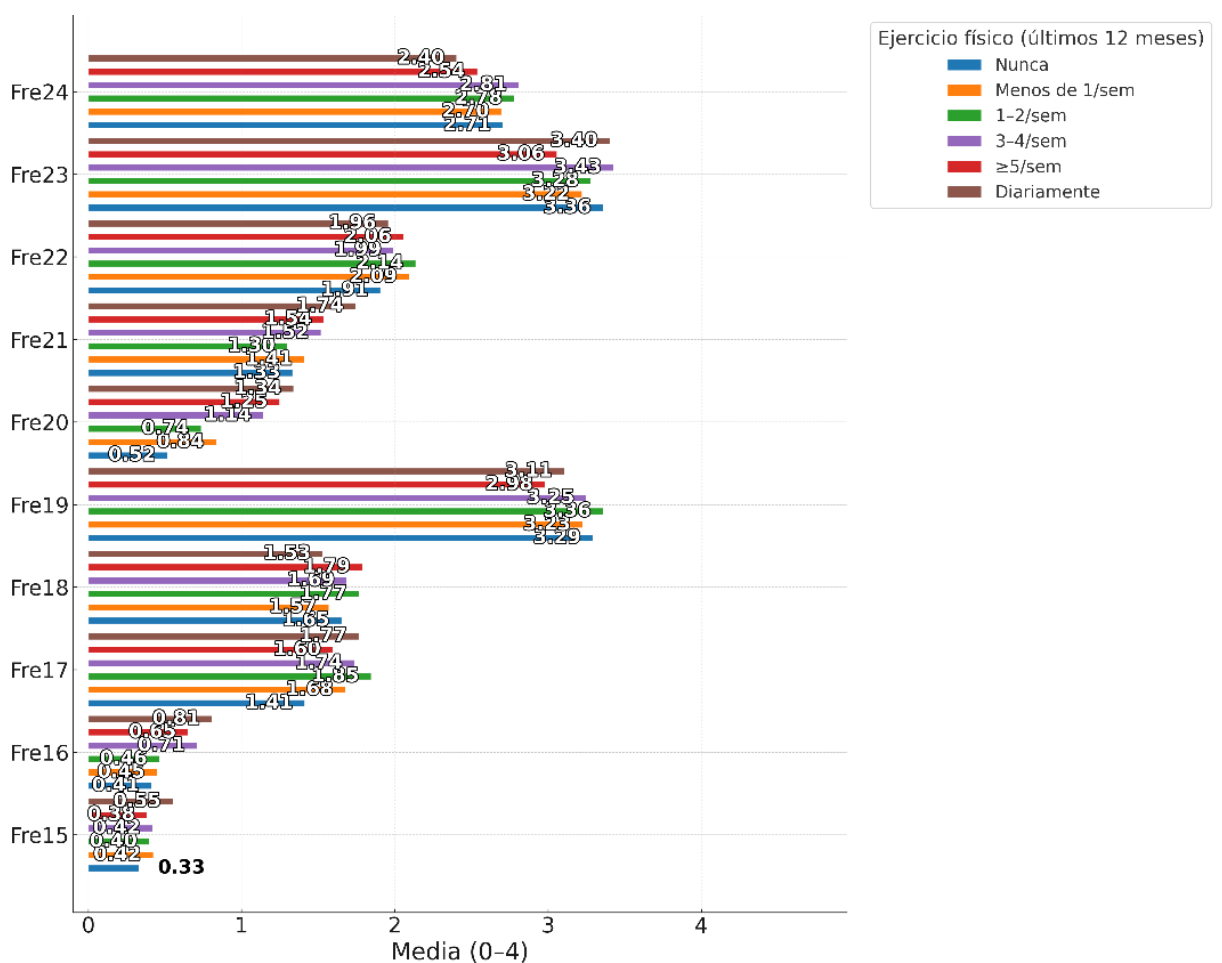
4.3.7. Actividades realizadas en Internet según la frecuencia de ejercicio

Los gráficos de medias y de cajas/*boxplot* (Figuras 53 y 54) muestran una síntesis de los principales resultados obtenidos relativos a la frecuencia de actividades realizadas por los estudiantes universitarios del campus de Lugo en relación con el nivel de ejercicio físico realizado a lo largo de la semana en los últimos 12 meses. A continuación, se realiza un análisis más detallado en función de los diversos ítems contemplados.

Respecto a Fre19 —“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para VER contenidos de otras personas [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, etc.]?”— y Fre23 —“¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de música por Internet?”— el *boxplot* sitúa las medianas en la parte alta de la escala y muestra cajas (IQR) muy solapadas entre categorías de ejercicio. Esta estabilidad se corresponde con el gráfico de medias, donde los promedios se mantienen altos y sin un gradiente claro a medida que aumenta la frecuencia de ejercicio. Así pues, ver y escuchar música son prácticas mayoritarias con independencia de cuánto ejercicio se realiza.

En cuanto a Fre24 —“¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de vídeo bajo demanda por Internet?”— el *boxplot* muestra un ligero desplazamiento de las medianas hacia valores algo más bajos en los grupos de estudiantes que declaran realizar más ejercicio, y las cajas tienden a ubicarse un poco más abajo. El gráfico de medias confirma ese suave descenso en los tramos de mayor ejercicio. En este sentido, una lectura conjunta indica que el vídeo bajo demanda es una actividad frecuente pero desciende ligeramente cuando la práctica de ejercicio es más habitual.

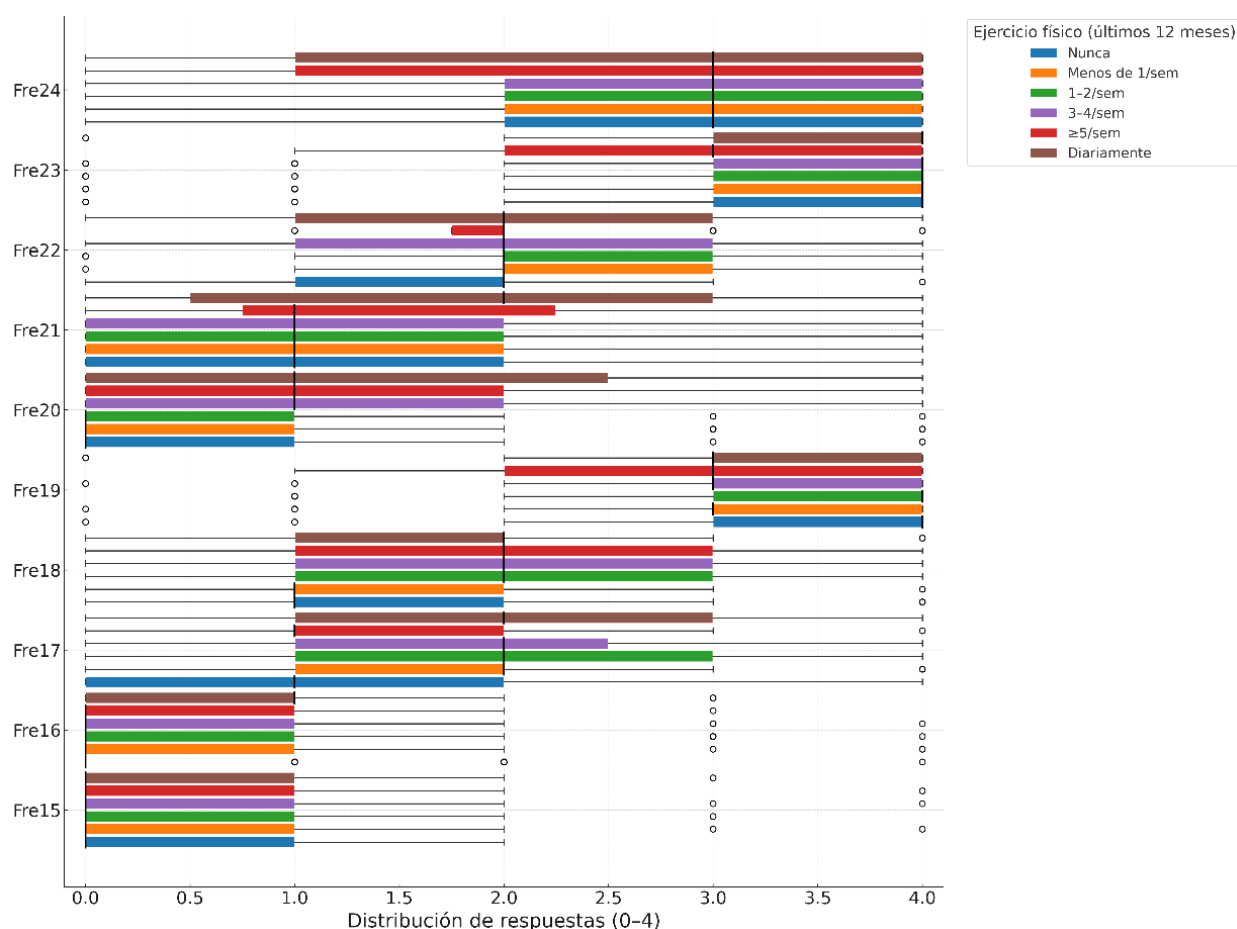
Figura 53. Medias de actividades realizadas en Internet según la frecuencia de ejercicio físico



En lo que atañe a Fre17 —“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para CREAR y DIFUNDIR contenidos propios [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.]?”— el *boxplot* ubica las medianas en zona media-baja con amplio solapamiento entre categorías; en el grupo que hace ejercicio a diario la mediana puede subir levemente, pero sin un patrón continuo. El gráfico de medias reproduce esta idea con pequeñas variaciones, no lineales y sin una

tendencia sostenida. Asimismo, en el ítem Fre18 —“¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para COMPARTIR y redifundir contenidos de otras personas [Instagram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.]?”— el *boxplot* muestra cajas muy parecidas y medianas próximas entre sí; las medias son coherentes con esa estabilidad, de modo que compartir/redifundir apenas cambia con la frecuencia de ejercicio.

Figura 54. Gráfico de cajas/Boxplot relativo al Top-2 Box % (A menudo + Muy frecuentemente) del nivel de actividades realizadas en Internet según la frecuencia de ejercicio físico



Si nos centramos en el ámbito de los videojuegos, en Fre20 —“¿Con qué frecuencia participas en videojuegos en línea con otras personas [p. ej., Minecraft, Call of Duty, Fortnite, League of Legends, FIFA, etc.]?”— el *boxplot* presenta un desplazamiento visible de medianas y cajas hacia valores más altos conforme aumenta el ejercicio; el gráfico de medias muestra la misma pendiente positiva, marcando diferencias apreciables entre quienes hacen poco y quienes hacen más ejercicio.

Por su parte, en Fre21 —“¿Con qué frecuencia juegas a videojuegos de habilidad/destreza de forma individual [p. ej., Candy Crush, Farm Heroes Saga, etc.]?”— el *boxplot* también se mueve hacia arriba con el ejercicio, aunque más suavemente que en el multijugador; las medias confirman este aumento moderado. En conjunto, el uso lúdico crece con la práctica de ejercicio, especialmente en el multijugador.

En aspectos más vinculados al *e-commerce*, el *boxplot* referido al ítem Fre22— “¿Con qué frecuencia realizas compras por Internet?”— muestra medianas y cajas similares entre categorías, con un fuerte solapamiento; el gráfico de medias es coherente con esa ausencia de gradiente sostenido, por lo que se puede decir que no existe un patrón uniforme según la frecuencia de ejercicio físico realizado.

Respecto a la variable Fre16 —“¿Con qué frecuencia accedes a webs de contenido para adultos [de violencia, sexo, etc.]?”— el *boxplot* mantiene medianas bajas en todas las categorías, con algo más de dispersión en los grupos que hacen más ejercicio; el gráfico de medias recoge niveles bajos en general y ligeramente superiores en los tramos altos, siempre con prevalencias reducidas. Por su parte, en Fre15 —“¿Con qué frecuencia te has sentido acosado, amenazado o crees que te han hecho bullying a través de Internet?”— tanto el *boxplot* como las medias muestran respuestas cercanas a “nunca” en todas las categorías, sin llegar a apreciarse una asociación relevante con la frecuencia de ejercicio.

4.4 Nomofobia

La nomofobia puede definirse como una fobia situacional en la que se experimenta un miedo intenso, irracional y desproporcionado a no poder usar el *smartphone* (León Mejía et al. 2021). Tal y como se anticipó en el apartado “instrumento”, para analizar el nivel de prevalencia de conductas nomofóbicas entre el alumnado universitario del campus de Lugo, se empleó la escala Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), elaborada por Yildirim y Correia (2015), validada y adaptada al contexto español por León-Mejía et al. (2021) y por González-Cabrera et al. (2017).

El NMP-Q consta de 20 ítems que siguen una escala Likert de siete puntos, desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). No existen ítems inversos, y el rango de puntuaciones varía entre 20 y 140 puntos. Por tanto, puntuaciones más elevadas equivalen a un mayor nivel de nomofobia por parte del individuo. Asimismo, tal y como se ha evidenciado en otros estudios

aplicados en el mismo contexto (Muñoz Carril, 2025), el NMP-Q evalúa cuatro factores de primer orden explicados por un factor de segundo orden a través de un modelo jerárquico. Muñoz Carril y Dans (2025, p. 6), basándose en investigaciones precedentes, describen estos factores de la siguiente forma:

- 1) **No ser capaz de acceder a la información** (4 ítems): hace referencia a la molestia de perder el acceso inmediato a la información a través del *smartphone* y la posibilidad de buscar aquello que se desea en el momento;
- 2) **Renunciar a la comodidad** (5 ítems): son aquellos sentimientos inherentes a la comodidad y tranquilidad psicológica que otorga tener control sobre el *smartphone*, especialmente en relación con la batería, cobertura y saldo;
- 3) **No poder comunicarse** (6 ítems): se ubican en esta dimensión aquellos aspectos inherentes a la pérdida de una comunicación inmediata y no poder usar los servicios disponibles para tal fin;
- 4) **Pérdida de conexión** (5 ítems): emociones derivadas tras la pérdida de conectividad que están relacionadas con desconexión de la propia identidad digital, aspecto relacionado especialmente con todo el universo de sus redes sociales.

Cabe mencionar que como se puede apreciar en la [Tabla 6](#), los cuatro factores han obtenido elevadas puntuaciones a través del índice alfa de Cronbach, al igual que la escala en su conjunto.

Tomando estos aspectos en consideración, la puntuación media total obtenida en la escala NMP-Q ha sido de 74.87 puntos, con una desviación típica de 24.18 puntos. Esto indica que, en promedio, los estudiantes se sitúan en un nivel intermedio de nomofobia, con una dispersión relativamente amplia entre casos (± 24 puntos), lo que refleja la existencia de perfiles muy distintos dentro del alumnado, ya que existen casos en los que casi no se muestra una dependencia del *smartphone* hasta alumnos que presentan puntuaciones elevadas que desvelan un uso problemático con los teléfonos inteligentes.

Si atendemos a las puntuaciones promedio y a la dispersión por cada ítem (ver [Tabla 6](#) y [Figura 55](#)), se puede decir que en términos generales las medias se sitúan en valores intermedios, con oscilaciones entre 2.87 y 4.84, lo que refleja que las conductas y emociones relacionadas con la nomofobia están presentes, aunque con distinta intensidad según el ítem. En este sentido, los valores más elevados se corresponden con los ítems del factor 3 (no poder comunicarse), destacando especialmente los siguientes:

- NMP-11 (“Me preocuparía porque mi familia y/o amigos no podrían contactar conmigo”), con una media de $M = 4.84$; $DT = 1.820$;
- NMP-13 (“Estaría inquieto por no poder mantenerme en contacto con mi familia y/o amigos”), con $M = 4.71$; $DT = 1.879$;
- y NMP-10 (“Me inquietaría por no poder comunicarme al momento con mi familia y/o amigos”), con $M = 4.56$; $DT = 1.897$.

Tabla 5. Media, desviación típica, índice de fiabilidad, asimetría y curtosis de los 20 ítems que componen la escala NMP-Q ($n=803$)

	Media	DT	Alfa de Cronbach*	Asimetría	Curtosis
FACTOR 1.- No ser capaz de acceder a la información					
NMP-1. Me sentiría mal si no pudiera acceder en cualquier momento a la información a través de mi <i>smartphone</i> .	3.55	1.672		.324	-.779
NMP-2. Me molestaría si no pudiera consultar información a través de mi <i>smartphone</i> cuando quisiera.	3.90	1.701		.138	-.880
NMP-3. Me pondría nervioso/a si no pudiera acceder a las noticias (p. ej. sucesos, predicción meteorológica, etc.) a través de mi <i>smartphone</i> .	3.00	1.718	.894	.670	-.533
NMP-4. Me molestaría si no pudiera utilizar mi <i>smartphone</i> y/o sus aplicaciones cuando quisiera.	3.73	1.693		.248	-.863
FACTOR 2.- Renunciar a la comodidad					
NMP-5. Me daría miedo si mi <i>smartphone</i> se quedase sin batería	2.87	1.777		.802	-.408
NMP-6. Me daría algo si estuviera a punto de quedarme sin saldo o de alcanzar mi límite de gasto mensual.	2.95	1.967		.764	-.661
NMP-7. Si me quedara sin señal de datos o no pudiera conectarme a una red Wi-Fi, estaría comprobando constantemente si he recuperado la señal o logro encontrar una red.	3.56	1.867	.805	.310	-1.016
NMP-8. Si no pudiera utilizar mi <i>smartphone</i> , tendría miedo de quedarme tirado/a en alguna parte.	4.20	1.964		-.120	-1.235
NMP-9. Si no pudiera consultar mi <i>smartphone</i> durante un rato, sentiría deseos de hacerlo	3.28	1.775		.439	-.810
FACTOR 3.- No poder comunicarse					
NMP-10. Me inquietaría por no poder comunicarme al momento con mi familia y/o amigos.	4.56	1.897		-.322	-1.094
NMP-11. Me preocuparía porque mi familia y/o amigos no podrían contactar conmigo.	4.84	1.820	.951	-.485	-.901

	Media	DT	Alfa de Cronbach*	Asimetría	Curtosis
NMP-12. Me pondría nervioso/a por no poder recibir mensajes de texto ni llamadas.	3.95	1.918		.020	-1.156
NMP-13. Estaría inquieto por no poder mantenerme en contacto con mi familia y/o amigos.	4.71	1.879		-.425	-.986
NMP-14. Me pondría nervioso/a por no poder saber si alguien ha intentado contactar conmigo.	3.84	1.172		-.441	-.509
NMP-15. Me inquietaría por haber dejado de estar constantemente en contacto con mi familia y/o amigos.	3.93	1.197		-.642	-.486
FACTOR 4.- Pérdida de conexión					
NMP-16. Me pondría nervioso/a por estar desconectado/a de mi identidad virtual.	3.55	1.097		-.260	-.373
NMP-17. Me sentiría mal por no poder mantenerme al día de lo que ocurre en los medios de comunicación y redes sociales.	3.37	.982		-.279	-.245
NMP-18. Me sentiría incómodo/a por no poder consultar las notificaciones sobre mis conexiones y redes virtuales.	3.63	1.084	.981	-.351	-.381
NMP-19. Me agobiaría por no poder comprobar si tengo nuevos mensajes de correo electrónico.	3.75	1.167		-.400	-.572
NMP-20. Me sentiría raro/a porque no sabría qué hacer	3.69	1.101		-.372	-.402

*El alfa de Cronbach de la escala total ha sido de .959

Estas cifras ponen de manifiesto que la dimensión comunicativa constituye el eje central de la nomofobia en el alumnado, y que las emociones asociadas a la imposibilidad de mantener contacto inmediato con familiares y amistades son las más intensas.

En el extremo opuesto, los ítems con puntuaciones más bajas corresponden al factor 2 (renunciar a la comodidad), lo que supone que aspectos prácticos vinculados a la autonomía técnica del dispositivo generan menos malestar que la falta de contacto interpersonal, tal y como se evidencia en las puntuaciones de ítems pertenecientes al mencionado factor 2, a saber:

- NMP-5 ("Me daría miedo si mi *smartphone* se quedase sin batería") con M = 2.87; DT = 1.777,
- y NMP-6 ("Me daría algo si estuviera a punto de quedarme sin saldo o de alcanzar mi límite de gasto mensual"), con M = 2.95; DT = 1.967.

Figura 55. Medias de los ítems de la escala NMP-Q ordenadas de forma descendente

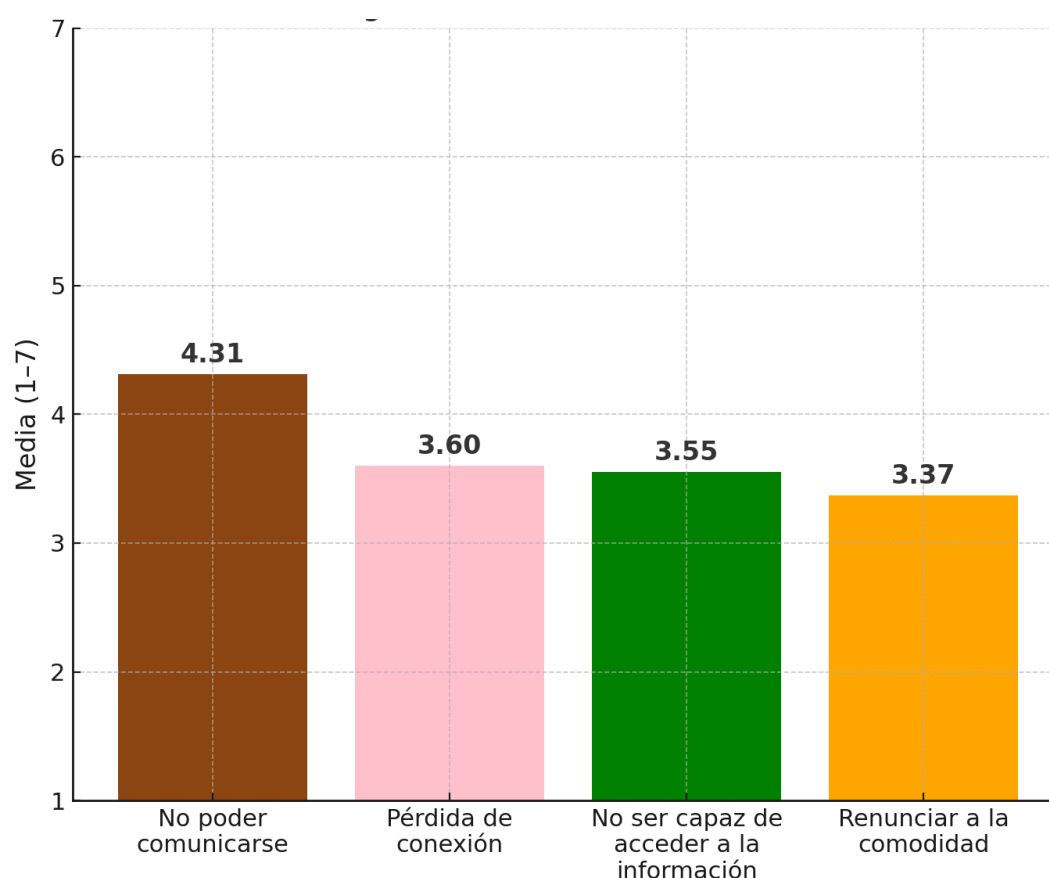


Entre los valores intermedios también destacan ítems del factor 4 (pérdida de conexión), como NMP-19 ("Me agobiaría por no poder comprobar si tengo

nuevos mensajes de correo electrónico”) con $M = 3.75$; $DT = 1.167$, y NMP-18 (“Me sentiría incómodo/a por no poder consultar las notificaciones sobre mis conexiones y redes virtuales”), con $M = 3.63$; $DT = 1.084$. Estos resultados confirman que, si bien la conexión digital permanente resulta importante, no alcanza la importancia observada en la dimensión comunicativa.

Una visión más clara y diáfana del peso de cada factor se muestra en la **Figura 56**, en la que se han agrupado los ítems según su factor de pertenencia, mostrando los mismos jerarquizados en orden descendente.

Figura 56. Medias globales de los factores que integran la escala NMP-Q sobre nomofobia



Como se puede apreciar en la figura precedente, el factor comunicativo se erige como el núcleo central de la nomofobia entre los estudiantes universitarios ($M=4.31$), seguido por las preocupaciones relacionadas con la pérdida de conexión ($M=3.60$) y no ser capaz de acceder a la información ($M=3.55$). En último lugar quedan los aspectos relativos a la comodidad técnica ($M=3.37$).

Así pues, en conjunto, los resultados obtenidos ponen de relieve que la nomofobia en el alumnado universitario no se distribuye de manera uniforme, sino que responde a patrones diferenciados en función de las dimensiones evaluadas. En primer lugar, y como ya se ha señalado anteriormente, la mayor

preocupación se centra en la imposibilidad de comunicarse con el entorno cercano, lo que revela la centralidad del *smartphone* como herramienta de conexión interpersonal inmediata, aspecto que parece indicar que la nomofobia en estudiantes no se concibe tanto como miedo a perder un dispositivo, sino como temor a la desconexión social y afectiva, lo que refuerza la idea de que la dimensión relacional del teléfono móvil es prioritaria en esta etapa vital. De hecho, estos resultados se muestran en consonancia con otros estudios previos, los cuales destacan que la nomofobia se centra en la necesidad de mantener la comunicación inmediata y constante antes que en el acceso a la información o en cuestiones técnicas del dispositivo (El-Ashry et al., 2024).

En segundo término, las puntuaciones intermedias en los factores de pérdida de conexión y acceso a la información sugieren que, aunque los estudiantes valoran la posibilidad de mantenerse actualizados y conectados con sus redes sociales y plataformas digitales, estas necesidades no generan un grado de ansiedad tan elevado como la comunicación interpersonal. Se trata de una preocupación importante, pero secundaria frente al contacto inmediato con familiares y amistades.

Por último, los resultados más bajos en el factor renunciar a la comodidad reflejan que las cuestiones técnicas vinculadas al dispositivo (batería, saldo, cobertura) son las que menos ansiedad generan.

En lo que respecta a la clasificación del uso problemático del teléfono móvil, se ha adoptado el criterio estadístico más restrictivo, ampliamente empleado en investigaciones previas tanto sobre juego patológico como en estudios sobre el uso problemático de los *smartphones* (Chow et al., 2009; González-Cabrera et al., 2017; León-Mejía et al., 2021; López-Fernández et al., 2013; Muñoz Carril y Dans, 2025). Este procedimiento fija los puntos de corte en los percentiles 15, 80 y 95, que delimitan, respectivamente, la ausencia de nomofobia, el riesgo y la presencia de nomofobia. En la muestra analizada, estos valores corresponden a puntuaciones de 48 (percentil 15), 98 (percentil 80) y 112 (percentil 95).

A partir de estos umbrales y siguiendo la propuesta de Moure-Rodríguez et al. (2019), se definieron cuatro categorías de intensidad del fenómeno: nomofobia ocasional, nomofobia frecuente, nomofobia de riesgo y nomofobia problemática.

Se encontró que un 14.82% (n=119) de los estudiantes universitarios no presentaban comportamientos nomofóbicos (nomofobia de tipo “ocasional”), estando por debajo del percentil 15. Un 66.13% (n=531) mostraron un nivel de nomofobia “frecuente” (situados entre el percentil 15 y el 80). También se pudo identificar que un 13.82% (n=111) de los estudiantes universitarios están en una posición de riesgo y un 5.23% (n=42), por encima del percentil 95, obtuvieron

puntuaciones que indicaron la existencia de un nivel de nomofobia de carácter problemático (**Figura 57**).

Figura 57. Niveles de nomofobia identificados entre el alumnado universitario del campus de Lugo



4.4.1. Conductas nomofóbicas en relación con el género y la edad

La **Figura 58** muestra el nivel de nomofobia del alumnado en función de la edad y del género. Como se puede observar, las mujeres presentan puntuaciones más elevadas que los hombres en todas las categorías de edad, con medias más altas entre los estudiantes más jóvenes (menores de 20 años y entre 20 y 24 años).

Igualmente, la **Tabla 6** desvela percentiles más altos en las mujeres frente a los varones, siendo la desviación típica en ambos género elevada, lo que revela la disparidad de respuestas entre los encuestados.

Figura 58. Puntuaciones totales de la escala NMP-Q de nomofobia: tendencia por edad y género

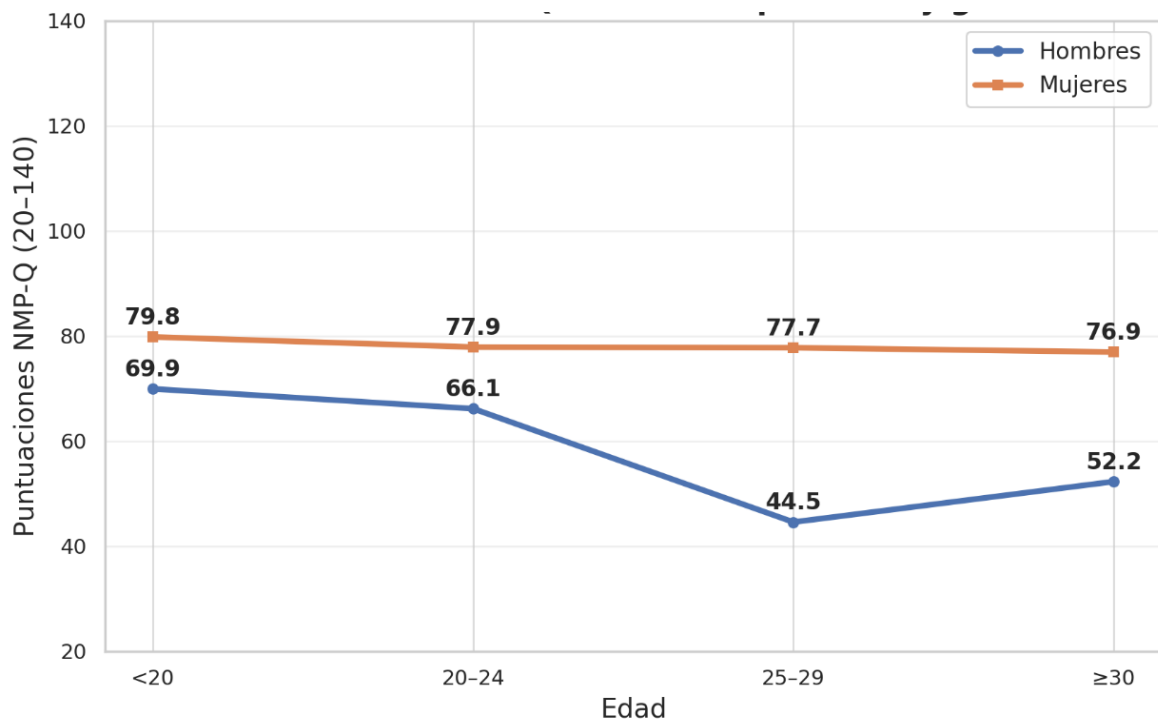


Tabla 6. Puntuaciones para los percentiles de la escala NMP-Q en función de la edad y del género

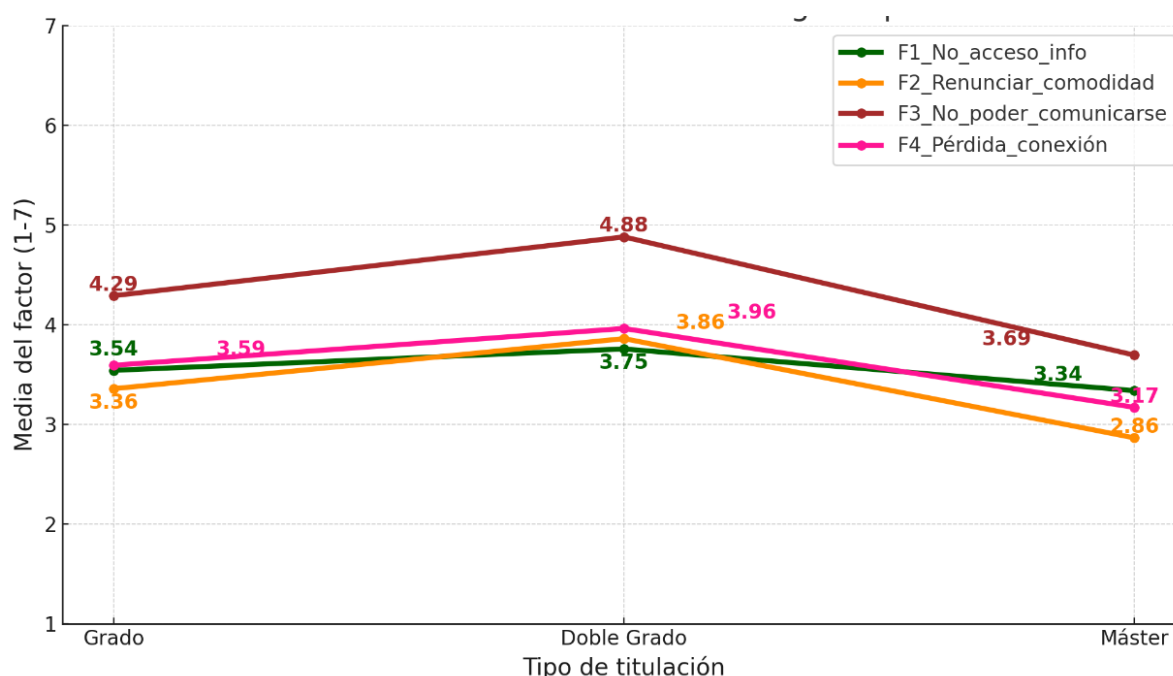
Percentiles	Hombres				Mujeres			
	< 20 n= 48	20-24 n= 93	25-29 n=20	>=30 n=24	< 20 n= 173	20-24 n= 303	25-29 n= 75	>=30 n= 34
5	35.0	27.2	23.2	21.05	40.9	37.85	43.75	49.0
10	37.8	38.0	25.4	22.1	51.0	42.0	46.5	50.0
15	43.0	44.0	29.6	23.05	57.0	50.1	50.0	50.5
20	47.4	48.0	33.0	23.4	60.8	59.0	54.0	51.0
25	53.0	50.75	36.0	23.75	64.25	61.0	56.5	60.5
30	57.4	56.9	40.2	27.3	68.0	65.0	61.5	70.0
35	60.0	58.0	43.2	38.85	73.0	67.95	62.75	71.0
40	62.6	59.2	43.8	50.4	76.6	72.0	67.0	72.0
45	65.0	60.0	44.8	57.15	79.05	75.65	72.25	73.0
50	67.5	64.0	46.0	57.5	82.0	79.0	75.0	74.0
55	70.0	65.0	47.2	57.85	85.0	82.35	77.75	74.0
60	74.4	70.0	48.0	60.8	86.0	86.2	92.0	74.0
65	77.0	72.95	48.0	65.7	90.85	91.0	93.5	79.5
70	82.0	77.2	50.0	70.6	93.0	94.0	96.0	85.0
75	85.5	81.0	53.0	74.25	95.0	97.0	97.0	85.0
80	90.0	87.0	56.0	77.4	99.0	100.0	104.0	85.0
85	100.0	92.0	58.8	80.55	100.0	103.0	107.75	95.0
90	104.0	99.4	61.2	81.6	106.0	107.0	110.5	105.0
95	111.1	105.55	62.8	82.3	111.1	113.15	119.25	118.5
99	124.62	113.31	63.76	82.86	123.11	124.29	123.5	129.3

Percentiles	Hombres				Mujeres			
	< 20 n= 48	20-24 n= 93	25-29 n=20	>=30 n=24	< 20 n= 173	20-24 n= 303	25-29 n= 75	>=30 n= 34
Media	69.9	66.13	44.54	52.25	79.78	77.85	77.73	76.91
Desv. Típica	24.82	22.67	13.39	26.49	21.48	23.99	27.18	25.05

4.4.2. Conductas nomofóbicas por tipo de titulación

En función del tipo de titulación cursada se vislumbra un patrón claro de diferencias entre los estudiantes de Grado, Doble Grado y Máster, con una tendencia general a que el alumnado de Doble Grado presente las puntuaciones más elevadas y el de Máster las más bajas (**Figura 59**).

Figura 59. Tendencias de los factores de nomofobia según el tipo de titulación



En el Factor 1 (No ser capaz de acceder a la información), las puntuaciones más altas corresponden al alumnado de Doble Grado ($M = 3.75$), mientras que los valores más bajos se observan en Máster ($M = 3.34$). Los estudiantes de Grado se sitúan en un nivel intermedio ($M = 3.54$).

En el Factor 2 (Renunciar a la comodidad), se mantiene la misma distribución: el grupo de Doble Grado presenta la media más elevada ($M = 3.86$), seguido de Grado ($M = 3.36$) y, de forma destacada, los estudiantes de Máster ($M = 2.86$) obtienen la puntuación más baja. Este resultado sugiere que el alumnado de posgrado percibe menor malestar ante la posible pérdida de funcionalidades prácticas del *smartphone*.

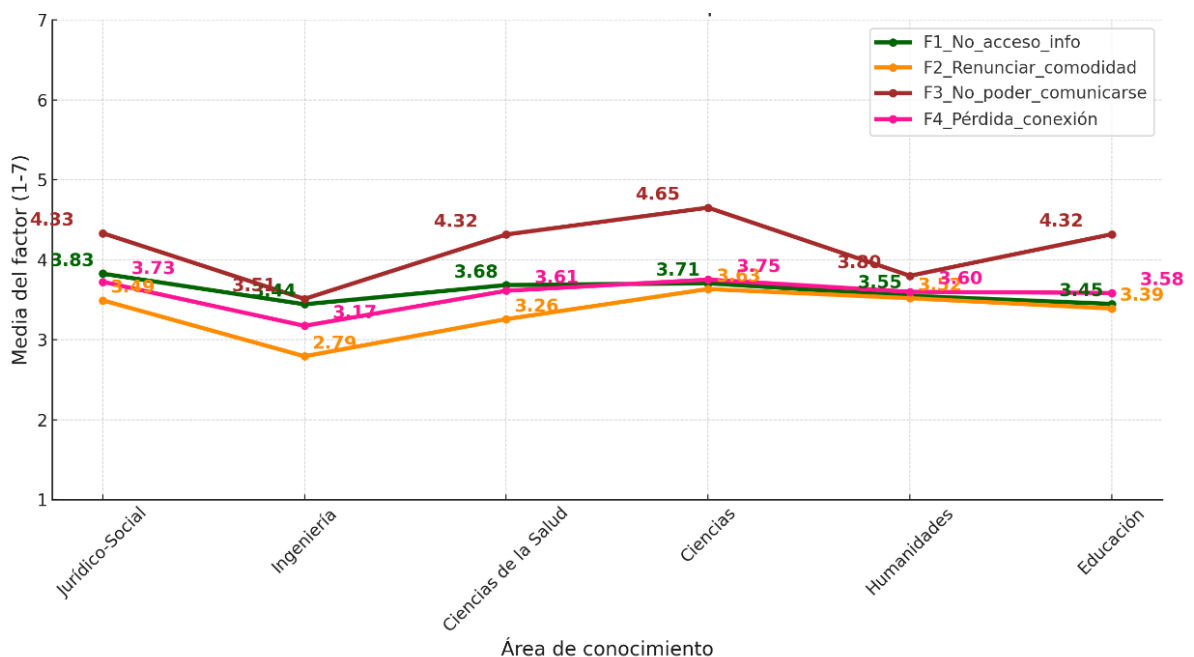
El Factor 3 (No poder comunicarse) concentra, como en otros análisis, las puntuaciones más altas de toda la escala. El grupo de Doble Grado alcanza el nivel máximo ($M = 4.88$), seguido por Grado ($M = 4.29$), mientras que nuevamente los estudiantes de Máster ($M = 3.69$) presentan la puntuación más reducida. Este patrón indica que el alumnado de Doble Grado muestra una mayor dependencia hacia la comunicación inmediata mediante el *smartphone*.

En relación con el Factor 4 (Pérdida de conexión), se repite la misma jerarquía: la media más alta corresponde a Doble Grado ($M = 3.96$), seguida de Grado ($M = 3.59$), mientras que los estudiantes de Máster ($M = 3.17$) muestran la menor puntuación.

4.4.3. Conductas nomofóbicas por área de conocimiento

El análisis de tendencias de los cuatro factores de la escala NMP-Q evidencia diferencias relevantes entre las distintas áreas de conocimiento (ver Figura 60).

Figura 60. Tendencias de los factores de nomofobia según el área de conocimiento



En el Factor 1 (No ser capaz de acceder a la información), las puntuaciones más elevadas corresponden al área Jurídico-Social ($M = 3.83$), mientras que las más bajas se observan en Educación ($M = 3.45$). Esto sugiere que los estudiantes de disciplinas jurídico-sociales presentan una mayor dependencia de su *smartphone* para la obtención de información inmediata, en contraste con quienes cursan estudios en educación.

En el Factor 2 (Renunciar a la comodidad) se registra la media más baja del conjunto de factores, destacando una menor puntuación en el área de Ingeniería ($M = 2.79$) y un nivel más alto en Ciencias ($M = 3.63$). Esta diferencia refleja que los estudiantes de ciencias perciben con mayor intensidad el malestar asociado a la pérdida de funcionalidades prácticas del *smartphone*, frente a los estudiantes de ingeniería, que parecen mostrar una menor preocupación en este ámbito.

En el Factor 3 (No poder comunicarse) se alcanzan las puntuaciones más elevadas de todo el cuestionario. El área de Ciencias ($M = 4.65$) se sitúa claramente en la franja más alta, evidenciando una fuerte inquietud ante la imposibilidad de mantener la comunicación con familiares y amistades. Por el contrario, los estudiantes de Ingeniería ($M = 3.51$) presentan la menor puntuación en este factor, lo que sugiere una menor dependencia percibida en relación con la comunicación interpersonal mediada por el *smartphone*.

En relación con el Factor 4 (Pérdida de conexión), los valores más altos se identifican en el área de Ciencias ($M = 3.75$), mientras que las puntuaciones más bajas corresponden a Ingeniería ($M = 3.17$). Se aprecia, por tanto, una mayor preocupación en los estudiantes de ciencias ante la desconexión de su identidad virtual y redes sociales, frente a una percepción menos intensa de este malestar en el alumnado de ingeniería.

Así pues, en conjunto, los resultados muestran un cierto patrón consistente en el que los estudiantes de Ingeniería tienden a registrar las puntuaciones más bajas en tres de los cuatro factores de nomofobia identificados (Factor 2. Renunciar a la comodidad; Factor 3. No poder comunicarse y Factor 4. Pérdida de conexión), lo que podría interpretarse como una menor vulnerabilidad a la nomofobia en comparación con otras áreas. En contraste, los estudiantes de Ciencias se posicionan en los niveles más altos en los factores vinculados a la comunicación y la conexión, lo cual denota una dependencia más marcada del *smartphone* en estos ámbitos.

4.4.4. Conductas nomofóbicas por frecuencia de conexión a internet (sin tener en cuenta tareas académicas ni estudiar)

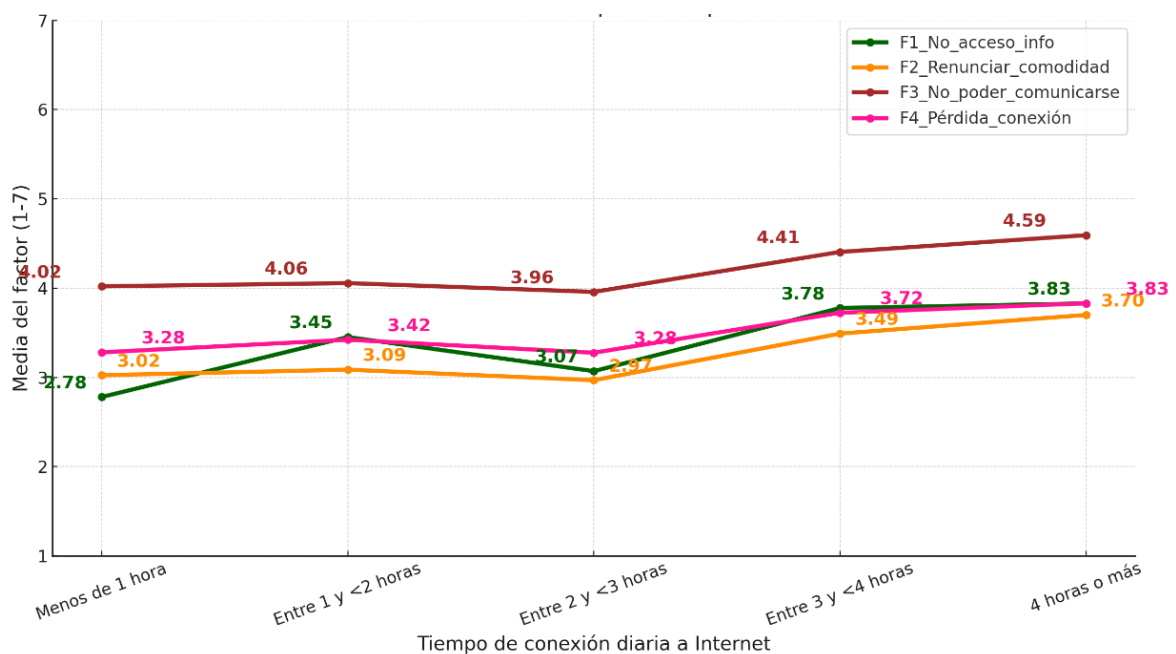
El análisis segmentado por frecuencia de conexión diaria a Internet revela una relación clara entre el uso intensivo del *smartphone* y los niveles de nomofobia percibida en los distintos factores de la escala NMP-Q, de forma que las puntuaciones medias obtenidas por los estudiantes se incrementan en los cuatro factores de la escala NMP-Q conforme aumenta el número de horas de conexión (**Figura 61**).

En el Factor 1 (No ser capaz de acceder a la información) se observa un crecimiento progresivo desde $M = 2.78$ en los estudiantes con menos de una

hora de conexión diaria hasta $M = 3.83$ en quienes utilizan Internet 4 horas o más. Este resultado indica que la dependencia de la información inmediata aumenta de manera clara en los usuarios más intensivos.

En el Factor 2 (Renunciar a la comodidad), las puntuaciones fluctúan en los niveles intermedios (con medias entre $M = 2.97$ y $M = 3.09$), pero muestran un incremento más pronunciado a partir de las 3 horas diarias, alcanzando $M = 3.70$ en el grupo de 4 horas o más. Esto evidencia que la incomodidad por la pérdida de funcionalidades prácticas del *smartphone* es especialmente notable en los usuarios con mayor tiempo de conexión.

Figura 61. Tendencias de los factores de nomofobia según la frecuencia de conexión diaria a Internet



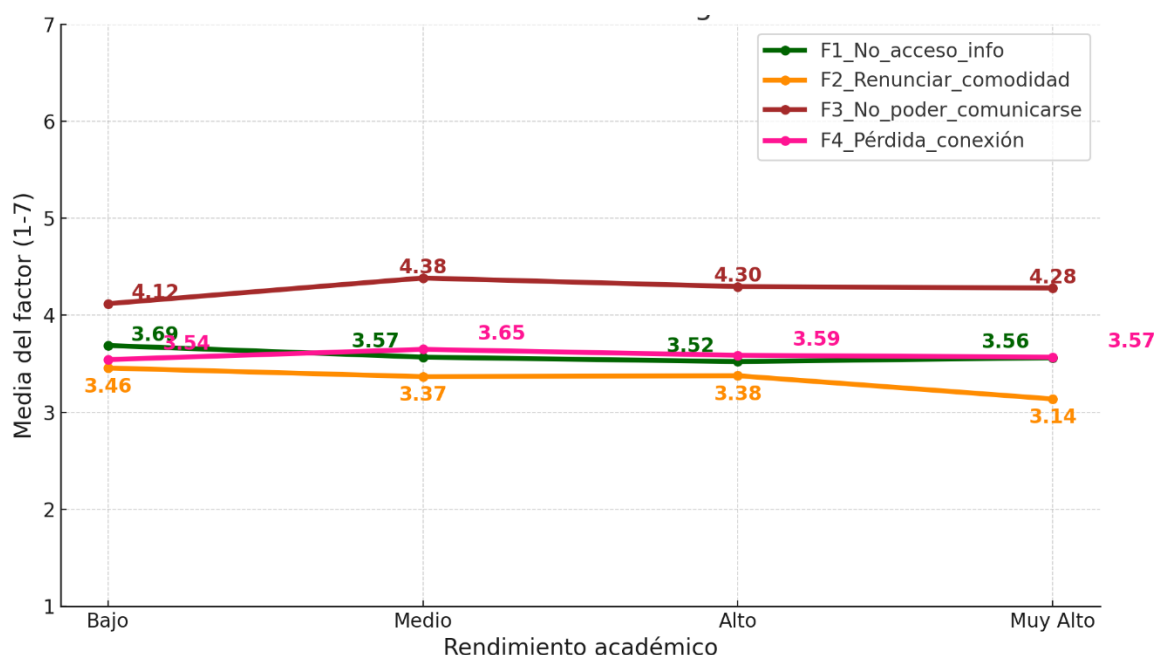
El Factor 3 (No poder comunicarse) presenta las puntuaciones más altas en todos los grupos, lo que confirma que la comunicación inmediata es el aspecto central de la nomofobia. Las medias parten de un nivel elevado en el grupo de menor conexión ($M = 4.02$) y ascienden progresivamente hasta $M = 4.59$ en quienes se conectan 4 horas o más, siendo este el valor más alto de todo el conjunto.

En el Factor 4 (Pérdida de conexión) también se observa una tendencia de puntuaciones al alza desde los estudiantes que usan Internet menos de una hora al día ($M = 3.28$), hasta el grupo de 4 horas o más ($M = 3.83$), por lo que se puede inferir que el malestar por la desconexión de la identidad virtual y de las redes sociales se intensifica de manera proporcional al tiempo de uso.

4.4.5. Nomofobia y rendimiento académico

En función del rendimiento académico, los cuatro factores de la escala NMP-Q de nomofobia, muestran un patrón más matizado de lo esperado, ya que las puntuaciones no descienden de manera lineal con el rendimiento, sino que presentan variaciones entre los grupos intermedios (**Figura 62**).

Figura 62. Tendencias de los factores de nomofobia según el rendimiento académico



En el Factor 1 (No ser capaz de acceder a la información), el valor más alto corresponde al grupo con rendimiento Bajo ($M = 3.69$), mientras que los niveles Medio, Alto y Muy Alto muestran medias muy similares (entre $M = 3.57$; $M = 3.52$ y $M = 3.56$, respectivamente). Estos resultados apuntan a que la dependencia de información inmediata es más marcada en el grupo con bajo rendimiento, pero se estabiliza en los niveles superiores.

En el Factor 2 (Renunciar a la comodidad), se observa un ligero descenso de $M = 3.46$ en el rendimiento Bajo, a $M = 3.37$ – 3.38 en los niveles Medio y Alto, alcanzando el valor más bajo en el rendimiento Muy Alto ($M = 3.14$), por lo que la incomodidad por la pérdida de funcionalidades prácticas del *smartphone* disminuye a medida que mejora el rendimiento académico.

El Factor 3 (No poder comunicarse) es el que concentra las puntuaciones más elevadas en todos los grupos. La media más alta se registra en el grupo con rendimiento Medio ($M = 4.38$), seguida del Alto ($M = 4.30$) y Muy Alto ($M = 4.28$), mientras que el grupo Bajo ($M = 4.12$) presenta la menor puntuación. Este

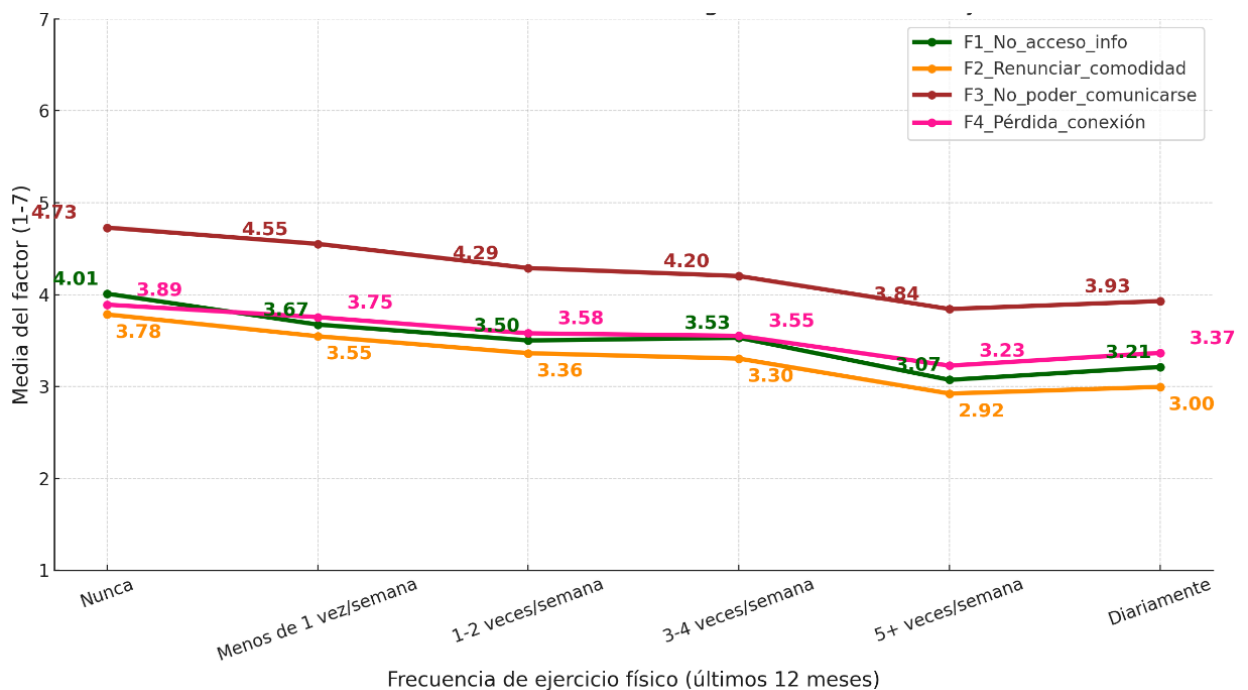
hallazgo resulta interesante, ya que contradice la expectativa de que los niveles más bajos de rendimiento implicarían mayor dependencia comunicativa.

En lo que atañe al Factor 4 (Pérdida de conexión), los valores se sitúan entre $M = 3.54$ y $M = 3.65$, con la puntuación más alta en el rendimiento Medio ($M = 3.65$) y la más baja en el grupo Bajo ($M = 3.54$). En este caso, las diferencias entre categorías son reducidas, lo que indica que la preocupación por la desconexión es bastante estable en todos los niveles de rendimiento.

4.4.6. Nomofobia y frecuencia de ejercicio físico

En líneas generales, tal y como se aprecia en la **Figura 63**, la práctica frecuente de ejercicio físico se asocia con menores niveles de nomofobia. Al mismo tiempo, los estudiantes más inactivos son quienes presentan puntuaciones medias más elevadas y, por tanto, son más propensos al desarrollo de conductas nomofóbicas.

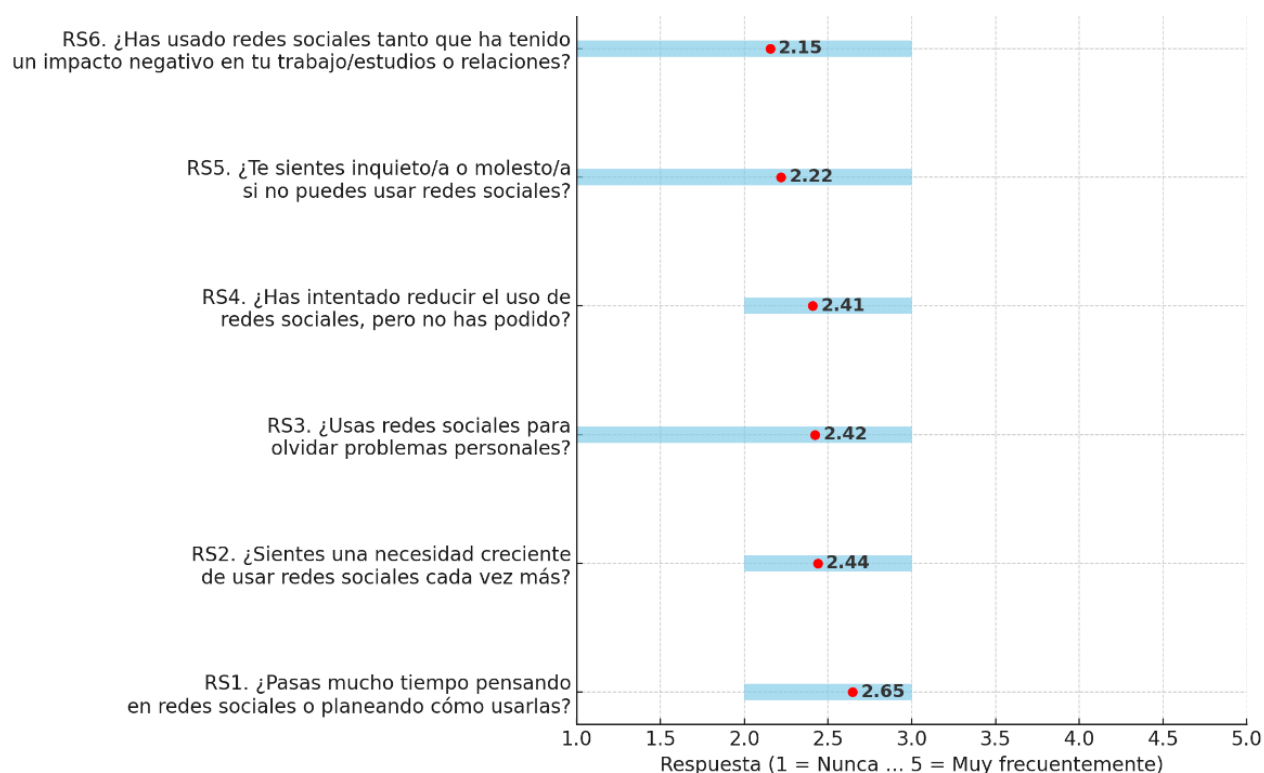
Figura 63. Tendencias de los factores de nomofobia según la frecuencia de ejercicio físico



4.5 Adicción a redes sociales

Como se muestra en la **Figura 64**, el análisis de los seis ítems de la *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS; Andreassen et al., 2016) muestra que, en promedio, las conductas vinculadas a la adicción a redes sociales se sitúan en valores entre moderados y bajos (con oscilaciones de medias que van desde los 2.15 hasta los 2.65 puntos en una escala Likert con valores de 1=nunca hasta 5=muy frecuentemente; obteniéndose además una consistencia interna elevada $\alpha = 0.84$). Estos resultados indican que, aunque los comportamientos problemáticos no son mayoritarios, sí existen aspectos que resulta necesario tener en consideración al realizar un análisis más detallado por dimensiones y por categorías porcentuales.

Figura 64. Medias e IQR ordenadas de forma ascendente de los ítems de la escala BSMAS de adicción a redes sociales

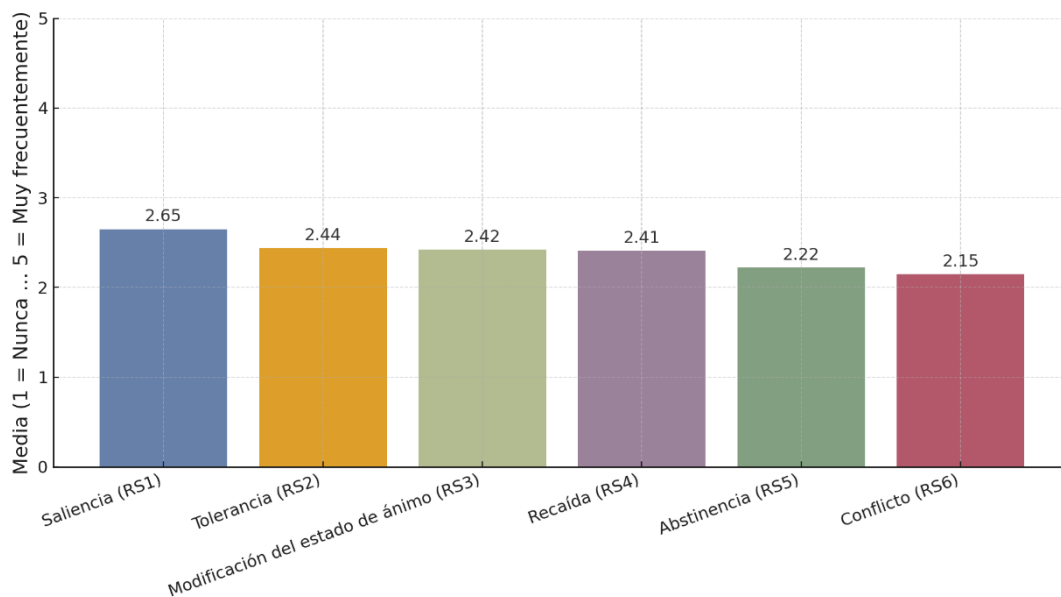


Desde un punto de vista de las dimensiones que integran la BSMAS (**Figura 65**), se puede decir que la dimensión con la media más elevada es “Saliencia” (RS1. “¿Pasas mucho tiempo pensando en redes sociales o planeando cómo usarlas?”, $M = 2.65$), que refleja el lugar central que ocupan las redes sociales en los pensamientos y planes cotidianos. Le siguen “Tolerancia” (RS2. “¿Sientes una necesidad creciente de usar redes sociales cada vez más?”, $M = 2.44$), “Modificación del estado de ánimo” (RS3. “¿Usas redes sociales para olvidar problemas personales?”, $M = 2.42$) y “Recaída” (RS4. “¿Has intentado reducir el

uso de redes sociales, pero no has podido?”, $M = 2.41$), que muestran la necesidad creciente de uso, la utilización de redes como vía de escape y la dificultad para reducir el tiempo de conexión. En estas dimensiones, las respuestas tienden a concentrarse en las categorías intermedias (“Casi nunca” y “A veces”), lo que refleja un patrón relativamente homogéneo de uso problemático incipiente.

En contraste, las medias más bajas corresponden a “Abstinencia” (RS5. “¿Te sientes inquieto/a o molesto/a si no puedes usar redes sociales?”, $M = 2.22$) y “Conflicto” (RS6. “¿Has usado redes sociales tanto que ha tenido un impacto negativo en tu trabajo/estudios o relaciones?”, $M = 2.15$), vinculadas con el malestar por no poder conectarse y con los impactos negativos en el rendimiento académico, laboral o en las relaciones. En estas dimensiones se observa una mayor dispersión en las respuestas: aunque la mayoría de los estudiantes se sitúan en las categorías bajas, existe un subgrupo que manifiesta con más intensidad estas conductas, lo que sugiere experiencias más heterogéneas en torno a sus efectos más disruptivos.

Figura 65. Dimensiones de la adicción a redes sociales a partir de la escala BSMAS



Por otra parte, los gráficos de sectores (Figuras 66 a 71) permiten observar con mayor detalle la distribución de respuestas en cada ítem. En términos generales, se aprecia que la mayoría de los estudiantes se concentran en las categorías “Nunca” y “Casi nunca”, lo que confirma que los comportamientos claramente adictivos son minoritarios en la muestra. No obstante, en varios ítems — especialmente RS1 (pensar en redes sociales/planear su uso) y RS2 (necesidad creciente de utilizar redes sociales)— se identifica un porcentaje relevante de

estudiantes que responden en las categorías “A veces” e incluso “Frecuentemente”, lo que indica la presencia de patrones de uso más problemático en un subgrupo de estudiantes.

Figura 66. Gráfico de sectores del ítem RS1. ¿Pasas mucho tiempo pensando en redes sociales o planeando cómo usarlas?

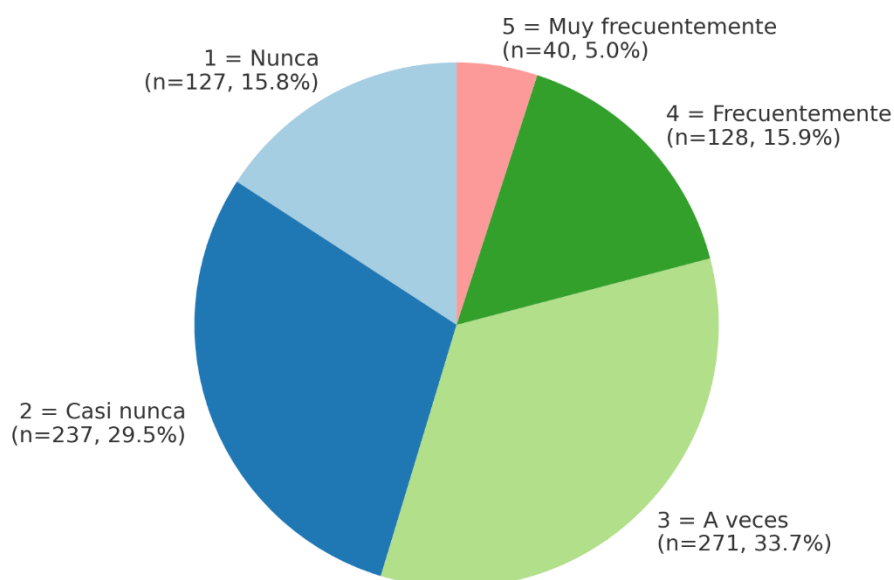
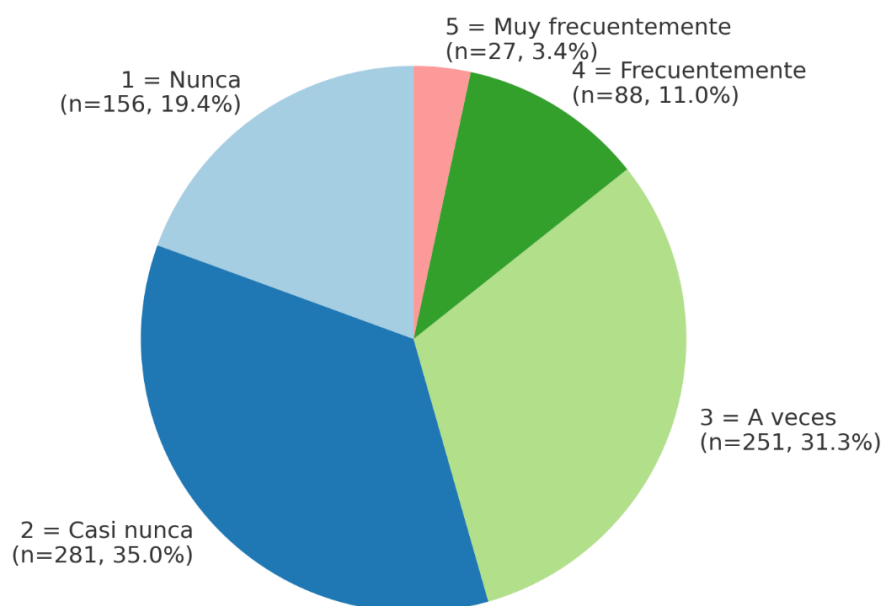


Figura 67. Gráfico de sectores del ítem RS2. ¿Sientes una necesidad creciente de usar redes sociales cada vez más?



Por el contrario, los ítems que reflejan consecuencias más disruptivas —como RS5 (inquietud si no se pueden usar redes sociales) y RS6 (impacto negativo en trabajo/estudios o relaciones)— concentran la mayor parte de respuestas en “Nunca” y “Casi nunca”, con porcentajes muy bajos en las opciones de mayor frecuencia. Esta distribución sugiere que, aunque existen señales de saliencia y tolerancia en una parte de la muestra, los efectos más graves asociados a la adicción a redes sociales aún no están extendidos.

Figura 68. Gráfico de sectores del ítem RS3. *¿Usas redes sociales para olvidar problemas personales?*

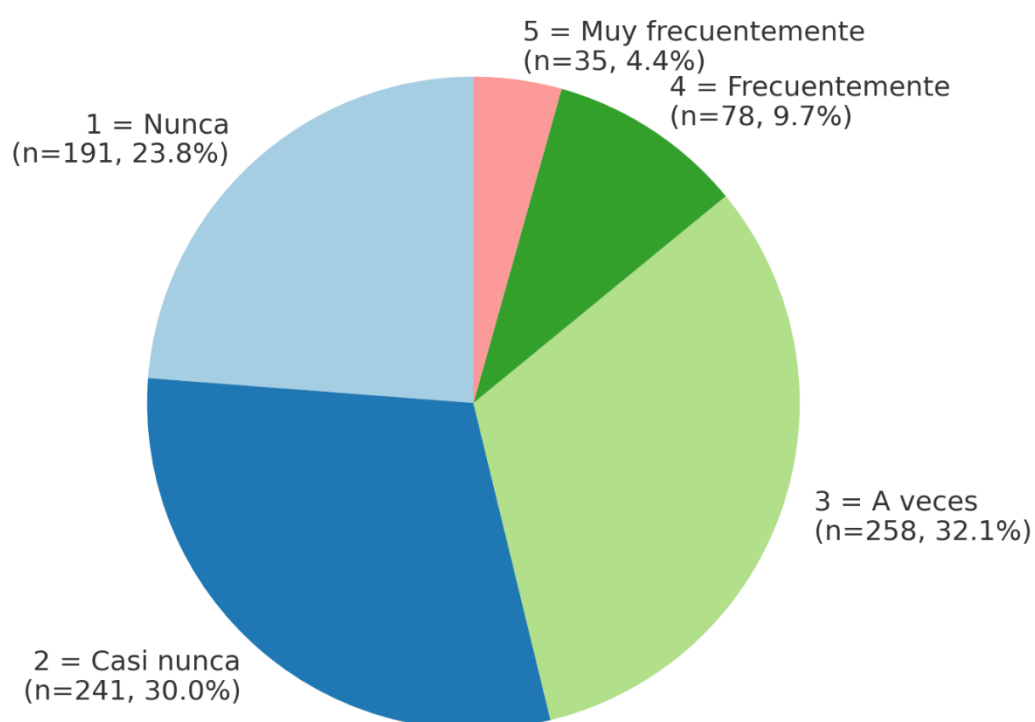


Figura 69. Gráfico de sectores del ítem RS4. ¿Has intentado reducir el uso de redes sociales, pero no has podido?

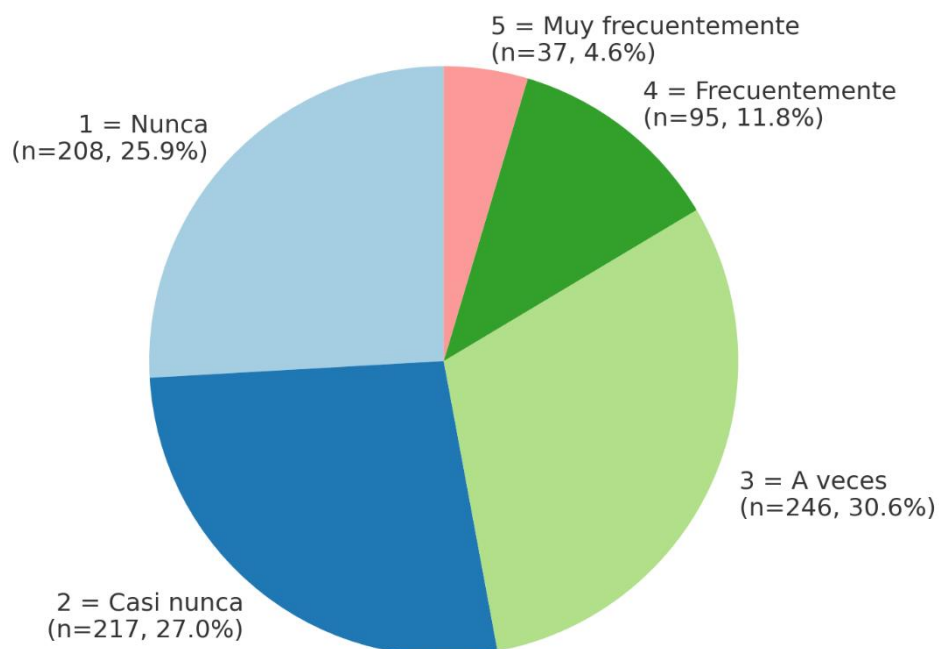


Figura 70. Gráfico de sectores del ítem RS5. ¿Te sientes inquieto/a o molesto/a si no puedes usar redes sociales?

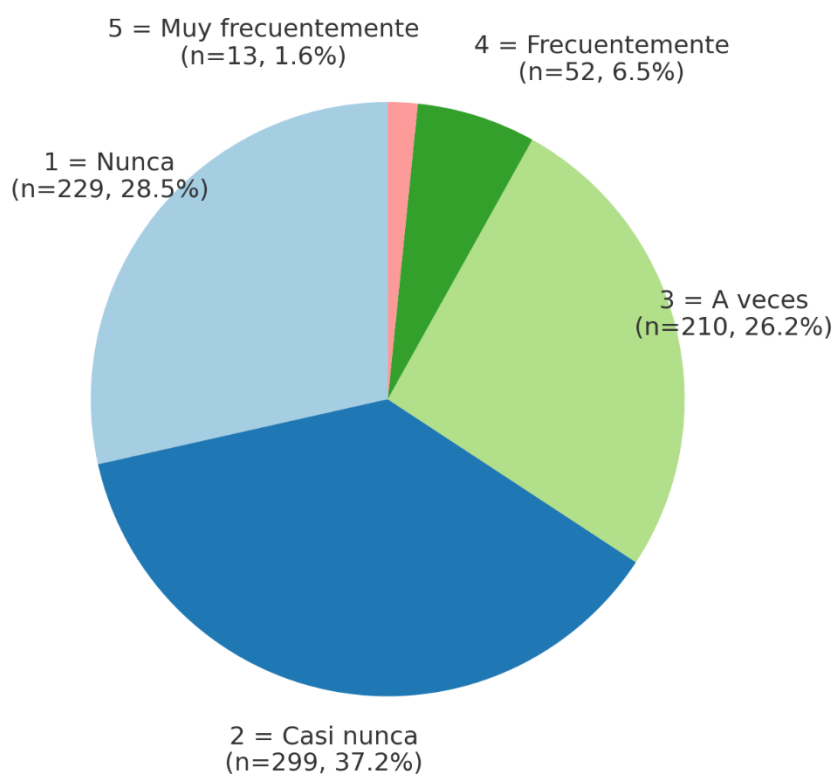
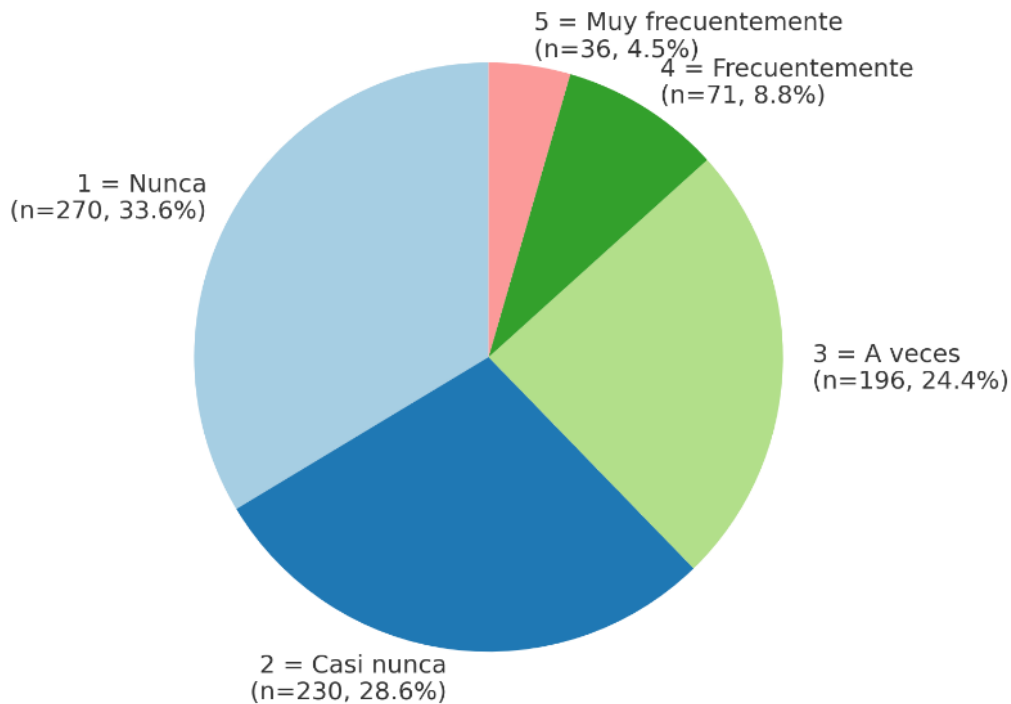


Figura 71. Gráfico de sectores del ítem RS6. ¿Has usado redes sociales tanto que ha tenido un impacto negativo en tu trabajo/estudios o relaciones?



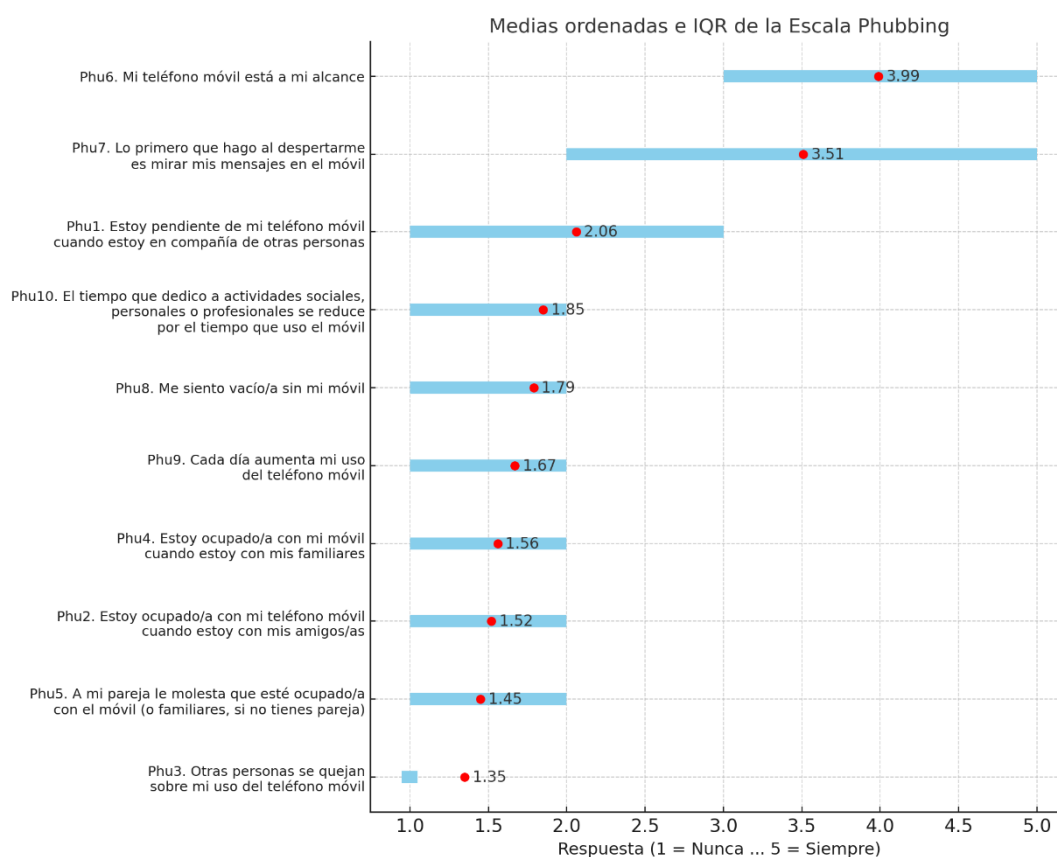
4.6 Phubbing

El fenómeno del *phubbing* —entendido como el acto de ignorar a otras personas presentes para prestar atención al teléfono móvil (Blanca y Bendayan, 2018)— se ha convertido en un aspecto de creciente interés en el ámbito educativo, puesto que puede afectar a la calidad de las interacciones sociales y al rendimiento académico. Investigaciones recientes lo han vinculado no solo con la distracción puntual, sino también con la dependencia digital, la ansiedad y el miedo a perderse experiencias (*fear of missing out*, FoMO), además de con efectos negativos en la vida académica (Guerra Ayala et al., 2025).

En el plano metodológico, conviene recordar que la escala de *phubbing*, originalmente propuesta por Karadağ et al. (2015) y adaptada al español por Blanca y Bendayan (2018), contemplaba dos dimensiones: “alteración de la comunicación” y “obsesión por el *smartphone*”. Sin embargo, los análisis factoriales confirmatorios realizados en 2020 con población universitaria en Lugo evidenciaron que el modelo más adecuado era el de tres factores correlacionados, incorporando a las dos dimensiones originales una tercera denominada “apego al móvil” (Muñoz Carril, 2025). En dichos análisis se

determinó además que el ítem Phu6 (“Mi teléfono móvil está a mi alcance”) debía ser eliminado, al presentar una carga factorial por debajo de los valores recomendados, quedando la escala conformada por nueve ítems distribuidos en las tres dimensiones mencionadas y que seguían una escala de respuesta ordinal de 1 (Nunca) a 5 (Siempre). En cuanto a la fiabilidad, la escala total mostró un índice alfa de Cronbach de $\alpha = 0.82$, lo que indica una consistencia interna adecuada y elevada.

Figura 72. Puntuaciones medias ordenadas de forma descendente e IQR de los ítems que forman parte de la escala sobre Phubbing



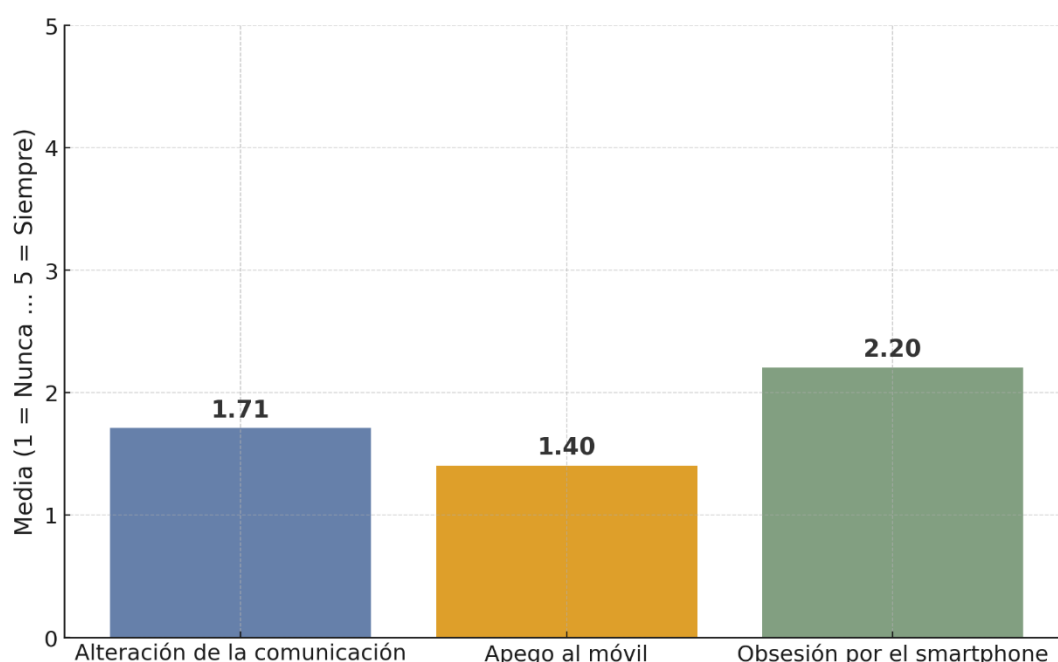
Los resultados obtenidos y representados en la **Figura 72** revelan que el uso del *smartphone* en contextos sociales se sitúa entre niveles bajos e intermedios de *phubbing*, caracterizados principalmente por hábitos de disponibilidad y consulta del dispositivo en la vida cotidiana, mientras que las consecuencias sociales negativas aparecen con menor frecuencia. Las medias más elevadas corresponden a Phu6. “Mi teléfono móvil está a mi alcance” ($M = 3.99$) y Phu7. “Lo primero que hago al despertarme es mirar mis mensajes en el móvil” ($M = 3.51$), existiendo además una amplia dispersión en las respuestas. En contraste, las puntuaciones más bajas se observan en Phu3. “Otras personas se quejan

sobre mi uso del teléfono móvil” ($M = 1.35$) y Phu5. “A mi pareja/amigos/familiares les molesta que esté ocupado/a con el móvil” ($M = 1.45$), lo que confirma que los conflictos interpersonales vinculados al uso del dispositivo no son frecuentes entre los estudiantes.

Otros ítems ponen de relieve aspectos emocionales y la percepción de un aumento en el tiempo de uso. Así, Phu8. “Me siento vacío/a sin mi móvil” ($M = 1.79$) y Phu9. “Cada día aumenta mi uso del teléfono móvil” ($M = 1.67$), lo que indica que la mayoría de los estudiantes se sitúa en niveles bajos, existe un subgrupo que manifiesta estas experiencias con mayor intensidad.

El análisis por factores confirma estas tendencias (**Figura 73**). La dimensión con la media más elevada es “Obsesión por el *smartphone*” (Phu7, Phu8, Phu9, Phu10; $M = 2.20$; $\alpha = 0.68$), lo que evidencia un patrón de uso más compulsivo, asociado a rutinas de consulta inmediata, sentimientos de vacío en ausencia del dispositivo y percepción de un aumento progresivo en el tiempo de uso. Le sigue la dimensión “Alteración de la comunicación” (Phu1, Phu2, Phu4; $M = 1.71$; $\alpha = 0.79$), que refleja la atención prestada al móvil en contextos sociales, aunque en niveles bajos. Finalmente, la dimensión “Apego al móvil” (Phu3, Phu5; $M = 1.40$; $\alpha = 0.73$) es la que alcanza la puntuación más baja, confirmando que las quejas o tensiones con familiares y amigos vinculadas al uso del dispositivo son poco habituales.

Figura 73. Media por factores de la escala Phubbing



Por otra parte, la distribución de respuestas en los gráficos de sectores muestra que en los ítems asociados al conflicto interpersonal (Phu3 y Phu5), más del 85% de los participantes se concentra en las categorías “Nunca” o “Casi nunca”, lo que refuerza la baja incidencia de este tipo de situaciones. En cambio, en los ítems vinculados a la obsesión por el *smartphone* (Phu7, Phu8, Phu9, Phu10) se observa un patrón más heterogéneo. En Phu7 (“Lo primero que hago al despertarme es mirar mis mensajes en el móvil”), un 18.2% respondió “A veces”, un 20.7% “Frecuentemente” y un 34.9% “Siempre”, lo que indica que más de la mitad de los estudiantes reconocen esta conducta como habitual. En los otros ítems de esta dimensión los porcentajes son más bajos. Por ejemplo, en Phu8 (“Me siento vacío/a sin mi móvil”) se concentran en torno al 12.3% (A veces), 7.3% (Frecuentemente) y 2.2% (Siempre); en Phu9 (“Cada día aumenta mi uso del teléfono móvil”), el 11.0% (A veces), 5.2% (Frecuentemente) y 1.9% (Siempre); y en Phu10 (“El tiempo que dedico a actividades sociales, personales o profesionales se reduce por el tiempo que uso el móvil”), el 9.3% (A veces), 7.2% (Frecuentemente) y 6.1% (Siempre). Estos resultados muestran que, aunque la mayoría de los estudiantes se sitúa en niveles bajos en la dimensión de “obsesión por el *smartphone*”, existe un subgrupo minoritario pero nada desdeñable que manifiesta comportamientos más intensivos y potencialmente problemáticos, especialmente en relación con la consulta inmediata del dispositivo al despertar (ver Figuras 74 a 83).

Figura 74. Gráfico de sectores del ítem Phu-1. *Estoy pendiente de mi teléfono móvil cuando estoy en compañía de otras personas*

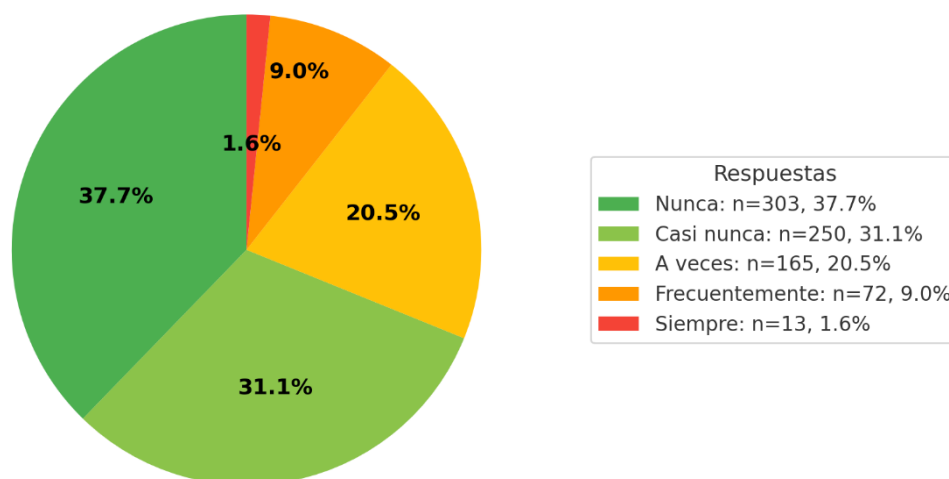


Figura 75. Gráfico de sectores del ítem Phu-2. Estoy ocupado/a con mi teléfono móvil cuando estoy con mis amigos/as

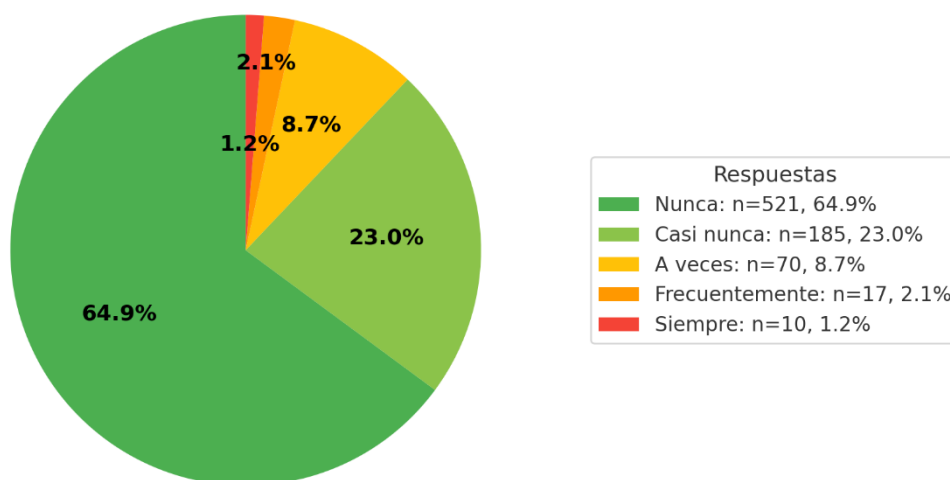


Figura 76. Gráfico de sectores del ítem Phu-3. Otras personas se quejan sobre mi uso del teléfono móvil

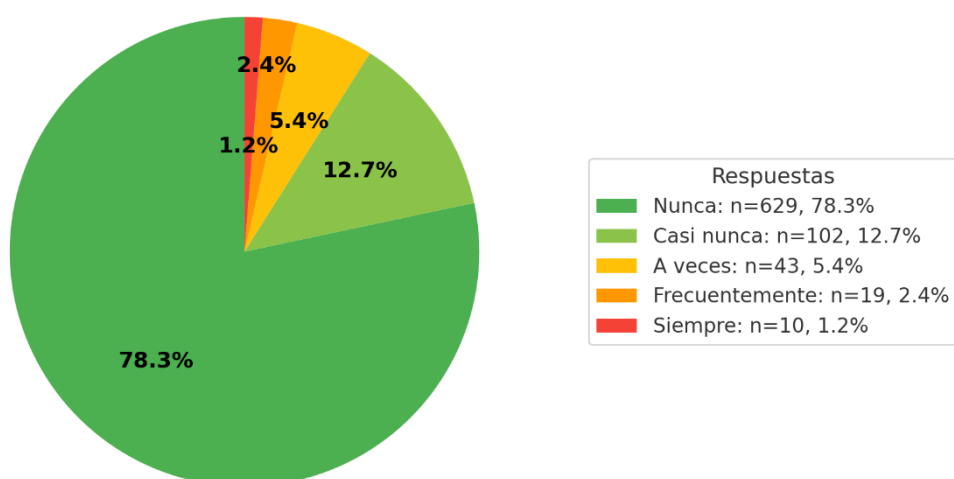


Figura 77. Gráfico de sectores del ítem Phu-5. *Estoy ocupado/a con mi móvil cuando estoy con mis familiares*

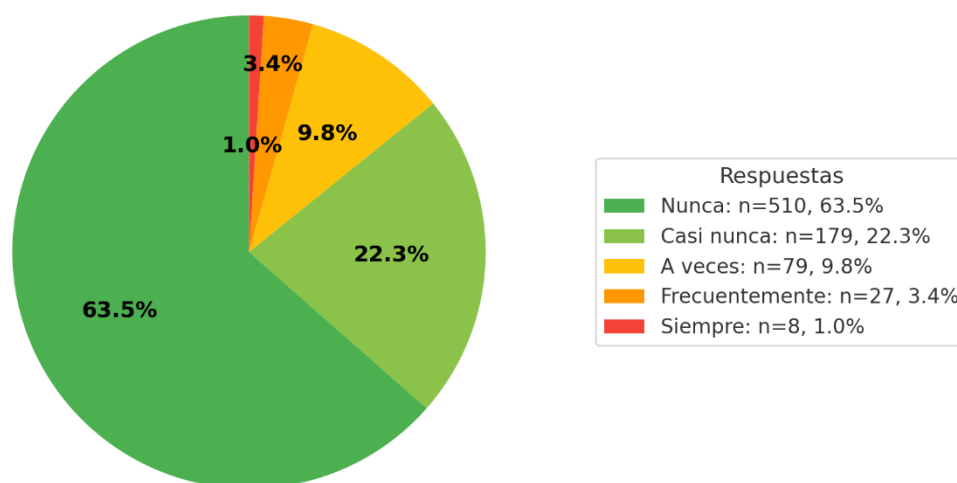


Figura 78. Gráfico de sectores del ítem Phu-5. *A mi pareja le molesta que esté ocupado/a con el móvil (o familiares, si no tienes pareja)*

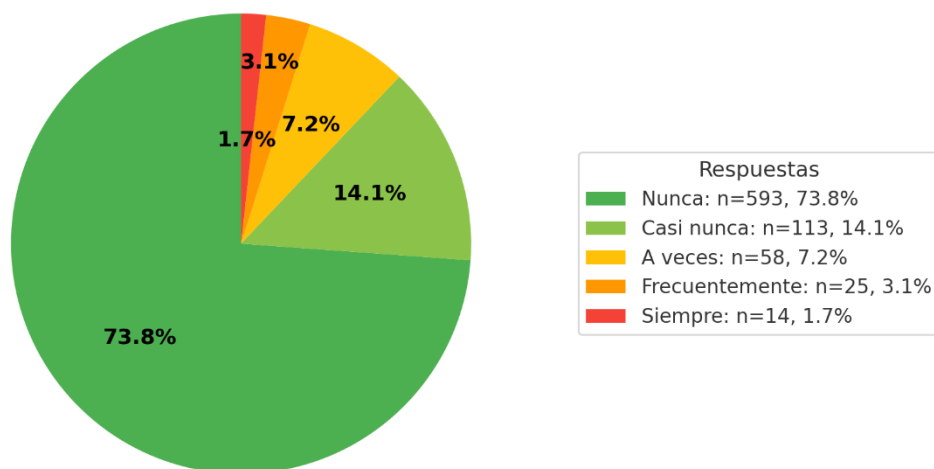


Figura 79. Gráfico de sectores del ítem Phu-6. *Mi teléfono móvil está a mi alcance*

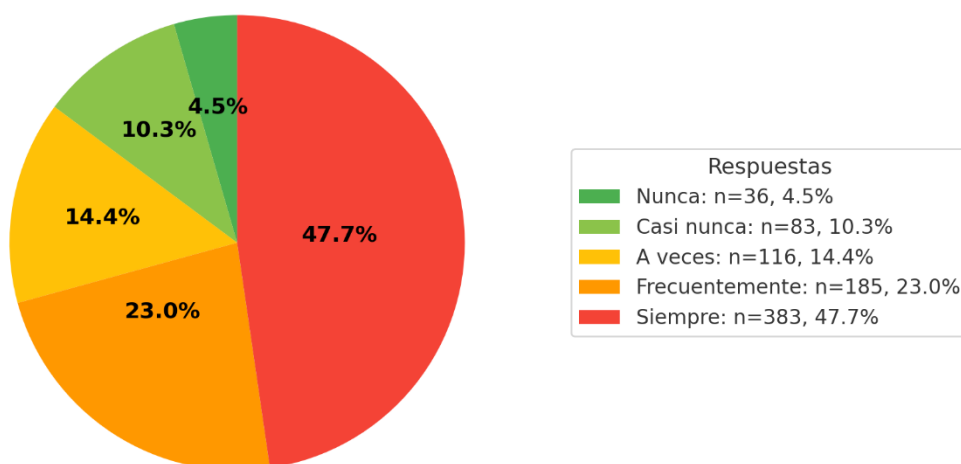


Figura 80. Gráfico de sectores del ítem Phu-7. *Lo primero que hago al despertarme es mirar mis mensajes en el móvil*

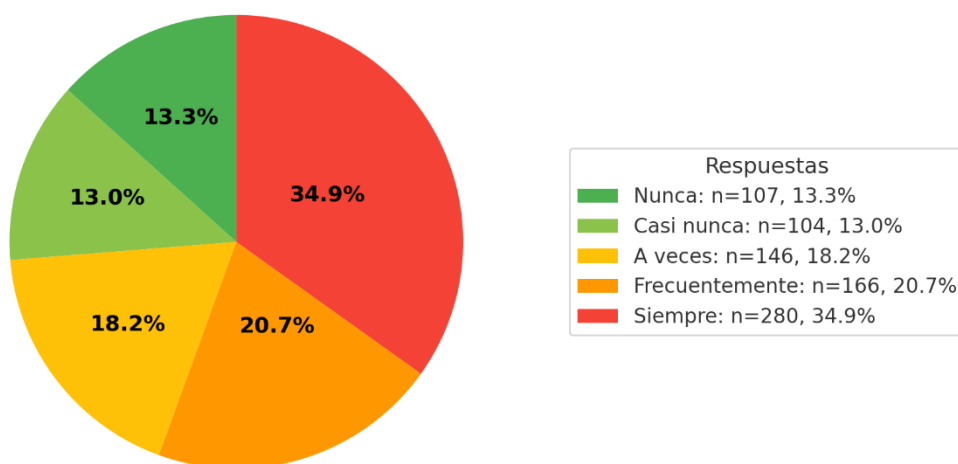


Figura 81. Gráfico de sectores del ítem Phu-8. Me siento vacío/a sin mi móvil

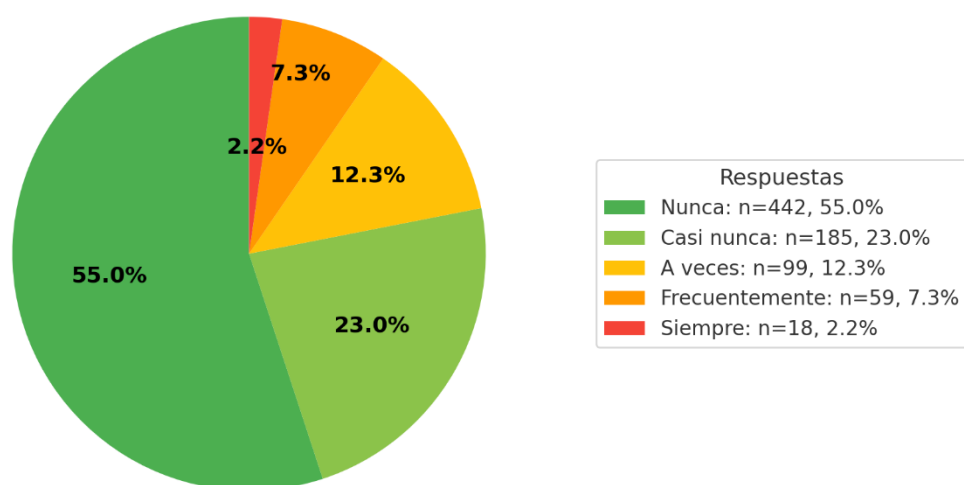


Figura 82. Gráfico de sectores del ítem Phu-9. Cada día aumenta mi uso del teléfono móvil

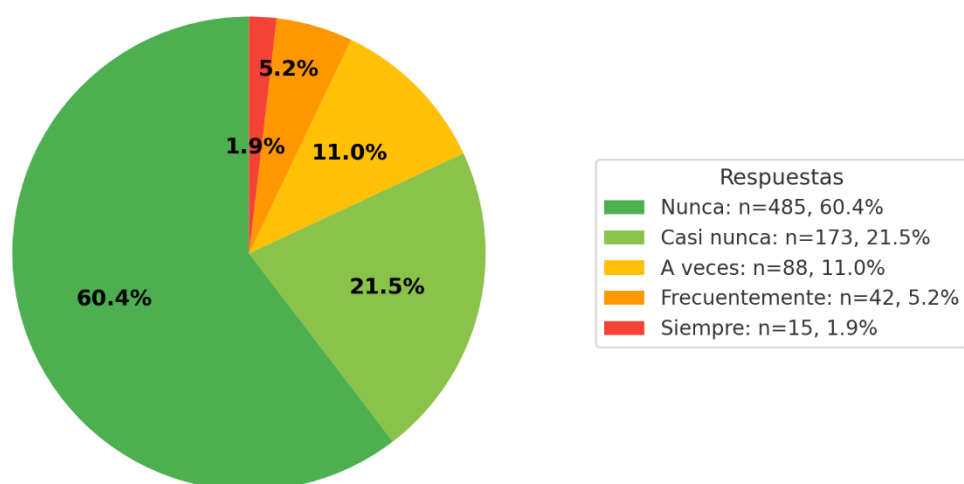
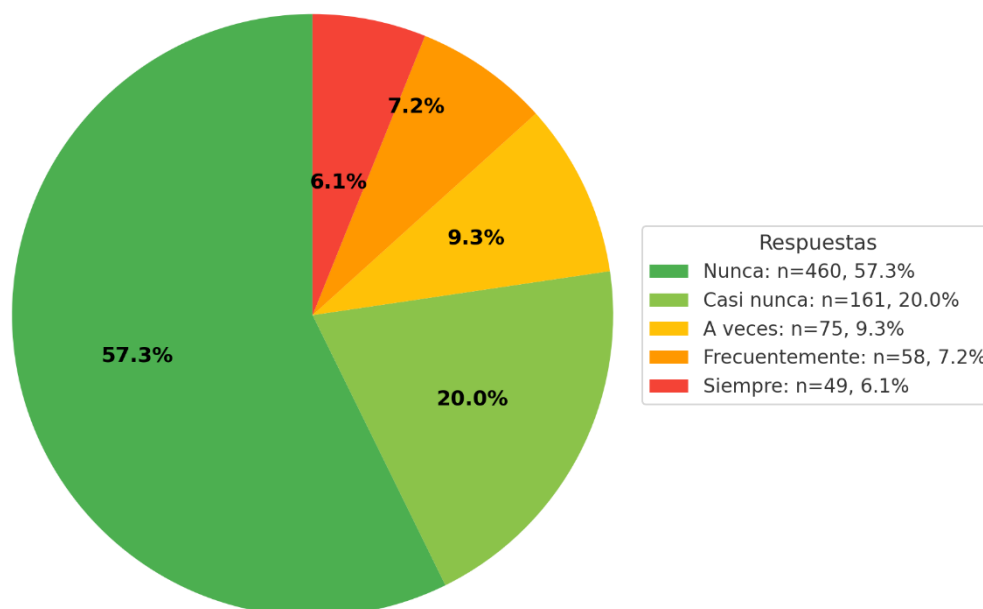


Figura 83. Gráfico de sectores del ítem Phu-10. El tiempo que dedico a actividades sociales, personales o profesionales se reduce por el tiempo que uso el móvil



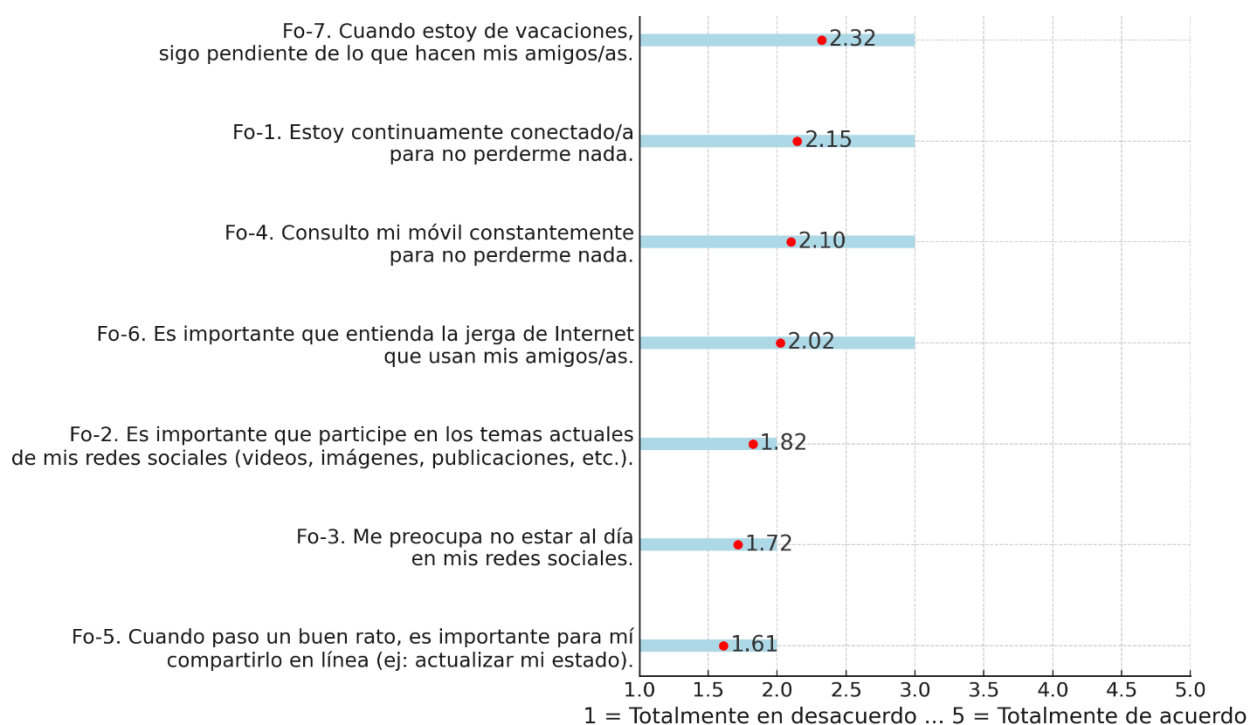
4.7 Fear of Missing Out (FoMO)

La ansiedad por perderse experiencias (Fear of Missing Out, FoMO) se evaluó mediante la adaptación de Wegmann et al. (2017), derivada de la escala original de Przybylski et al. (2013). En este estudio se empleó la versión aplicada al estado situacional (state-FoMO), que recoge la preocupación y el malestar ante la posibilidad de perder contenidos, interacciones o acontecimientos relevantes en redes sociales y otras aplicaciones de comunicación. Los ítems fueron respondidos en una escala tipo Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo) y desde el punto de vista psicométrico, la escala obtuvo una elevada consistencia interna, con un alfa de Cronbach de $\alpha = 0.88$.

Los resultados obtenidos muestran que las puntuaciones medias de los ítems se sitúan en un rango de tipo bajo y moderado, con valores comprendidos entre 1.61 y 2.32 (ver [Figura 84](#)). El ítem con mayor media es Fo-7 ("Cuando estoy de vacaciones, sigo pendiente de lo que hacen mis amigos/as", $M = 2.32$), seguido de Fo-1 ("Estoy continuamente conectado/a para no perderme nada", $M = 2.15$) y Fo-4 ("Consulto mi móvil constantemente para no perderme nada", $M = 2.10$). Estos datos apuntan a que las manifestaciones de FoMO en la muestra se expresan sobre todo en términos de conexión constante y vigilancia del entorno

digital, en particular en situaciones que deberían asociarse con desconexión, como el tiempo de vacaciones.

Figura 84. Medias e IQR de los ítems que conforman la escala FoMO ordenados de manera descendente



Por otra parte, los ítems con puntuaciones más bajas fueron Fo-5 (“Cuando paso un buen rato, es importante para mí compartirlo en línea, ej.: actualizar mi estado”, $M = 1.61$) y Fo-3 (“Me preocupa no estar al día en mis redes sociales”, $M = 1.72$). Así pues, estos resultados parecen apuntar a que si bien los estudiantes manifiestan cierta inquietud por la posibilidad de perder experiencias digitales, estos muestran menor tendencia a experimentar presión por actualizar contenidos o mantenerse constantemente informados en redes sociales.

Los gráficos de sectores confirman este patrón, ya que en los ítems con mayores medias (Fo-7, Fo-1, Fo-4) se observa una proporción relevante de respuestas en las categorías “ni de acuerdo ni en desacuerdo” y “de acuerdo”, lo que refleja la presencia de comportamientos de conexión permanente en una parte significativa de la muestra. Por el contrario, en los ítems Fo-5 y Fo-3 predominan las respuestas en “totalmente en desacuerdo” o “en desacuerdo”, lo que evidencia una baja identificación con este tipo de conductas.

Tomando todos estos aspectos en consideración, los resultados permiten vislumbrar un perfil de FoMO incipiente pero no generalizado, donde la

preocupación principal se vincula con la disponibilidad y la vigilancia constante del entorno digital, más que con la necesidad de producir contenidos o de participar activamente en las dinámicas sociales de la red.

Figura 85. Gráfico de sectores del ítem Fo-1. *Estoy continuamente conectado/a para no perderme nada*

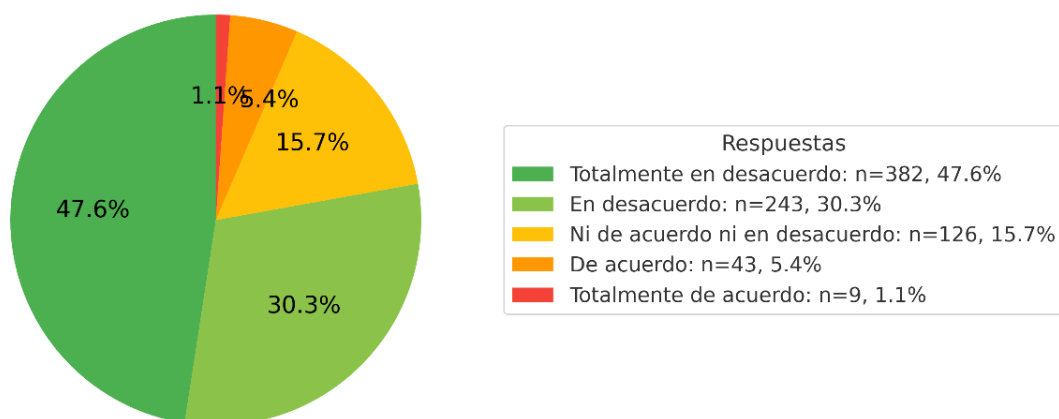


Figura 86. Gráfico de sectores del ítem Fo-2. *Es importante que participe en los temas actuales de mis redes sociales (videos, imágenes, publicaciones, etc.)*

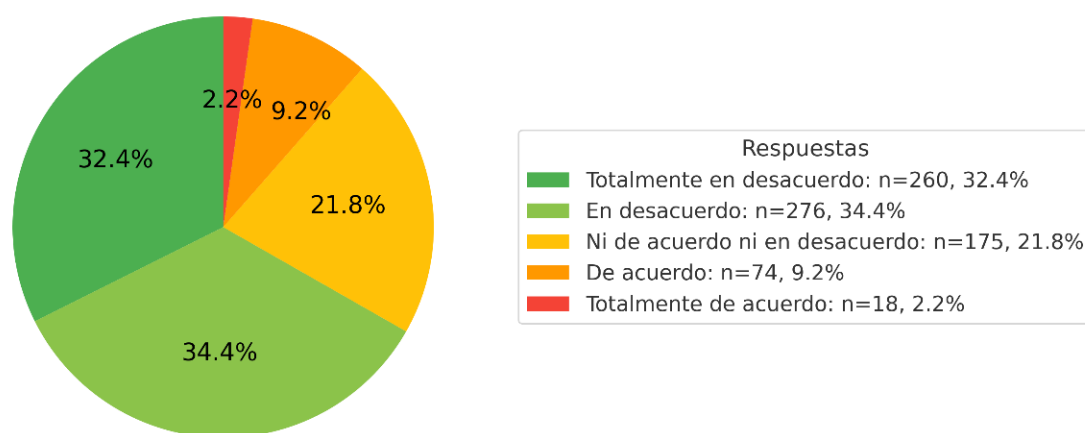


Figura 87. Gráfico de sectores del ítem Fo-3. *Me preocupa no estar al día en mis redes sociales*

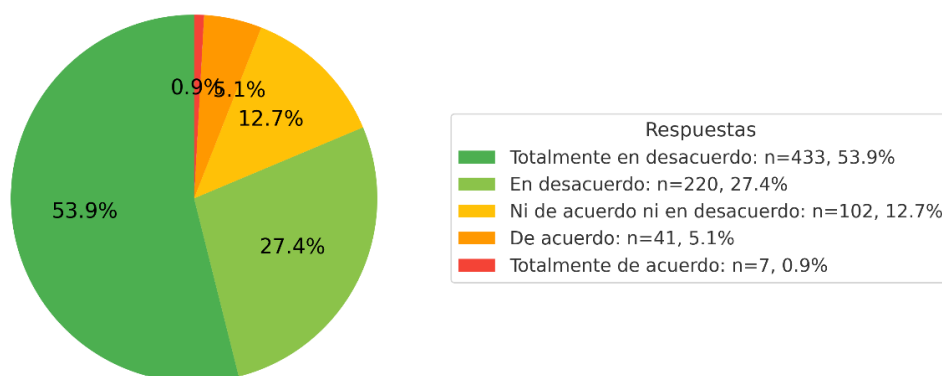


Figura 88. Gráfico de sectores del ítem Fo-4. *Consulto mi móvil constantemente para no perderme nada*

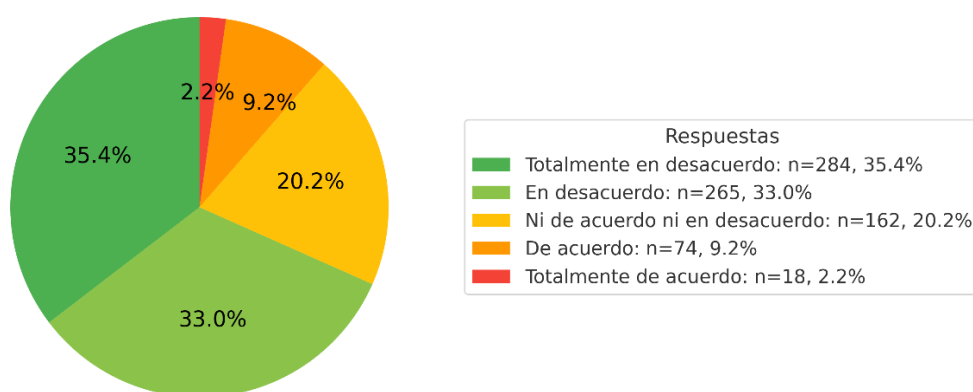


Figura 89. Gráfico de sectores del ítem Fo-5. *Cuando paso un buen rato, es importante para mí compartirlo en línea (ej: actualizar mi estado)*

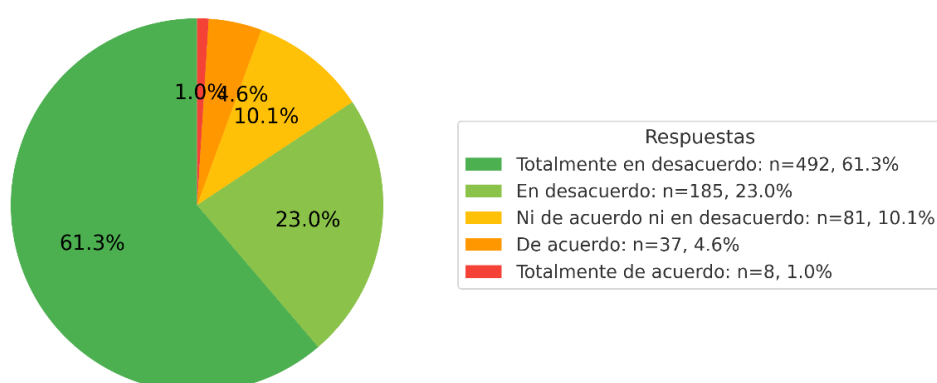


Figura 90. Gráfico de sectores del ítem Fo-6. *Es importante que entienda la jerga de Internet que usan mis amigos/as*

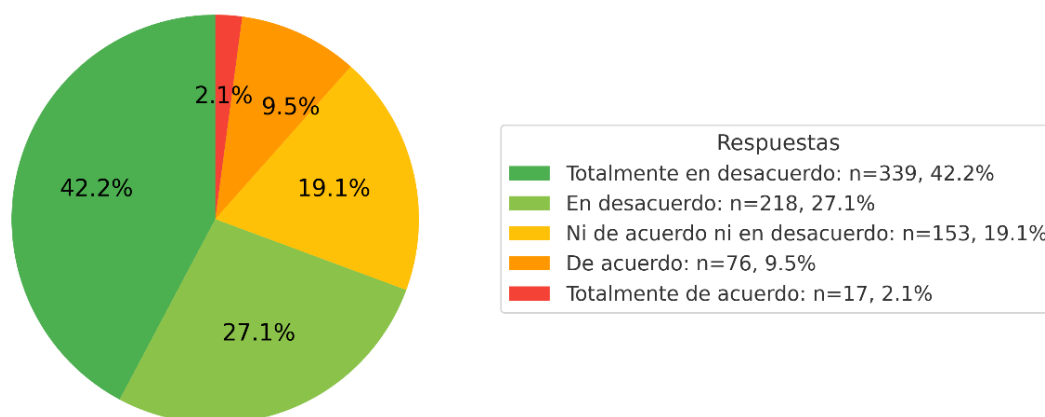
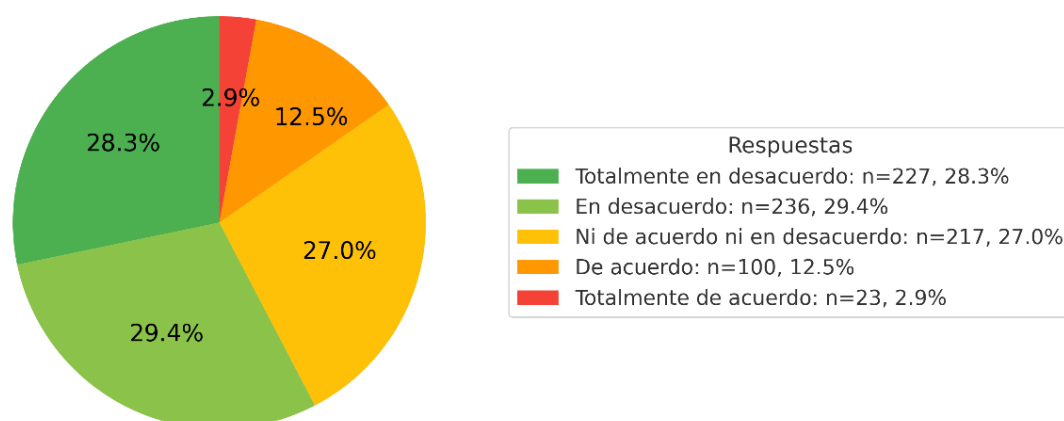


Figura 91. Gráfico de sectores del ítem Fo-7. *Cuando estoy de vacaciones, sigo pendiente de lo que hacen mis amigos/as*



4.8 Consumo de sustancias psicoactivas

El consumo de sustancias psicoactivas en población universitaria constituye una prioridad de salud pública por su asociación con problemas de salud física y mental, con el rendimiento académico y con la vida social. Informes recientes a escala europea y nacional señalan la elevada disponibilidad y normalización del alcohol y el cannabis entre jóvenes, con subgrupos que manifiestan patrones intensivos (p. ej., episodios de consumo excesivo o uso casi diario) y mayor probabilidad de consecuencias adversas (European Union Drugs Agency, 2024; Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2024). En paralelo, la evidencia internacional sobre carga de enfermedad atribuible al alcohol subraya la necesidad de intervenir

tempranamente en adultos jóvenes (World Health Organization, 2018). En este contexto, conocer y analizar de forma sistemática conductas de riesgo y sus consecuencias resulta esencial para orientar estrategias preventivas y de apoyo en el ámbito universitario.

Para evaluar el consumo problemático de alcohol y otras sustancias en los jóvenes, en este estudio se utilizó el *CRAFFT Substance Abuse Screening Test*. Este instrumento de cribado, desarrollado originalmente por Knight et al. (1999), consta de nueve ítems de respuesta dicotómica (sí/no) que exploran conductas de riesgo y consecuencias asociadas al consumo de alcohol y otras drogas. La versión adaptada al contexto español ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas (Rial et al., 2019), por lo que su uso resulta apropiado en población universitaria. Además del cuestionario CRAFFT, se incluyeron preguntas complementarias sobre la frecuencia de consumo (número de días) de diversas sustancias en los últimos 12 meses (alcohol, cannabis, hipnosedantes y otras drogas), con el fin de caracterizar los patrones de consumo de la muestra estudiada.

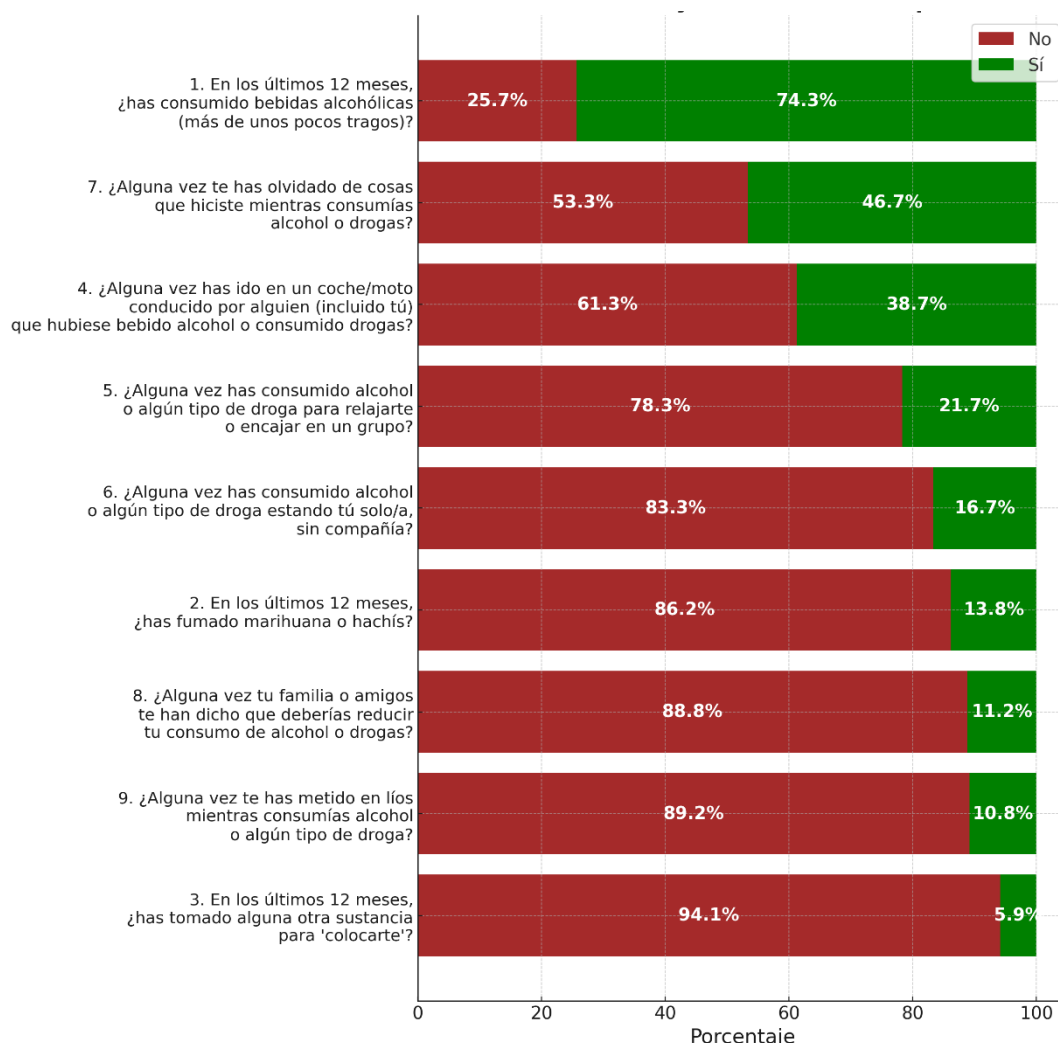
Como se observa en los porcentajes relativos al consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas de la [Figura 92](#), los datos revelan que el alcohol ocupa una posición hegemónica en la que el 74.3% manifiesta haber ingerido al menos “unos pocos tragos” en los últimos doce meses. Esta prevalencia confirma que la bebida continúa siendo, con diferencia, la sustancia recreativa más arraigada en la vida universitaria española. La amplitud de esta práctica (y su normalización en contextos festivos y de socialización) obliga a que las acciones preventivas prioricen la reducción de riesgos asociados al binge-drinking (por ejemplo, limitación de consumos rápidos, hidratación alternada y estandarización de unidades de alcohol).

A considerable distancia se sitúa el cannabis, donde solo el 13.8 % declara haber fumado marihuana o hachís durante el último año. El dato, aun siendo inferior al reportado en encuestas poblacionales de la misma cohorte etaria, no debe interpretarse con complacencia; la menor percepción de peligro y el progresivo clima de permisividad social aconsejan reforzar los mensajes sobre deterioro cognitivo, conducción bajo influencia y riesgos de uso intensivo. La ingesta de otras sustancias psicoactivas con finalidad de “colocarse” aparece, en cambio, como fenómeno marginal (5.9%), si bien su heterogeneidad farmacológica (que abarca estimulantes sintéticos y opioides de diseño) exige protocolos específicos de reducción de daños y sistemas de alertas tempranas sobre adulterantes.

Por otra parte, más que el simple consumo, resultan particularmente relevantes los comportamientos de riesgo vinculados. Así, un 38.7 % de los encuestados ha viajado en coche o moto conducido por alguien bajo los efectos de alcohol o drogas (incluido el propio conductor), lo que evidencia la persistencia de

desplazamientos inseguros; urge por tanto potenciar campañas de “conductor 0.0”, transporte alternativo subvencionado y controles disuasorios en eventos universitarios. Unido a ello, un 21.7 % de los estudiantes reconoce usar alcohol o drogas como estrategia de regulación emocional o para facilitar la integración grupal, indicador de vulnerabilidad psicosocial que debiera canalizarse hacia intervenciones motivacionales breves y talleres de afrontamiento saludable.

Figura 92. Porcentajes de consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas



El consumo en solitario (16.7%) se erige como un marcador temprano de uso compulsivo y merece cribado clínico específico. No menos inquietante es la frecuencia de lagunas de memoria, donde el 46.7 % admite haber olvidado episodios vividos bajo intoxicación, un fenómeno que apunta a ingestas agudas de alta magnitud y demanda intensificar las campañas sobre autovigilancia entre pares y primeras ayudas. Existen otros dos indicadores con datos relevantes: el 11.2 % ha sido interpelado por familiares o amistades para reducir

su consumo, y el 10,8 % se ha visto envuelto en conflictos o “líos” mientras consumía; datos que sugieren la necesidad de derivaciones a programas de orientación psicológica y de manejo de impulsividad.

Así pues, en conjunto, se puede decir que el principal consumo del alumnado universitario se focaliza hacia el alcohol, mientras que el cannabis mantiene un nicho ocasional y el resto de drogas permanece residual, pero donde los riesgos asociados (conducción bajo influencia, consumo emocional o solitario, *blackouts* y conflictos) requieren el desarrollo de programas de concienciación y preventivos (a tenor de los resultados obtenidos). En este sentido, la evidencia aconseja un enfoque preventivo escalonado: (1) intervenciones universales de educación y ocio alternativo, (2) acciones selectivas dirigidas a subgrupos con motivación emocional o advertencias del entorno y (3) derivaciones indicadas para quienes presentan consumo solitario, conflictos reiterados o amnesias frecuentes. Solo una combinación equilibrada de políticas de un campus saludable, detección precoz, acciones psicoeducativas y recursos clínicos permitirá mitigar la carga de morbilidad asociada al consumo de sustancias en la población universitaria.

En otro orden de cosas, y dado que el consumo de bebidas alcohólicas (con una prevalencia del 74,3%; **Figura 92**) se erige como la principal sustancia ingerida por el alumnado, se ha procedido a un análisis más detallado mediante χ^2 (ver Tabla comparando este consumo con otras variables como el género, la edad, el centro de adscripción, la frecuencia de conexión a internet y el nivel de ejercicio físico realizado).

Tabla 7. Tabla de contingencia y valores χ^2 sobre Consumo de bebidas alcohólicas

Variable	Categoría	Sí [n (%)]	No [n (%)]	p-valor	Φ/V
Género	Hombre	157 (83.5)	31 (16.5)	0.004**	0.11 (medio)
	Mujer	407 (72.5)	154 (27.5)		
Edad	18–20	301 (75.2)	99 (24.8)	0.130	0.09 (bajo)
	21–23	196 (76.3)	61 (23.7)		
	24–26	53 (79.1)	14 (20.9)		
	≥27	14 (56.0)	11 (44.0)		
Centro	Escola Politécnica Superior	19 (65.5)	10 (34.5)	0.329	0.10 (bajo)
	Escola Universitaria de Enfermería	33 (82.5)	7 (17.5)		
	Escola Universitaria de Relacións Laborais	24 (85.7)	4 (14.3)		
	Facultade de Administración e Dirección de Empresas	38 (74.5)	13 (25.5)		
	Facultade de Ciencias	28 (65.1)	15 (34.9)		
	Facultade de Formación do Profesorado	350 (75.4)	114 (24.6)		

Variable	Categoría	Sí [n (%)]	No [n (%)]	p-valor	Φ/V
	Facultade de Veterinaria	69 (77.5)	20 (22.5)		
Frecuencia de conexión a internet	<4h	207 (71.1)	84 (28.9)	0.043**	0.07 (bajo)
	≥4h	357 (77.9)	101 (22.1)		
Ejercicio físico	1-2/sem	175 (76.8)	53 (23.2)	0.000**	0.17 (medio)
	3-4/sem	202 (83.8)	39 (16.2)		
	<1/sem	105 (66.5)	53 (33.5)		
	Diario	35 (74.5)	12 (25.5)		
	Nunca	47 (62.7)	28 (37.3)		

Nota:

- ** Valores estadísticamente significativos.

- Se excluyeron la Facultad de Humanidades (n = 5) y el género "No binario" (n = 3) para evitar celdas esperadas < 5.

- Φ (tablas 2x2) y V de Cramer (tablas > 2x2) siguen los criterios de Cohen para la magnitud del efecto (< 0.10 =bajo · 0.10 – 0.29 = medio · ≥ 0.30 = alto).

Con relación al género, la prueba $\chi^2(1) = 8.52$, $p = 0.004$, revela que la distribución de respuestas «Sí/No» difiere entre hombres y mujeres. Concretamente, el 83.5% de los hombres consume alcohol frente al 72.5 % de las mujeres. El tamaño del efecto es $\Phi = 0.11$, considerado medio. El residuo más destacado es Hombre–No (-2.27), indicando menor abstinencia masculina.

Respecto a la edad, la prueba chi-cuadrado arrojó un valor de $\chi^2(3) = 5.66$, $p = 0.130$, con un tamaño del efecto bajo (V de Cramer=0.09) La prevalencia oscila entre 75.2% (18-20) y 56.0% (≥27). La celda con mayor contribución es ≥27–no (Resid = 1.94), lo que sugiere que los estudiantes de mayor edad pueden beneficiarse de factores protectores (madurez, responsabilidades laborales o familiares), si bien la fuerza de la asociación es baja.

En cuanto a la variable centro, se obtuvo como resultado $\chi^2(6) = 6.91$, $p = 0.329$, $V = 0.10$ (bajo), no existiendo diferencias estadísticamente significativas. Aunque los porcentajes de prevalencia de consumo de alcohol varían entre centros, ningún residuo superó ± 1.7 , indicando diferencias no sustantivas. Por tanto, la pertenencia a un centro concreto no parece constituir un factor diferenciador del patrón de ingesta alcohólica dentro de esta cohorte.

En lo que atañe a la frecuencia de conexión a Internet (sin considerar el uso de tareas académicas o estudiar), se han obtenido resultados estadísticamente significativos ($\chi^2(1) = 4.08$, $p = 0.043$), aunque con un tamaño del efecto bajo ($\Phi = 0.07$). El consumo es 71.1% en <4 h y 77.9% en ≥4 h. Así pues, se observan indicios de relación entre ambas variables, aunque con un efecto pequeño y sin apoyo inferencial concluyente.

En cuanto a la frecuencia de ejercicio físico, se obtuvieron los siguientes resultados: $\chi^2(4) = 22.76$, $p = 0.000$, $V = 0.17$ (medio). Los extremos 'Nunca' (62.7%) y '3–4/sem' (83.8%) presentan los residuos más altos (2.20 y 1.52), reflejando una U invertida en los datos obtenidos, ya que los estudiantes sedentarios presentan un exceso de abstinencia, mientras que quienes

practican deporte 3-4 veces por semana muestran una probabilidad de consumo significativamente superior a la esperada.

Este patrón apunta a un perfil “work-hard, play-hard”, descrito en deportistas universitarios, donde la práctica física moderada-intensa coexiste con mayor consumo recreativo de alcohol. Estos resultados se muestran en consonancia con otros estudios en el ámbito español. Así, por ejemplo, la investigación de Ruiz-Juan et al. (2009) señala que los patrones de consumo de alcohol pueden ser similares o incluso superiores entre jóvenes deportistas, especialmente cuando la motivación hacia la práctica es extrínseca, vinculada a la socialización o a la integración grupal. En esta misma línea, Schmidt et al. (2019) evidencian que el compromiso con el deporte, particularmente en disciplinas colectivas, se asocia con una mayor probabilidad de consumo de alcohol, al formar parte de dinámicas sociales compartidas.

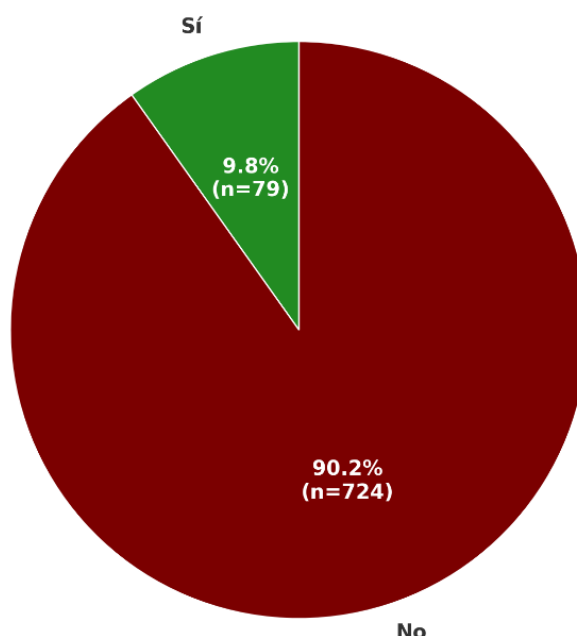
Este fenómeno se relaciona con lo que en el ámbito deportivo se conoce como “tercer tiempo”, es decir, encuentros sociales posteriores a la práctica deportiva, donde la ingesta de bebidas alcohólicas cumple una función simbólica de celebración, cohesión y pertenencia al grupo. En el contexto universitario, este tipo de prácticas refuerzan los vínculos sociales más allá del ejercicio físico en sí.

Por tanto, resulta necesario señalar que los resultados obtenidos no deben interpretarse necesariamente como contradictorios con un estilo de vida saludable, sino como expresión de la coexistencia entre la actividad física regular y determinadas prácticas sociales propias de la vida universitaria y deportiva, donde el consumo de alcohol puede estar culturalmente normalizado y funcionalmente integrado.

En lo que respecta al nivel de tabaquismo, se preguntó al alumnado si eran fumadores habituales ([Figura 93](#)). Tan solo un 9.8% de los estudiantes encuestados se identificó como fumador habitual de tabaco, una cifra que resulta claramente inferior a la prevalencia registrada en otros estudios recientes realizados en el ámbito universitario español, donde el tabaquismo alcanza el 14.5% (García-Suárez et al., 2025). Además, este porcentaje es notablemente menor que el 19.5% de consumo diario observado en la población general de 15 a 24 años, e incluso mucho más bajo que el 26.9% registrado en el grupo de 25 a 34 años, según la Encuesta EDADES 2024 (OEDA, 2024).

Figura 93. Porcentaje de fumadores habituales de tabaco y de no fumadores

¿Eres fumador/a habitual de tabaco? (N = 803)



4.8.1. El consumo de alcohol (embriaguez) y su relación con el género, la edad, el centro de pertenencia, la frecuencia de conexión a Internet y el ejercicio físico

El 32.1% del estudiantado declara no haberse embriagado en los últimos 12 meses. El consumo de baja intensidad (1-10 episodios) agrupa al 38.5%, mientras que un 10.8% alcanza la franja moderada (11-20 días). Asimismo, el 18.6% incurre en patrones recurrentes (≥ 21 días), perfil que concentra el mayor riesgo sanitario y social.

Tabla 8. Frecuencias y porcentajes del número de días de embriaguez en el último año

Número de días	Frecuencia	Porcentaje (%)
0 días	258	32.2
1-5 días	219	27.3
6-10 días	90	11.2
11-20 días	87	10.8
21-30 días	50	6.2
31-50 días	38	4.7
≥ 51 días	61	7.6

Como se aprecia en la **Figura 94**, los hombres presentan un consumo medio de embriaguez significativamente más elevado que las mujeres. En concreto,

mientras los varones manifiestan embriagarse 19.8 días al año, las mujeres lo hacen 12.5 días al año.

Figura 94. Media anual de días de embriaguez por género

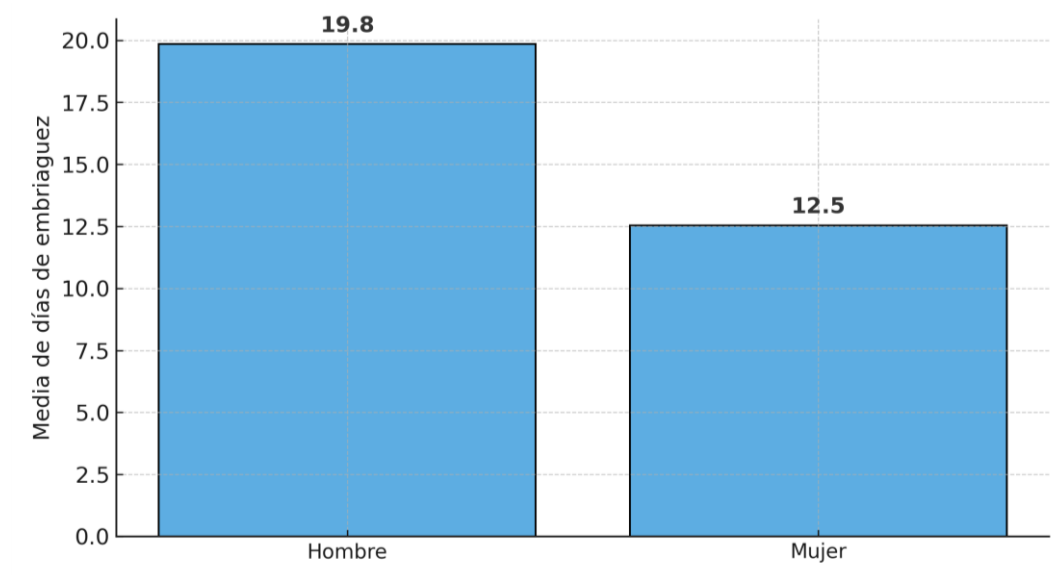


Figura 95. Media anual de días de embriaguez según rango de edad

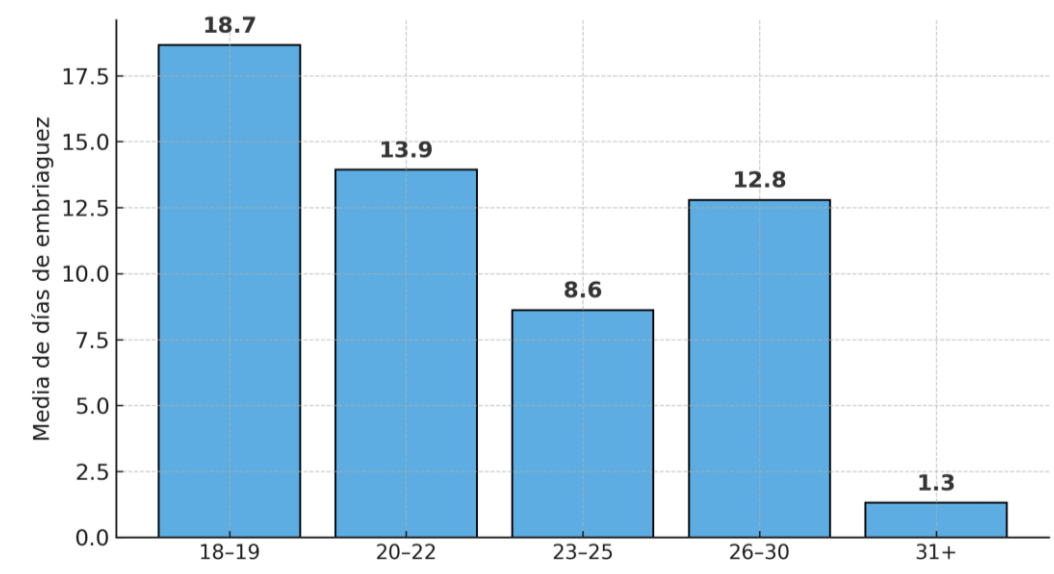
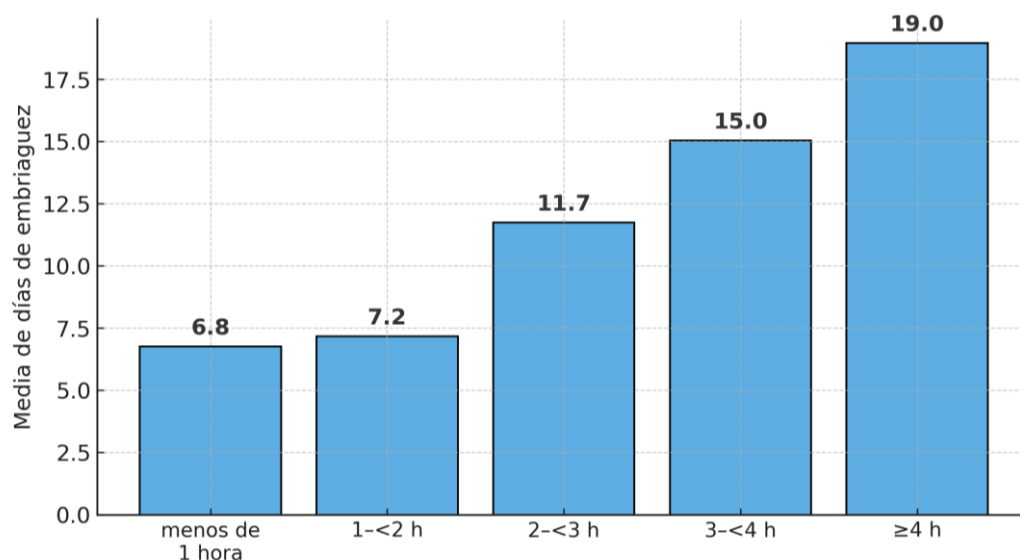


Figura 96. Media anual de días de embriaguez según centro académico



Figura 97. Media anual de días de embriaguez según conexión diaria a Internet (sin tener en cuenta actividades académicas o de estudio)



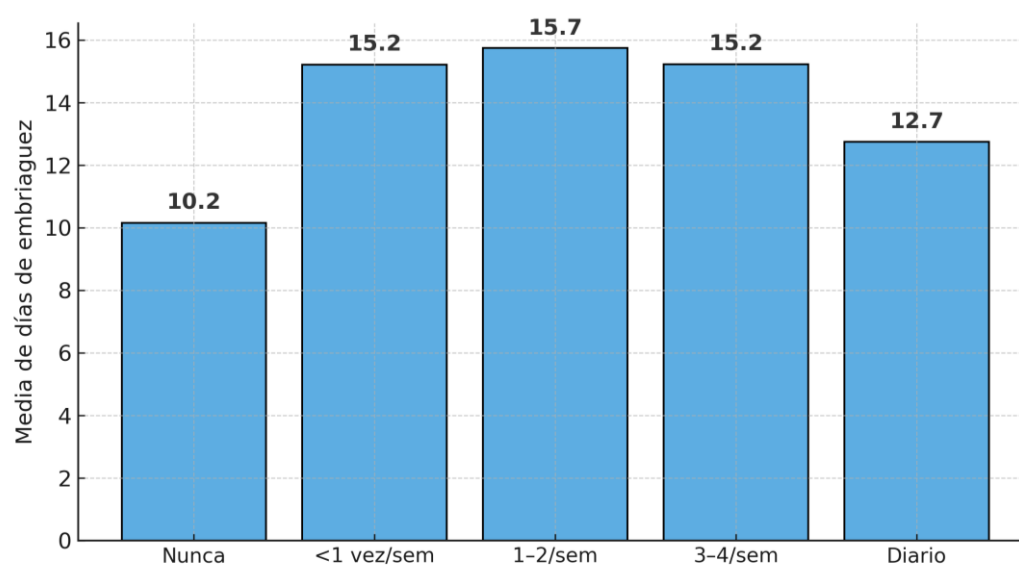
En términos de edad (**Figura 95**), el grupo de 18 y 19 años registra el mayor promedio de días de embriaguez (media de 18.7), mientras que los mayores de 30 años presentan niveles considerablemente más bajos (media de 1.3).

Según el centro en el que están matriculados, los estudiantes que cursan sus estudios en la Escuela Universitaria de Enfermería, en la Escuela Universitaria de Relaciones Laborales, así como en la Facultad de Formación del Profesorado, son los que se embriagan un mayor número de días al año. Más específicamente, se han obtenido medias de 18.2, 16.5 y 16.1 para estos

centros, respectivamente (**Figura 96**). Resulta irónico observar cómo son los centros cuyos estudios se focalizan hacia la salud y la educación los que aparecen al frente de este ranking.

También se observa una tendencia creciente en el consumo de alcohol a medida que aumenta la frecuencia de conexión a internet (con fines no académicos), lo que sugiere un vínculo entre ocio digital y patrones de consumo (**Figura 97**).

Figura 98. *Media anual de días de embriaguez según la frecuencia de ejercicio físico*



En lo que se refiere a la media anual de días de embriaguez según la frecuencia de ejercicio físico (**Figura 98**), la curva en 'U' invertida muestra mínimo consumo en 'nunca' (media de 10.2) y 'diariamente' (media de 12.7), con un máximo en el rango 1-2 veces por semana (media de 15.7). El incremento en practicantes ocasionales y la posterior caída en deportistas diarios apoyan la hipótesis del "tercer tiempo", vinculada a actividades deportivas moderadas asociadas a encuentros sociales con alcohol, frente a la mayor autorregulación de quienes entrenan a diario.

4.8.2. El consumo de cannabis (hachís y marihuana) y su relación con el género, la edad, el centro de pertenencia, la frecuencia de conexión a Internet y el ejercicio físico

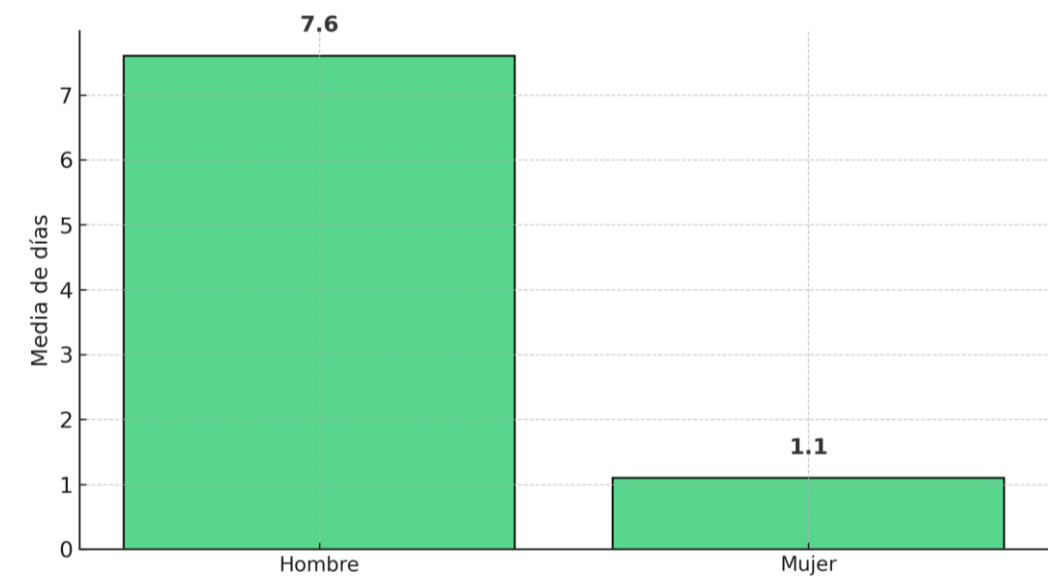
El 85.1 % del alumnado no consumió cannabis el último año. Un 10.3 % realizó un consumo ocasional (1-5 días) y solo un 3.5 % se posiciona entre los 6 y los 50 días anuales. Asimismo, son muy escasos (1.1%) los estudiantes que manifiestan consumir cannabis más de 51 días a lo largo del año. Aunque este último grupo es minoritario, conviene prestarle especial

atención en términos de prevención, ya que podrían estar en riesgo de desarrollar hábitos problemáticos o asociarse a otras conductas de riesgo (Tabla 9).

Tabla 9. Frecuencias y porcentajes del número de días de consumo de cannabis (hachís y marihuana) en el último año

Número de días	Frecuencia	Porcentaje (%)
0 días	683	85.1
1-5 días	83	10.3
6-10 días	12	1.5
11-20 días	8	1.0
21-30 días	4	0.5
31-50 días	4	0.5
≥51 días	9	1.1

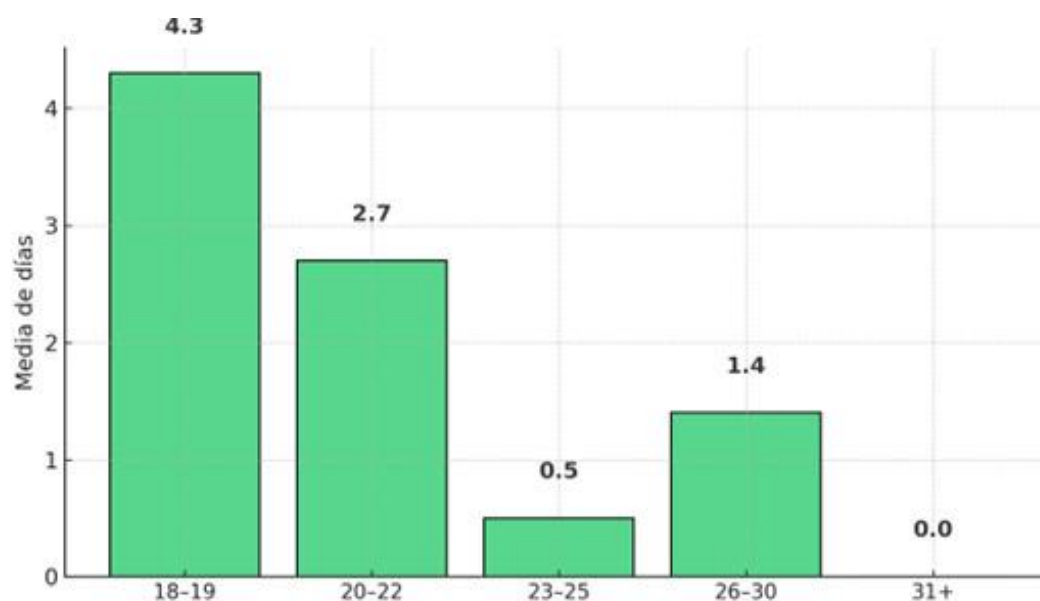
Figura 99. Media anual de días de consumo de cannabis según el género



El consumo de cannabis es algo más elevado en hombres frente a mujeres, en concreto, 7.6 días en hombres versus 1.1 en mujeres, apuntando a una ligera sobrerrepresentación masculina (Figura 99).

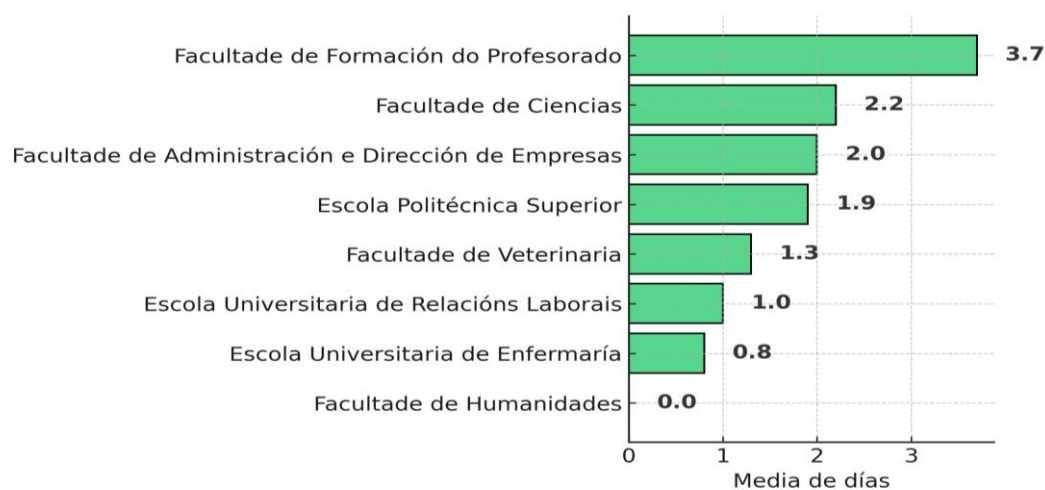
En relación con la edad (Figura 100), el grupo con mayor consumo medio es el de 18-19 años (media de consumo 4.3 días al año), seguido del rango de edad de 20 a 22 años (media de consumo de 2.7 días al año), coincidiendo con la etapa de experimentación más intensa en la universidad.

Figura 100. Media anual de días de consumo de cannabis según el rango de edad



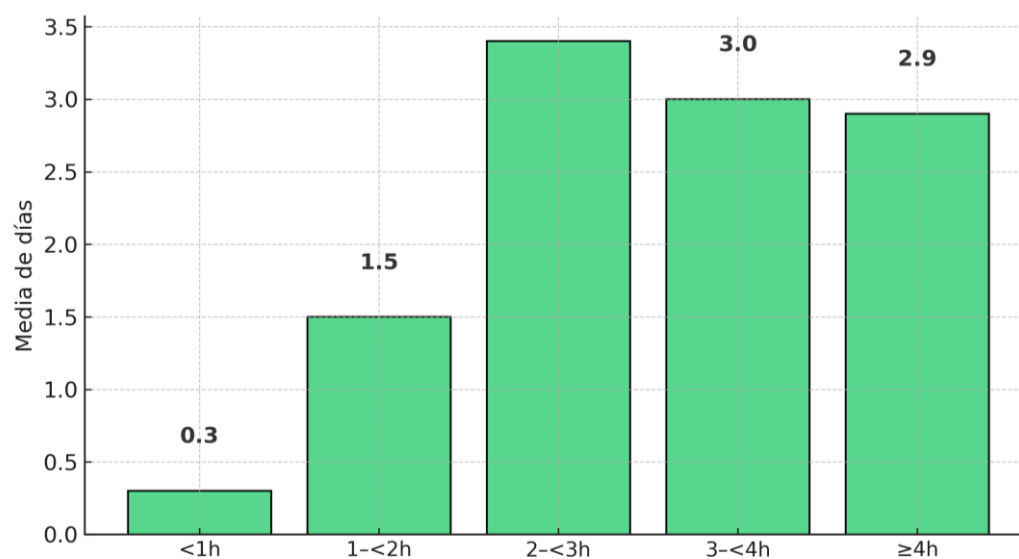
En cuanto a las diferencias por centro, estas son moderadas, ya que ningún promedio excede 4 días, lo que descarta focos de alto riesgo entre facultades y escuelas universitarias (**Figura 101**).

Figura 101. Media anual de días de consumo de cannabis según el centro en el que está matriculado el alumnado



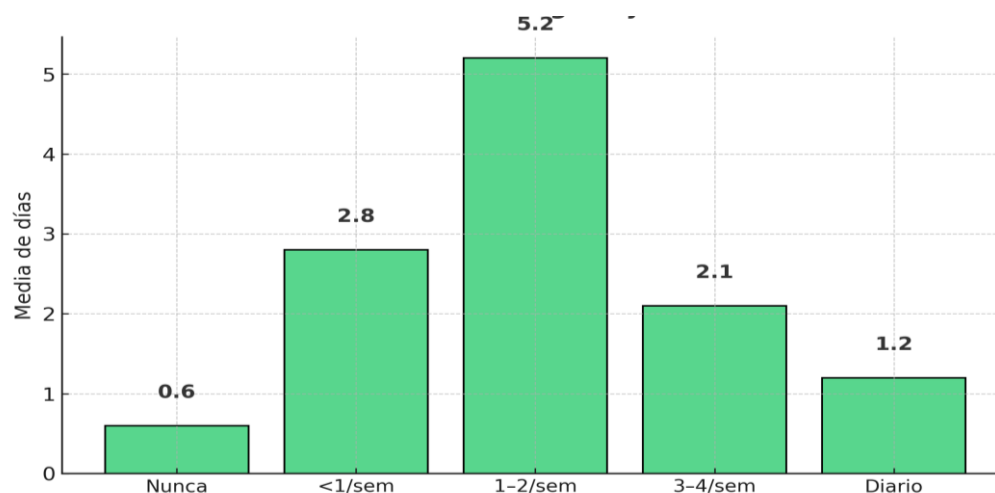
Respecto a la relación entre el consumo de cannabis y el tiempo de conexión a Internet, la **Figura 102** muestra una cierta tendencia ascendente, de forma que, a mayor conexión diaria con fines no académicos, mayor consumo medio de cannabis.

Figura 102. Media anual de días de consumo de cannabis según la frecuencia de conexión a Internet (sin tener en cuenta aspectos académicos o estudiar)



Los estudiantes con hábitos más activos presentan medias más bajas frente a aquellos otros que practican deporte o hacen ejercicio menos de una vez por semana o entre una y dos veces por semana, lo que podría relacionarse con estilos de vida más saludables (Figura 103).

Figura 103. Media anual de días de consumo de cannabis según la frecuencia de ejercicio físico



4.8.3. El consumo de hipnosedantes y su relación con el género, la edad, el centro de pertenencia, la frecuencia de conexión a Internet y el ejercicio físico

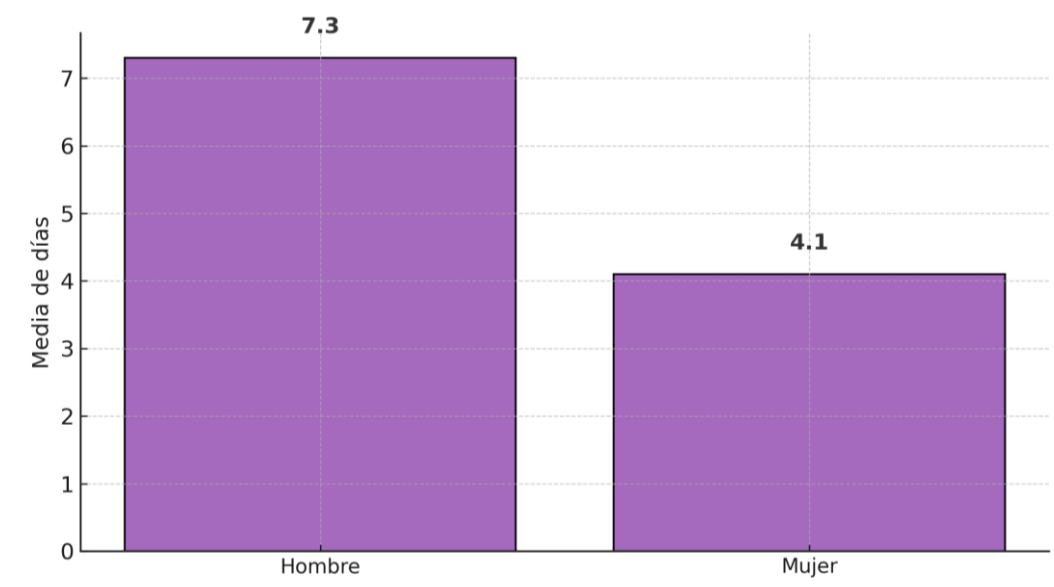
El 91.5 % de los estudiantes universitarios encuestados manifestó no haber consumido hipnosedantes (con o sin receta médica) el último año. El consumo ocasional (1-5 días) alcanza el 4.61 % y los patrones moderados o intensivos suman apenas un 3.86 %. La prevalencia de uso habitual es, por tanto, muy baja (**Tabla 10**).

Tabla 10. Frecuencias y porcentajes del número de días de consumo de hipnosedantes en el último año

Número de días	Frecuencia	Porcentaje (%)
0 días	735	91.53
1-5 días	37	4.61
6-10 días	6	0.75
11-20 días	7	0.87
21-30 días	2	0.25
31-50 días	2	0.25
≥51 días	14	1.74

Como se aprecia en la **Figura 104**, la diferencia de consumo de hipnosedantes entre hombres y mujeres resulta modesta, aunque apunta a una mayor ingesta por parte del género masculino.

Figura 104. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según el género



Existe una tendencia de consumo de hipnosedantes creciente desde el rango de 18-19 años hasta los 26-30 años, siendo esta última franja donde se observa el

promedio más alto de consumo (media de 6.3 días en el último año). Asimismo, se produce un descenso en el consumo de hipnosedantes entre los estudiantes mayores de 31 años (siendo el promedio de 3.6 días en los últimos 12 meses) (ver **Figura 105**).

Figura 105. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según el rango de edad

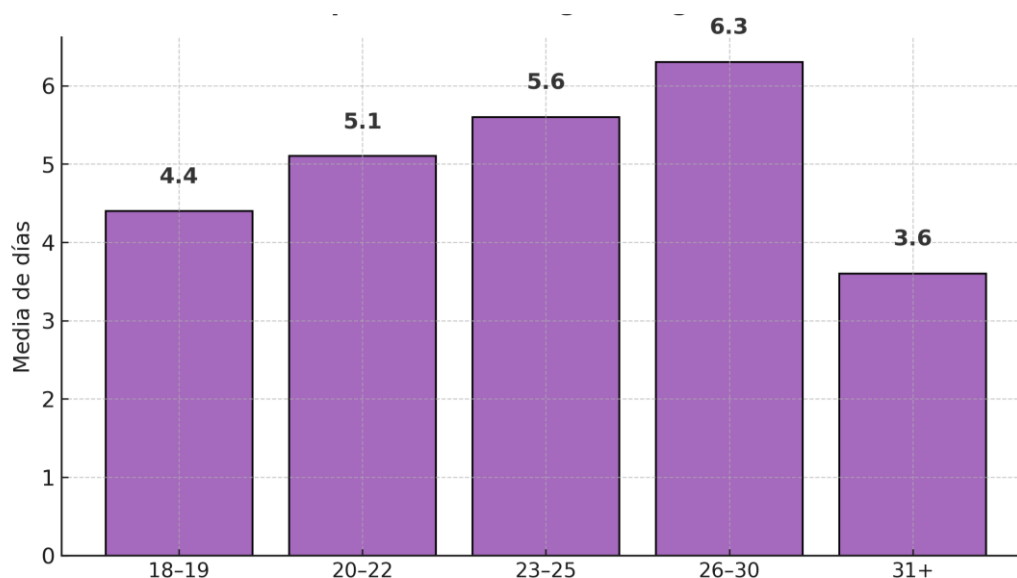


Figura 106. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según el centro en el que están matriculados los estudiantes

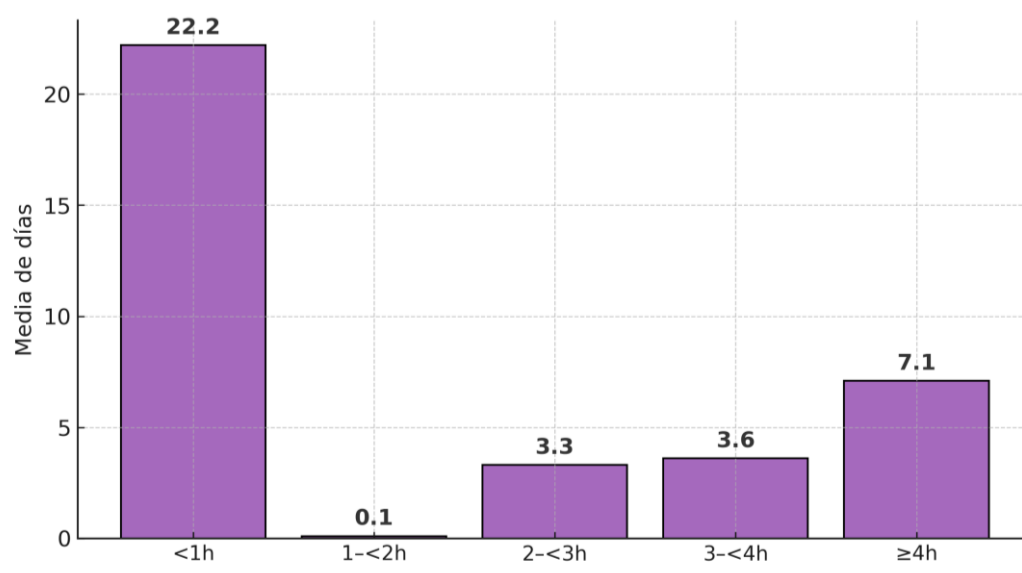


En cuanto a la media anual de días de consumo de hipnosedantes según el centro en el que están matriculados los estudiantes (**Figura 106**), las medias oscilan entre 0.1 y 23.6 días; siendo las variaciones entre centros moderadas a

excepción de la Escuela Universitaria de Relaciones Laborales, que destaca en una diferencia de 14.2 días respecto a la Facultad de Veterinaria (segundo centro con mayor número de consumo anual con 9.4 días en los últimos 12 meses).

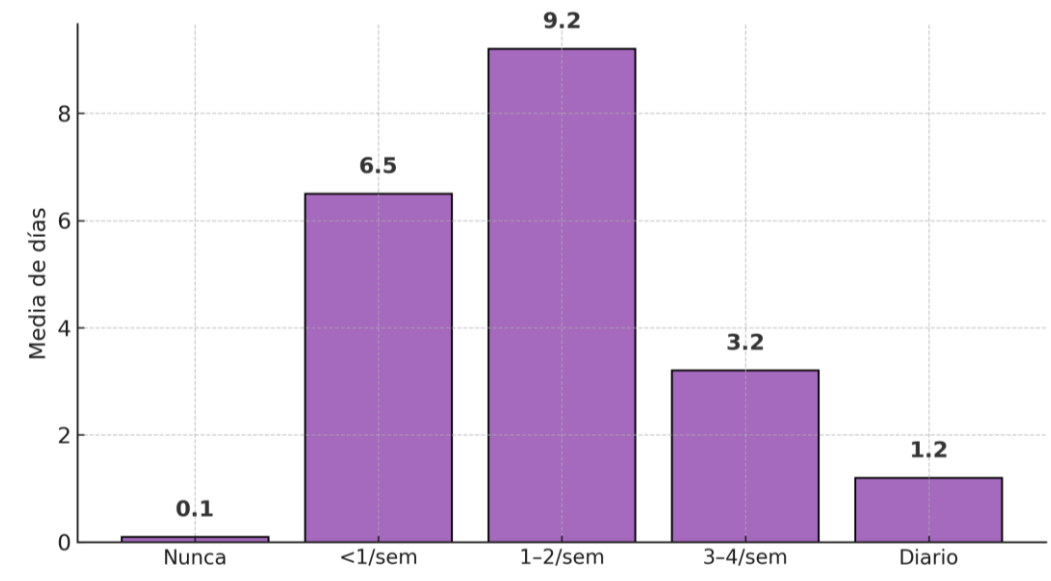
Como se aprecia en la **Figura 107**, los estudiantes que se conectan menos de 1 hora son los que manifiestan haber consumido más hipnosedantes en el último año (media de 22,2 días). Igualmente, parece existir una tendencia creciente de consumo entre quienes se conectan entre una y menos de 2 horas, respecto a los que lo hacen más de 4 horas.

Figura 107. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según la frecuencia de conexión a internet (sin tener en cuenta las actividades académicas)



En lo que atañe a la relación entre consumo de hipnosedantes y frecuencia semanal de ejercicio físico (**Figura 108**), los datos muestran que el perfil de consumo es más alto entre quienes hacen ejercicio 1-2 días a la semana (media de 9.2) y decrece con la actividad física regular (1.2 días en practicantes diarios).

Figura 108. Media anual de días de consumo de hipnosedantes según la frecuencia de ejercicio físico realizado



4.8.4. El consumo de otras sustancias psicoactivas (anfetaminas, éxtasis, cocaína, heroína, fentanilo, mefedrona, ketamina, spice, drogas sintéticas) y su relación con el género, la edad, el centro de pertenencia, la frecuencia de conexión a Internet y el ejercicio físico

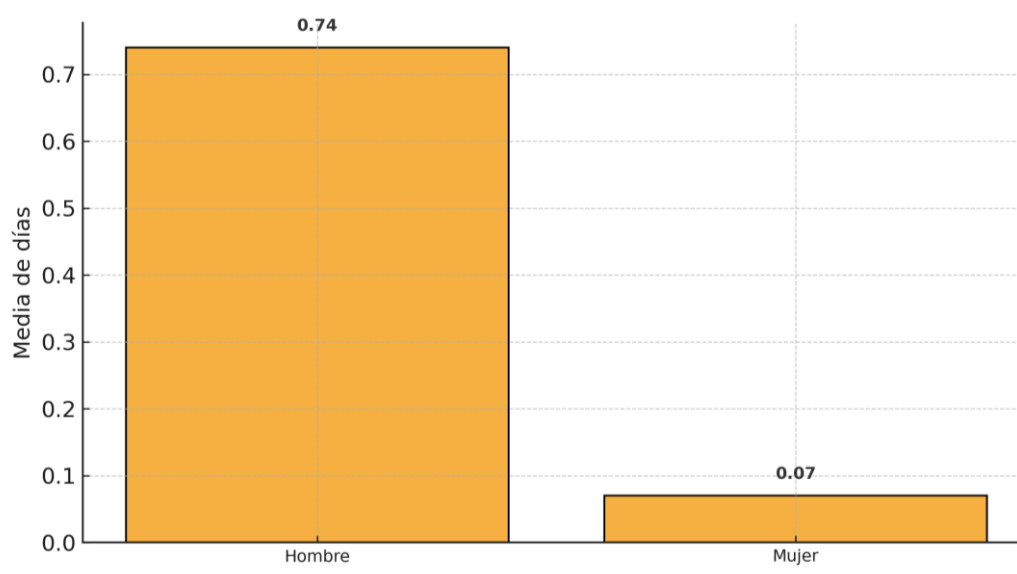
El 96.9 % del alumnado no consumió este tipo de sustancias en el último año. El consumo ocasional (1-5 días) se limita a un 2.23 %, mientras que los patrones moderados o intensivos alcanzan apenas un 0.8 %, por lo que en conjunto, el uso de estimulantes y drogas sintéticas se considera residual (ver **Tabla 11**).

Tabla 11. Frecuencias y porcentajes del número de días de consumo de otras sustancias psicoactivas (anfetaminas, éxtasis, cocaína, heroína, fentanilo, mefedrona, ketamina, spice, drogas sintéticas) en el último año

Número de días	Frecuencia	Porcentaje (%)
0 días	778	96.9
1-5 días	18	2.23
6-10 días	4	0.5
11-20 días	2	0.2
21-30 días	0	0.0
31-50 días	0	0.0
≥51 días	1	0.1

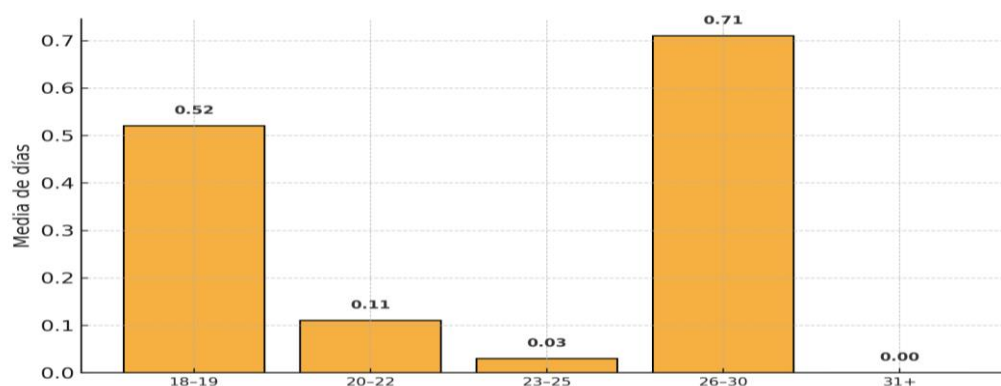
La media anual de consumo de otras sustancias según el género es de 0.74 días en hombres frente a 0.07 días en mujeres (**Figura 109**). Aunque ambas cifras son muy bajas, la diferencia relativa sugiere que el consumo ocasional se concentra ligeramente en el colectivo masculino. No obstante, los valores absolutos confirman que el uso de estas sustancias es excepcional en ambos sexos.

Figura 109. Media anual de días de consumo de otras sustancias según el género



En cuanto a la edad (**Figura 110**), el consumo medio permanece en torno a cero en la mayoría de los grupos de edad. Se observa un leve pico en el intervalo 26–30 años (0.71 días), pero la dispersión es tan baja que no permite inferir un patrón etario consistente.

Figura 110. Media anual de días de consumo de otras sustancias por rango de edad



Respecto a las diferencias inter-centro, los datos obtenidos revelan que son mínimas (**Figura 111**) y carecen de relevancia estadística. Esto respalda la idea de que el consumo de estas sustancias está marginalmente distribuido y no depende de una cultura académica específica.

Figura 111. Media anual de días de consumo de otras sustancias por centro académico

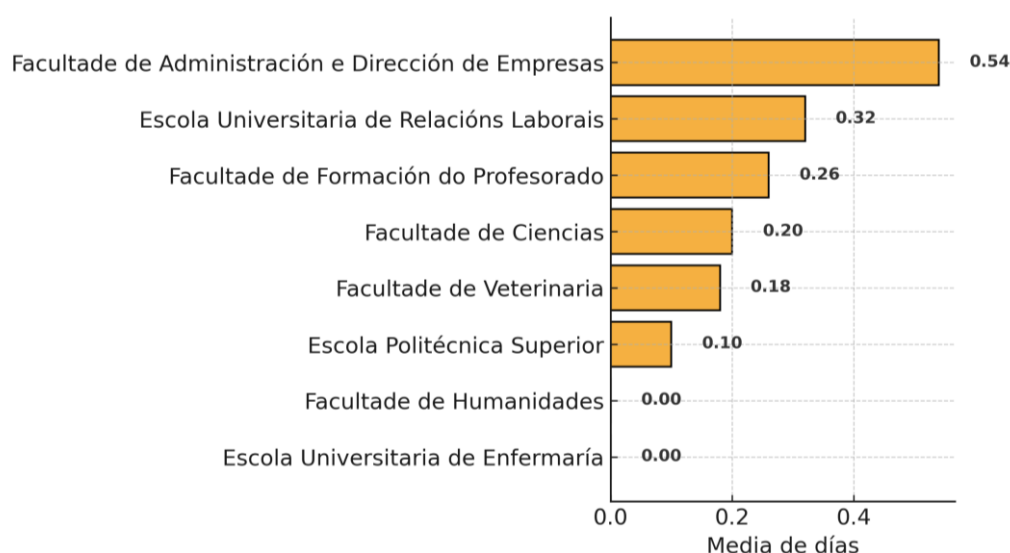
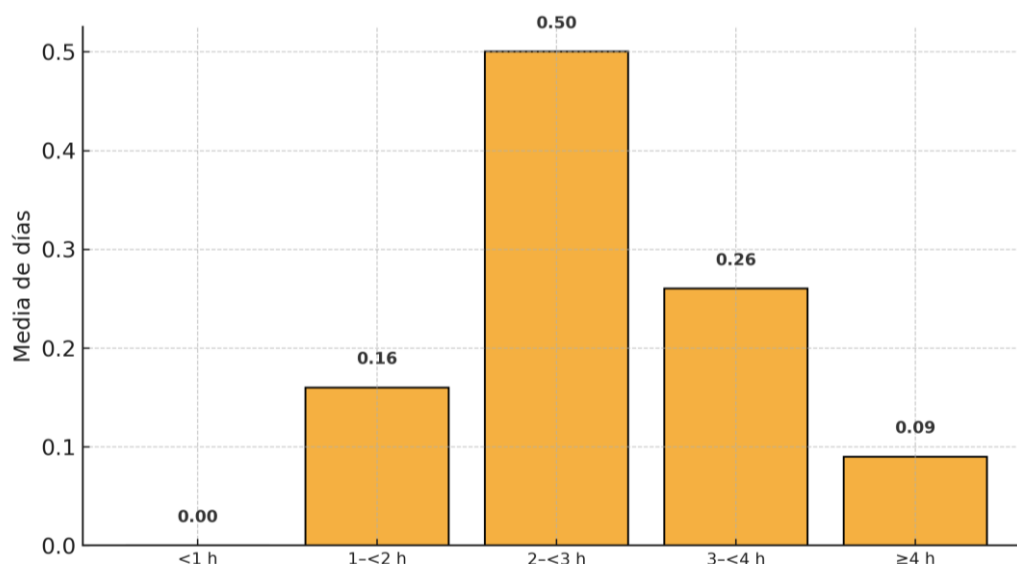


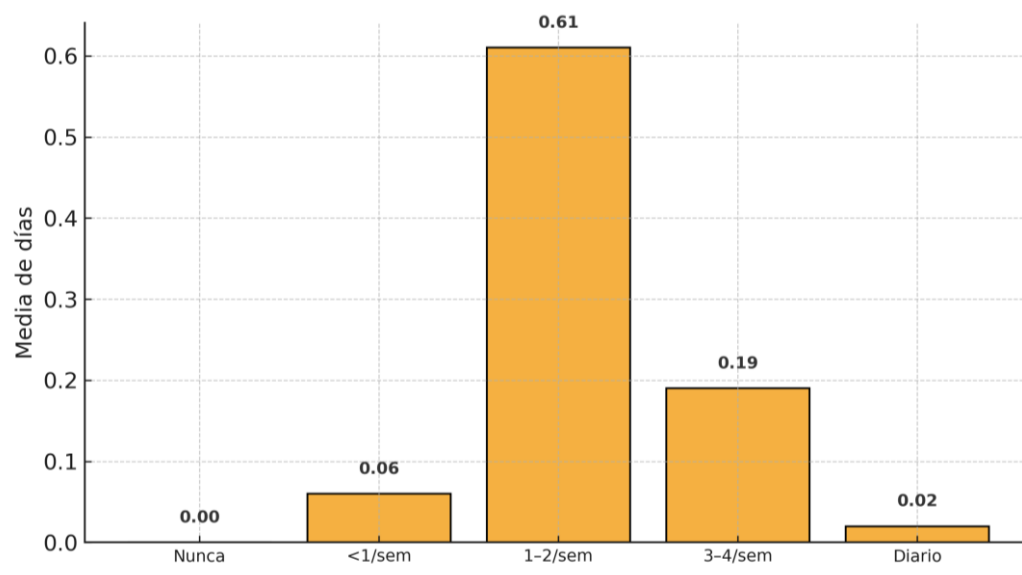
Figura 112. Media anual de días de consumo de otras sustancias según la frecuencia de conexión a Internet (excluyendo tareas académicas o estudiar)



Como se muestra en la **Figura 112**, no se aprecia una relación clara entre el tiempo de conexión a Internet con fines no académicos y el consumo de sustancias como anfetaminas, éxtasis, cocaína, heroína, fentanilo, mefedrona,

ketamina, spice o drogas sintéticas. Todas las medias se sitúan en torno a cero, incluso en el grupo con ≥ 4 horas diarias de conexión.

Figura 113. Media anual de días de consumo de otras sustancias según la frecuencia de ejercicio físico realizado



El consumo medio es prácticamente nulo en todos los niveles de ejercicio físico (Figura 113), lo que sugiere que, a diferencia de otras sustancias como el alcohol, la actividad física no guarda relación con el uso de estimulantes o drogas sintéticas.

4.9 Rasgos de personalidad

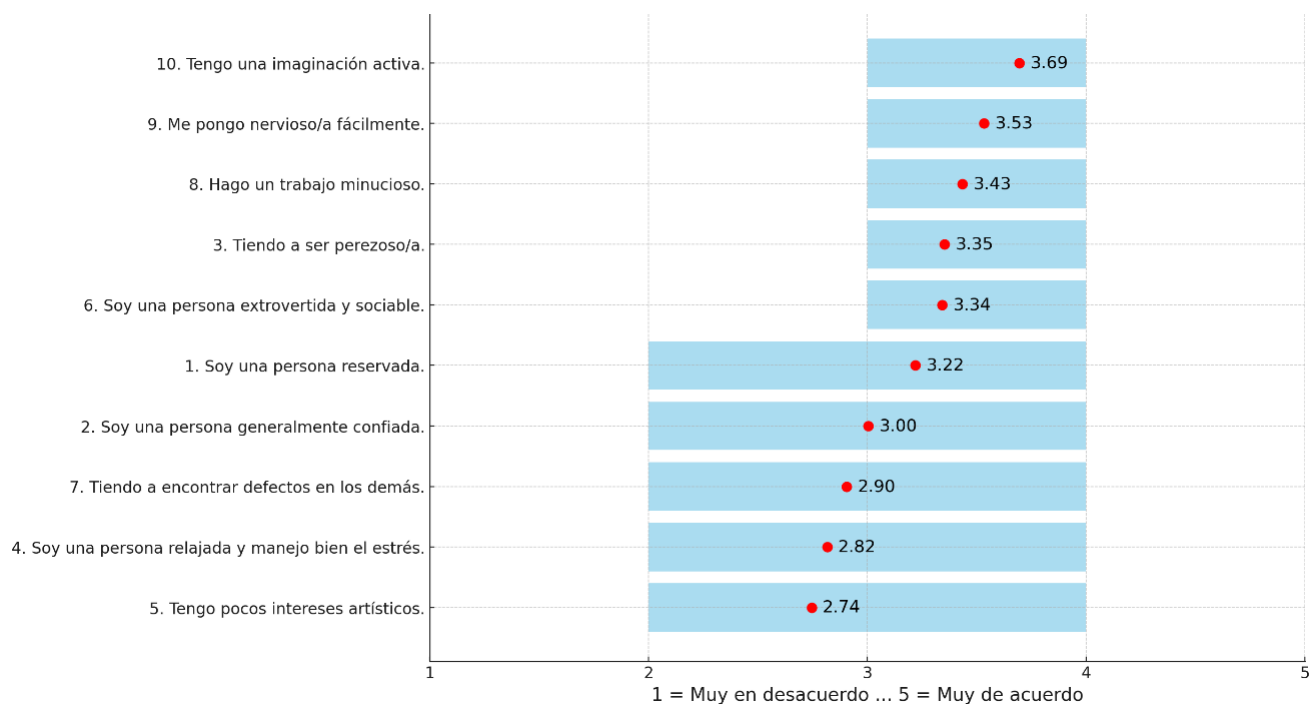
El análisis de los rasgos de personalidad ofrece un marco útil para comprender diferencias individuales relativamente estables que pueden influir en la manera en que el estudiantado se relaciona con la tecnología, gestiona el estrés y afronta situaciones de riesgo, incluido el consumo de sustancias. Se empleó la versión abreviada del Big Five Inventory (BFI-10), un instrumento breve que evalúa los cinco grandes factores —Apertura a la experiencia, Responsabilidad (Conscientiousness), Extraversión, Amabilidad (Agreeableness) y Neuroticismo— mediante diez ítems con respuesta tipo Likert de 1 (muy en desacuerdo) a 5 (muy de acuerdo), con claras evidencias de validez y fiabilidad en su formulación original (Rammstedt y John, 2007).

La pertinencia de considerar estos rasgos en la población universitaria se fundamenta en un conjunto cada vez más amplio de estudios empíricos. En el ámbito del uso problemático de TIC, metaanálisis como los realizados por Meynadier et al. (2024) muestran asociaciones relevantes entre los rasgos del

Modelo de los Cinco Grandes y la problemática con *smartphone* y redes sociales, lo que respalda la utilidad de la personalidad para identificar perfiles de mayor vulnerabilidad y orientar acciones preventivas (p. ej., relaciones del neuroticismo y la responsabilidad con la sintomatología de uso problemático). En paralelo, la literatura sobre consumo de sustancias psicoactivas también documenta vínculos entre los Cinco Grandes rasgos de personalidad y distintos patrones de uso y mal uso de alcohol y cannabis en jóvenes y adultos (por ejemplo, asociaciones negativas de la responsabilidad y la amabilidad con el consumo/riesgo y asociaciones positivas del neuroticismo con problemas relacionados con el uso), poniendo de relieve la relevancia de los rasgos para la detección temprana y el diseño de intervenciones (Hakulinen et al., 2015; Lui et al., 2022; Winters et al., 2022).

Así pues, la utilización del BFI-10 resulta relevante como instrumento para vincular la personalidad con los patrones observados en el uso problemático de TIC y el consumo de sustancias entre el alumnado; no obstante, a continuación se presentan únicamente análisis descriptivos —medias, intervalos intercuartílicos y distribución de respuestas por ítem y por rasgo—, sin contrastes inferenciales ni modelos explicativos, en consonancia con los objetivos de este informe y con el uso del BFI-10 como escala breve para caracterizar perfiles en estudios de amplio alcance (Rammstedt y John, 2007).

Figura 114. Medias e IQR de los ítems de la escala BFI-10 relativa a rasgos de personalidad



Los resultados del gráfico de medias e intervalos intercuartílicos (IQR) muestran que las puntuaciones de los ítems que conforman el BFI-10 se sitúan en un rango de medias comprendido entre 2.74 y 3.69 (ver [Figura 114](#)). El valor más alto corresponde al ítem “Tengo una imaginación activa” ($M = 3.69$), seguido de “Me pongo nervioso/a fácilmente” ($M = 3.53$) y “Hago un trabajo minucioso” ($M = 3.43$). Estos resultados apuntan a una mayor identificación de los estudiantes encuestados con rasgos vinculados a la apertura a la experiencia, cierta inestabilidad emocional y la responsabilidad.

En contraste, las puntuaciones más bajas se observan en “Tengo pocos intereses artísticos” ($M = 2.74$), “Soy una persona relajada y manejo bien el estrés” ($M = 2.82$) y “Tiendo a encontrar defectos en los demás” ($M = 2.90$). Dado que estos ítems están formulados en sentido inverso, sus medias bajas reflejan, en realidad, una mayor apertura, mayor estabilidad emocional y una menor tendencia a la crítica hacia los demás (alta amabilidad). El ítem “Soy una persona generalmente confiada” ($M = 3.00$) se sitúa en valores intermedios, lo que indica que la confianza interpersonal no presenta una tendencia clara y uniforme en la muestra.

El gráfico de distribución de respuestas porcentuales por ítem (ver [Figura 115](#)) ofrece una visión más detallada de cómo se posiciona el alumnado a partir de la escala de rasgos de personalidad BFI-10. En el caso de “Tengo una imaginación activa”, más del 60% de los estudiantes se sitúa en las categorías “De acuerdo” (36.4%) y “Muy de acuerdo” (23.9%), lo que explica la media más elevada y la reducida dispersión. Algo similar ocurre con “Hago un trabajo minucioso”, donde el 47.1% de las respuestas se concentran en el acuerdo, confirmando la identificación con este rasgo. Por el contrario, en el ítem “Tiendo a encontrar defectos en los demás” predominan las respuestas en “En desacuerdo” (28.0%) y “Muy en desacuerdo” (9.3%), coherentes con la baja media obtenida.

En el caso de “Tiendo a ser perezoso/a”, la distribución es más heterogénea, aunque destaca que más de la mitad del alumnado (50.5%) reconoce cierto grado de acuerdo con este rasgo, lo que eleva su media hasta un valor intermedio-alto ($M = 3.35$). En otros ítems, como “Me pongo nervioso/a fácilmente” y “Soy una persona reservada”, las respuestas se reparten de manera más equilibrada entre las categorías centrales, reflejando variabilidad interindividual. No obstante, en “Soy una persona reservada” también se observa que casi la mitad del alumnado (46.2%) se reconoce en este rasgo al responder “De acuerdo” o “Muy de acuerdo”. Finalmente, en “Soy una persona extrovertida y sociable” predomina un patrón intermedio, con un 28.5% en posiciones neutras y un 47.2% en acuerdo, lo que sugiere la coexistencia de perfiles con mayor y menor extraversión dentro de la muestra.

Figura 115. Distribución de respuestas porcentuales por ítem en la escala BFI-10 de rasgos de personalidad

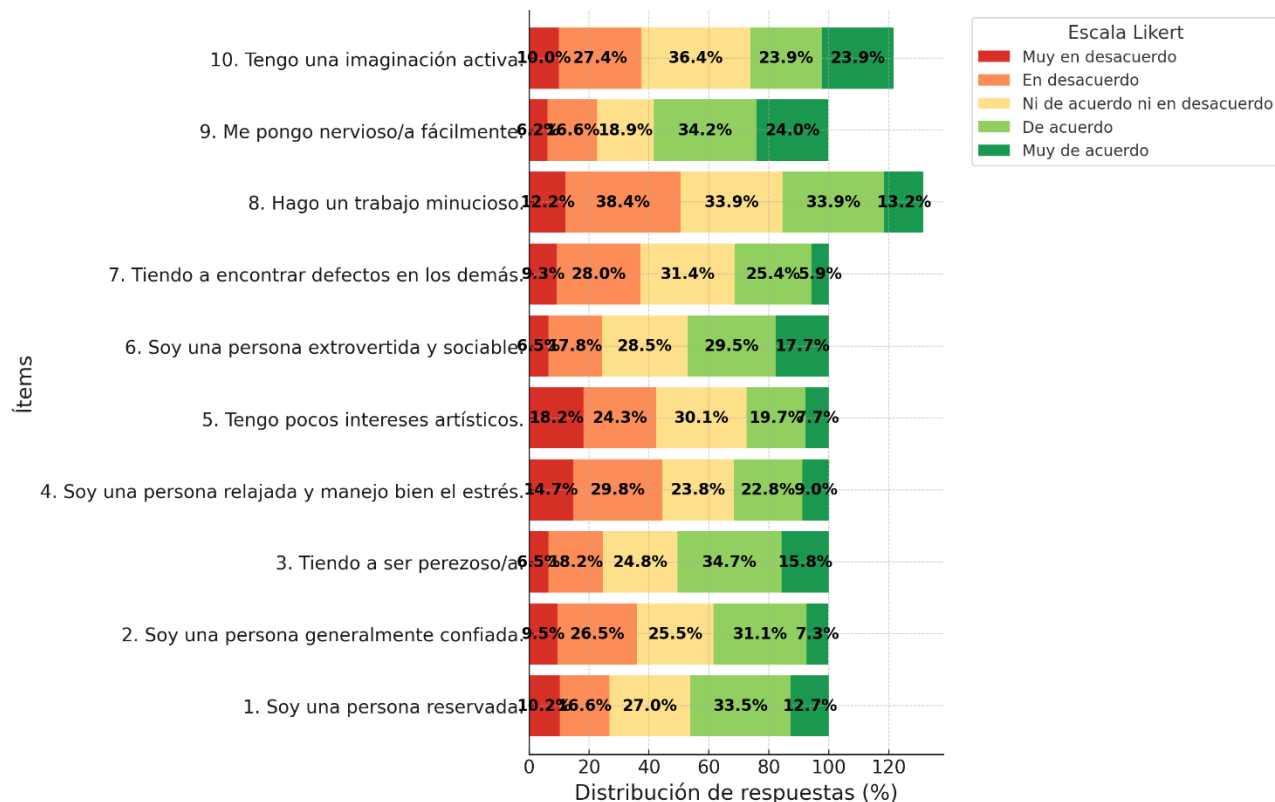
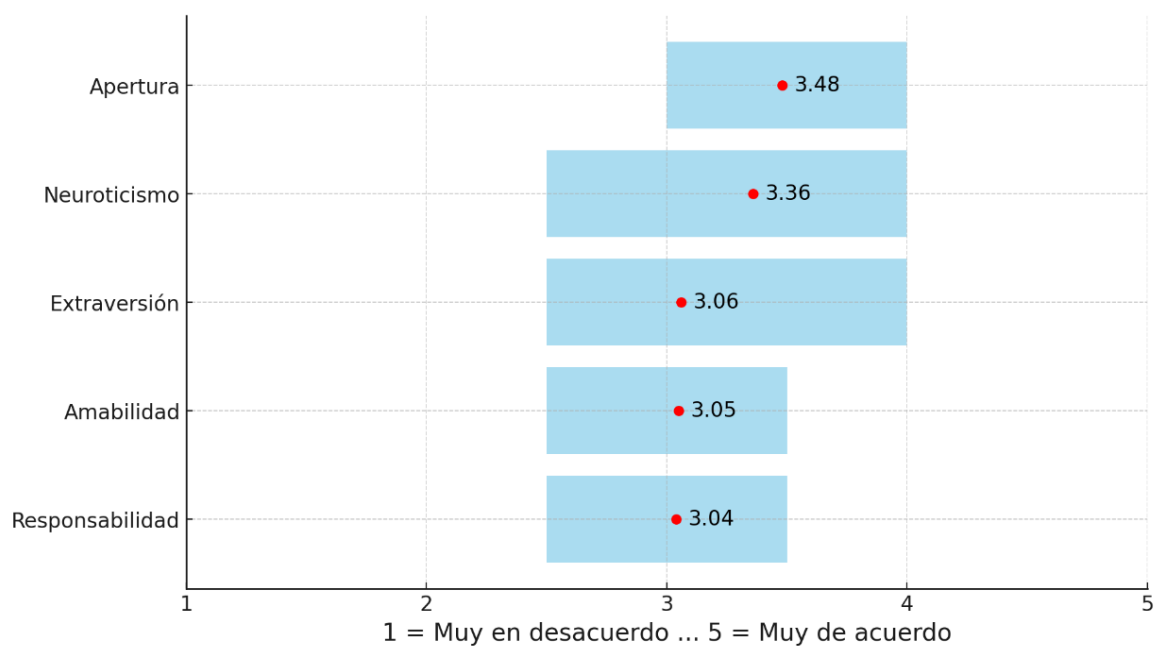


Figura 116. Medias e IQR agrupados por los cinco grandes factores de personalidad a partir de la escala BFI-10



Al considerar los ítems agrupados por factores (ver **Figuras 116 y 117**), se observa que el alumnado obtiene las puntuaciones más elevadas en apertura a la experiencia ($M = 3.48$), seguida de neuroticismo ($M = 3.36$). Estos valores, aunque no excesivamente altos en la escala Likert (1 = muy en desacuerdo; 5 = muy de acuerdo), reflejan una identificación moderada con la curiosidad intelectual, la imaginación y la creatividad (ítems “Tengo pocos intereses artísticos”, invertido, y “Tengo una imaginación activa”), así como con una cierta tendencia a experimentar nerviosismo o inestabilidad emocional (ítems “Soy una persona relajada y manejo bien el estrés”, invertido, y “Me pongo nervioso/a fácilmente”).

Figura 117. *Ítems que forman parte de cada factor o dimensión de personalidad*



En un nivel intermedio se sitúa la extraversión ($M = 3.06$), que combina la valoración de los ítems “Soy una persona reservada” (invertido) y “Soy una persona extrovertida y sociable”. Este resultado indica la coexistencia de perfiles más sociables y expresivos junto con otros más reservados, mostrando heterogeneidad en esta dimensión.

Los niveles más bajos corresponden a amabilidad ($M = 3.05$) y responsabilidad ($M = 3.04$). En el caso de amabilidad, la puntuación refleja las respuestas a los

ítems “Soy una persona generalmente confiada” y “Tiendo a encontrar defectos en los demás” (invertido), lo que sugiere que la muestra no se caracteriza de manera marcada ni por la confianza interpersonal ni por la crítica constante hacia los demás. En cuanto a responsabilidad, compuesta por los ítems “Tiendo a ser perezoso/a” (invertido) y “Hago un trabajo minucioso”, los resultados muestran que los estudiantes no presentan una tendencia clara ni hacia la falta de constancia ni hacia un alto nivel de organización, situándose en valores intermedios.



Conclusiones



USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET

- El **principal núcleo del riesgo**, en relación con aspectos vinculados al uso problemático de Internet, se concentra en la dificultad para gestionar el tiempo de conexión, especialmente reflejada en la tendencia a perder la noción temporal durante la navegación por Internet. A este patrón se suma, en una proporción significativa del estudiantado, el uso de la Red como estrategia de evasión frente a los problemas y la interferencia que el exceso de conexión puede generar en el rendimiento académico o laboral. De manera más puntual, también aparece la tendencia a interrumpir actividades en curso para prolongar el tiempo online. En conjunto, estas dinámicas configuran un perfil de riesgo que, si bien no alcanza niveles generalizados de dependencia, sí plantea la necesidad de intervenciones preventivas orientadas a la autorregulación del tiempo, el afrontamiento activo de dificultades y el equilibrio entre la vida académica y el uso recreativo de las TIC.
- En relación con el **género**, se observan diferencias poco marcadas entre hombres y mujeres. La conducta más frecuente en ambos casos es la pérdida de control del tiempo de conexión, lo que subraya la necesidad de priorizar la autorregulación del tiempo en línea como dimensión clave de las estrategias preventivas.
- En cuanto a la **edad**, el grupo de estudiantes menores de 20 años presenta, de manera general, las medias más elevadas en la mayoría de los indicadores de uso problemático, seguido habitualmente de quienes tienen entre 25 y 29 años, y de los de 20 a 24 años. El alumnado mayor de 30 años obtiene los valores más bajos, lo que refleja un patrón más regulado de uso de Internet.
- En lo que respecta al **tipo de titulación cursada**, el alumnado de Máster tiende a puntuar más bajo en la mayoría de las conductas problemáticas, lo que indica un uso más controlado de la Red. No obstante, en el afrontamiento evitativo —cuando se recurre a Internet para evadirse de los problemas— sus valores aparecen ligeramente por encima de los estudiantes de Grado y Doble Grado.
- En relación con el **área de conocimiento**, no existe un ámbito que destaque de manera clara por un mayor nivel de problematización. Sí se observan diferencias en la pérdida de control del tiempo, en el uso de Internet como vía de escape y en la interferencia percibida en el rendimiento académico o laboral, mientras que en el resto de comportamientos las variaciones son moderadas y los patrones generales apuntan a un uso no problemático.

- En cuanto a la **frecuencia de conexión**, los resultados muestran una relación clara: a mayor tiempo diario de conexión, mayor frecuencia e intensidad de conductas problemáticas, confirmando la importancia de este factor como predictor de riesgo.
- En relación con el **rendimiento académico**, se observa que un mayor desempeño académico se asocia con menores niveles de problematización, especialmente en lo que respecta al impacto en el rendimiento y al uso de Internet como mecanismo de evasión. La excepción es la pérdida de control del tiempo, que aparece como un fenómeno extendido en todos los grupos (rendimiento académico bajo, medio, alto y muy alto), aunque algo menos pronunciado en el alumnado con calificaciones muy altas.
- En cuanto a la **frecuencia de ejercicio físico**, se aprecia que un mayor nivel de práctica se relaciona con una menor incidencia de conductas problemáticas, en particular con un mejor control del tiempo de conexión y un menor uso de Internet como forma de evasión.

FRECUENCIA DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES INTERNET

- En general, las **actividades que en mayor medida realizan los estudiantes universitarios lucenses en Internet** son aquellas vinculadas con el consumo de música a través de plataformas virtuales, así como la visualización de contenidos de otras personas en redes sociales. En ambos casos, la frecuencia de realización de estas actividades es elevada.
- En cuanto al **género**, los principales hallazgos se concentran en los siguientes aspectos:
 - Las mujeres agrupan frecuencias más altas en consumo de contenidos (música y vídeo bajo demanda), visionado en redes, compartir/crear contenidos y compras en línea.
 - Los hombres destacan en videojuegos (tanto en línea como individuales) y presentan mayor frecuencia en el acceso a contenido para adultos frente a las mujeres.
 - Las experiencias de ciberacoso son poco frecuentes tanto en hombres como en mujeres.
- En lo que atañe a la **edad**, el consumo de contenidos a través de redes sociales, el uso intensivo de plataformas de música y jugar a videojuegos son actividades más frecuentes en los grupos de menor

edad frente a aquellas franjas etarias que representan a estudiantes de más de 30 años.

- Respecto al **tipo de titulación cursada**, los resultados obtenidos indican lo siguiente:
- Los estudiantes de Doble Grado concentran los mayores niveles de consumo de contenidos (visionado, música y vídeo bajo demanda), además de un mayor empuje en compartir contenidos.
 - El alumnado de Grado destaca en videojuegos (individual y en línea) y presenta un núcleo de usuarios más intensivos en creación de contenidos.
 - Los estudiantes de Máster muestran la mayor frecuencia en compras por Internet, y niveles generalmente intermedios o bajos en otro tipo de actividades a través de Internet; en acceso a contenido adulto registra un porcentaje alto modesto que, por el tamaño muestral reducido en este grupo requiere una lectura cautelosa
- Por **áreas de conocimiento**, el consumo audiovisual y de plataformas es más intenso en Ciencias de la Salud, Ciencias y Educación, mientras que Jurídico-Social se posiciona algo por debajo e Ingeniería combina uso musical alto con la visualización más moderada de contenidos. En la vertiente participativa, Educación (creación) y Ciencias de la Salud (compartir) marcan las cotas más altas, con el área Jurídico-Social en un plano intermedio e Ingeniería por debajo en creación. En videojuegos, Ingeniería lidera el multijugador en línea, y Jurídico-Social/Ciencias de la Salud destacan en el juego individual. Las compras en línea se mantiene en un nivel intermedio y bastante transversal entre áreas; el acceso a contenido adulto es bajo en general, con un pico en Ingeniería que requiere cautela interpretativa; y las experiencias de ciberacoso aparecen poco reportadas en todos los grupos. Todo ello debe leerse considerando la desigualdad de tamaños muestrales, especialmente en Humanidades (con un "n" muy reducido) e Ingeniería.
- Según el **tiempo de conexión** se puede decir que, en líneas generales, un mayor tiempo de conexión diaria supone una mayor frecuencia de actividades realizadas en Internet, especialmente en lo que respecta a la visualización de contenidos de otras personas y al empleo de aplicaciones o plataformas para descargar o reproducir música.

- A medida que aumenta el **rendimiento académico**, el consumo de contenidos (especialmente ver contenidos en redes sociales) es alto en todos los grupos según el rendimiento académico (bajo, medio, alto y muy alto) y tiende a incrementarse; las actividades de producción/difusión y redistribución de contenidos suben de un nivel de rendimiento académico bajo a medio/alto pero se estancan o retroceden en el tramo de rendimiento académico muy alto; el juego en línea con otras personas disminuye conforme mejora el rendimiento; las compras por Internet aumentan hasta aquellos estudiantes con rendimiento alto y se moderan en el grupo de alumnos con un rendimiento académico muy alto; y el acceso a webs con contenidos para adultos, así como el haber sufrido cyberbullying mantienen puntuaciones bajas y sin diferencias sustanciales según el nivel de rendimiento académico.
- Respecto a la **frecuencia de ejercicio físico**, no se observa una relación clara entre aquellas acciones realizadas de forma más habitual por parte del alumnado (relacionadas con ver contenidos, descargar y escuchar música, crear/compartir, realizar compras en línea), respecto al nivel de frecuencia de ejercicio físico realizado. No obstante, parecen existir diferencias en relación con jugar a videojuegos (especialmente en modo multijugador), donde curiosamente hay una tendencia en la que mayores niveles de ejercicio suponen una mayor frecuencia de juego en línea. Lo mismo sucede (aunque con valores muy bajos) en el acceso a páginas web con contenidos para adultos, donde son los estudiantes que realizan más ejercicio los que comparativamente (frente a aquellos otros con menor nivel de intensidad en deporte o ejercicio), acceden en mayor medida a este tipo de contenidos.

NOMOFOBIA

- La nomofobia en el alumnado universitario se manifiesta sobre todo en la **ansiedad por no poder comunicarse de forma inmediata**, mientras que otras dimensiones como la comodidad, el acceso a la información o la conexión digital ejercen un papel secundario.
- Las **mujeres tienen un nivel de prevalencia** de conductas nomofóbicas mayor que los hombres.
- Las mayores puntuaciones vinculadas a conductas nomofóbicas se corresponden con **estudiantes más jóvenes** (<20 años y entre 20-24 años).

- Los **estudiantes de Doble Grado** presentan las puntuaciones más elevadas en cuanto a conductas nomofóbicas, lo que sugiere una mayor vulnerabilidad frente a la dependencia del *smartphone* en comparación con estudiantes de Grado y Doble Grado.
- Según el **área de conocimiento**, los estudiantes de Ingeniería tienden a registrar las puntuaciones más bajas en tres de los cuatro factores de nomofobia identificados (Factor 2. Renunciar a la comodidad; Factor 3. No poder comunicarse y Factor 4. Pérdida de conexión), lo que podría interpretarse como una menor vulnerabilidad a la nomofobia en comparación con otras áreas. En contraste, los estudiantes de Ciencias se posicionan en los niveles más altos en los factores vinculados a la comunicación y la conexión, lo cual denota una dependencia más marcada del *smartphone* en estos ámbitos.
- Los estudiantes con **rendimiento académico** Muy Alto presentan las puntuaciones más bajas en aspectos de nomofobia relacionados con “renunciar a la comodidad” y valores relativamente contenidos en otras dimensiones como no poder comunicarse, la pérdida de conexión y la falta de acceso a la información.
- El **tiempo de conexión** diaria está directamente asociado a mayores niveles de nomofobia, siendo los estudiantes con 4 horas o más de conexión los que presentan las puntuaciones más elevadas.
- La **actividad física** desempeña un papel protector frente a la nomofobia. Los estudiantes que realizan ejercicio de forma intensa (especialmente los que lo practican a diario) muestran una menor vulnerabilidad a conductas nomofóbicas, frente a aquellos alumnos con niveles bajos o nulos de actividad, los cuales obtienen las puntuaciones más altas.

REDES SOCIALES

- Los resultados muestran que el uso problemático de redes sociales en la muestra se sitúa en **niveles entre bajos y moderados**. Las dimensiones más destacadas son la “saliencia” (pensar constantemente en las redes y planificar su uso) y la “tolerancia” (necesidad creciente de usarlas cada vez más), que reflejan un patrón de dependencia incipiente. En cambio, las dimensiones vinculadas con las consecuencias más graves, como la “abstinencia” (malestar o inquietud al no poder conectarse) y el “conflicto” (impacto negativo en estudios, trabajo o relaciones), se presentan con menor frecuencia, lo que sugiere que los efectos más disruptivos del uso de redes sociales

aún no se manifiestan de manera generalizada entre los estudiantes universitarios lucenses.

PHUBBING

- El *phubbing* se manifiesta principalmente en **hábitos rutinarios de disponibilidad y consulta constante del móvil**, como tenerlo siempre al alcance o revisarlo al despertar, mientras que los conflictos interpersonales derivados de su uso son poco frecuentes. No obstante, una proporción significativa de estudiantes reconoce conductas de uso obsesivo al menos “a veces” o “frecuentemente”, lo que apunta a una tendencia de uso problemático incipiente.

FoMO (*Fear of Missing Out*)

- El FoMO en la muestra universitaria se manifiesta en **niveles bajos a moderados**, con mayor peso en la conexión y vigilancia constante del entorno digital (ej. “estar pendiente de lo que hacen los amigos en vacaciones”) y una menor incidencia en la presión por actualizar o compartir contenidos en redes sociales, mostrando en conjunto un **perfil de ansiedad por no querer perderse experiencias que resulta incipiente pero no generalizado**.

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

CONSUMO de ALCOHOL

- En conjunto, el **género, la frecuencia de ejercicio y la frecuencia de conexión a internet** muestran asociaciones significativas respecto a la frecuencia de ingesta de alcohol.
- Son los **hombres frente a las mujeres** los que presentan situaciones de embriaguez más elevadas (19.8 días anuales de media de embriaguez en los varones y 12.5 días al año en las mujeres).
- El **18.6% de los estudiantes** manifiesta haberse emborrachado en el último año **más de 21 días**.
- El **74.3% del alumnado** manifiesta que en los últimos 12 meses ha **consumido bebidas alcohólicas** (más de unos pocos tragos).
- Un **46.7%** admite haber tenido **episodios de amnesia temporal mientras consumía alcohol o drogas**.
- El **38.7%** de los estudiantes encuestados señala que **alguna vez ha ido en un coche/moto conducido por alguien bajo los efectos del alcohol o de las drogas**.

- Es el **alumnado más joven** (entre 18 y 19 años) el que consume mayores cantidades de alcohol frente a estudiantes de mayor edad.
- Existe una tendencia creciente en la ingesta de alcohol a medida que aumenta la **frecuencia de conexión a internet** (con fines no académicos), lo que invita a pensar que hay un vínculo entre ocio digital y patrones de consumo.
- El diseño transversal y la naturaleza auto-informada de los datos impiden inferir causalidad y aconsejan cautela. Aun así, los hallazgos sugieren orientar campañas preventivas hacia varones y estudiantes físicamente muy activos, sin descuidar la atenuación del consumo en etapas tempranas de la vida universitaria. Estudios multivariados y longitudinales ayudarían a verificar si estos factores mantienen su influencia una vez controlados otros condicionantes psicosociales.

CONSUMO de CANNABIS (HACHÍS y MARIHUANA)

- El consumo de cannabis se concentra en el **uso ocasional**, siendo el 85.1 % de los estudiantes no consumidores y un 10.3 % señala haber consumido entre 1 y 5 días. Los patrones moderados o intensivos afectan a menos del 4 % del alumnado. Las diferencias por género y conexión digital son moderadas; la edad muestra un pico claro en las franjas de 18-19 años y 20-22 años. La práctica deportiva diaria actúa como factor protector. A tenor de los resultados obtenidos, resultaría recomendable focalizar posibles intervenciones preventivas en varones jóvenes con ocio digital prolongado.

CONSUMO de HIPNOSEDANTES

- **El uso de hipnosedantes es bajo**, ya que casi un 92 % no consume y solo el 1.74 % lo hace más de 51 días al año. Las diferencias de género y edad son pequeñas; el ejercicio físico frecuente aparece como factor protector. Las estrategias preventivas deberían centrarse en la educación farmacológica y la detección de automedicación en los subgrupos con síntomas de ansiedad o insomnio.

CONSUMO de OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (anfetaminas, éxtasis, cocaína, heroína, fentanilo, mefedrona, ketamina, spice, drogas sintéticas)

- Los datos confirman que el consumo de anfetaminas, éxtasis, cocaína, heroína, ketamina, spice y otras drogas sintéticas es muy bajo entre el alumnado universitario. Casi un 97 % no ha utilizado estas sustancias en los últimos doce meses, y **apenas un 0,8 % supera los cinco días de consumo anual**. Las medias por subgrupos (género, edad, centro, conexión digital y actividad física) se mantienen cercanas a cero, subrayando la escasa implantación de estos

patrones de consumo. Desde la perspectiva de salud pública, las estrategias de prevención pueden centrarse en mantener la vigilancia y reforzar los factores protectores, dado que el fenómeno se presenta en términos marginales.

RASGOS de PERSONALIDAD

- En conjunto, el perfil de personalidad del alumnado universitario encuestado se caracteriza por una **mayor afinidad con la apertura a nuevas experiencias y una cierta inestabilidad emocional, acompañado de una extraversión moderada y de niveles relativamente más bajos en amabilidad y responsabilidad**. Este patrón revela la coexistencia de estilos diversos y la presencia de subgrupos diferenciados, especialmente en relación con rasgos como la pereza, la crítica hacia los demás o el neuroticismo.



6

Líneas de acción y propuestas



A la luz de los resultados y conclusiones plasmadas en el presente informe, se plantean algunas líneas y propuestas de acción, cuya efectividad dependerá de su capacidad para generar cambios tanto a nivel individual como ambiental, requiriendo un compromiso institucional sostenido y la participación activa de toda la comunidad universitaria, en el que la colaboración de la Universidad de Santiago de Compostela con el Ayuntamiento de Lugo debiera ser máxima. Por ello, las propuestas se han estructurado en tres ejes:

1. **Prevención e intervención en adicciones** (TIC y sustancias).
2. **Alternativas de ocio saludable** (ejercicio, alimentación, actividades comunitarias).
3. **Colaboración institucional** para implementar programas sostenibles.

Una síntesis de esta tríada, con sus correspondientes bloques y programas adheridos, se puede visualizar en la siguiente imagen (**Figura 118**).

Figura 118. *Propuestas de programas y acciones de prevención e intervención*



6.1 Prevención e intervención en adicciones

A. Adicciones a las Tecnologías (TIC)

A1. Talleres de "Higiene Digital"

Evidencia: El estudio de Olivo-Martins-De-Passos et al. (2024) demostró que intervenciones psicoeducativas en adolescentes, reducen un 30% el tiempo en redes sociales y mejoran el sueño.

Actividades:

- **Autoevaluación del uso:** Apps como *Screen Time* (iOS) o *Digital Wellbeing* (Android) permiten a sus usuarios monitorizar sus hábitos de uso, mostrando tiempos reales de consumo y gestionando la autorregulación con límites predefinidos. Además, también permite aumentar conciencia sobre patrones de uso, como por ejemplo las horas de consumo al día.
- **Técnicas de desconexión:** Métodos como el "Pomodoro", que consiste en 25 min trabajo con pantallas alternado con 5 min de descanso sin pantallas siguiendo una pauta estructurada; desactivar las notificaciones o activar el modo "no molestar", son propuestas que fomentan pausas conscientes y ayudan a reducir la sobreexposición a estímulos digitales.
- **Uso de ambas herramientas:** Estas herramientas pueden combinarse entre sí para fomentar el conocimiento y conciencia de uso de las redes sociales.

Evaluación:

- Cada participante elabora un plan con metas semanales realistas, por ejemplo, no utilizar pantallas una hora antes de dormir, o técnicas de desconexión.
- Se debe realizar un registro diario y una evaluación al final al cabo de 6-8 semanas para comprobar si las estrategias han surtido efecto.

A2. "Días Sin Pantallas": Reconectando con lo analógico

Beneficios: se vincula la desconexión digital con mejoras en la concentración y reducción del estrés (Kolhe y Naik, 2025).

Ejecución:

- Jornadas mensuales con actividades alternativas: talleres de manualidades, juegos de mesa, lectura.

- Colaboradores: Bibliotecas municipales, universitarias y cafeterías del campus (espacios "libres de móviles").

Calendarización:

- Último viernes de cada mes durante el período lectivo.
- Jornada continua de 9:00 a 21:00 h, permitiendo variedad y flexibilidad en las actividades.

Actividades Alternativas:

1. **Talleres Maker:** Fomentan la creatividad, las habilidades manuales y la concentración sostenida.
 - a. Carpintería básica
 - b. Encuadernación artesanal
 - c. Jardinería urbana
2. **Juegos de Mesa Adaptados:** Promueven pensamiento estratégico, colaboración y estimulación lingüística.
 - a. Versiones educativas de Catan, como por ejemplo geografía económica.
 - b. Scrabble en cuatro idiomas.
 - c. Ajedrez.
 - d. Otras.
3. **Espacios de Diálogo:** Potencian la reflexión, el lenguaje oral, y la conexión social.
 - a. Círculos de conversación.
 - b. Club de lectura exprés.

Instalaciones: Se aplicaría en instalaciones propias de la USC como bibliotecas y cafeterías de las facultades del campus, designadas como espacios "libres de móviles", convirtiéndose, no sólo en lugares de referencia, sino también, en aliados ideales para ofrecer ambientes acogedores y facilitadores de desconexión.

B. Adicciones a Sustancias Psicoactivas

B1. Programa "Menos Copas, Más Alternativas"

Evidencia: Según el Plan Nacional sobre Drogas, las campañas con testimonios reales reducen un 25% el consumo de alcohol en jóvenes (Faus et al., 2025).

Actividades:

- **Charlas con exconsumidores:** encuentros informales en campus, liderados por personas que han superado adicciones, coordinadas con Alcohólicos Anónimos u otras asociaciones. Se busca humanizar el

problema, ofrecer modelos de cambio real y concienciar a los jóvenes mediante historias de recuperación y resiliencia.

- **Ocio nocturno saludable:** Eventos musicales o deportivos sin alcohol los jueves por la noche mediante conciertos acústicos o DJ donde se ofrezca solo bebidas sin alcohol, o maratones multideportivos entre (fútbol sala, balonmano, baloncesto, tenis de mesa, vóley, etc.). Se busca informar que el ocio social significa diversión real sin necesidad de consumir bebidas alcohólicas o realizar “botellón”.

B2. "Espacio Wellness"

Enfoque: La **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)** es considerada como un tratamiento referencia en adicciones, por su capacidad de tratar pensamientos y conductas desadaptativas y enseñar habilidades de afrontamiento (Sudhir, 2018). Si se combina con el Mindfulness, permite reducir el consumo de sustancias y mejorar la regulación emocional en usuarios con trastornos adictivos (Sancho et al., 2018).

Recursos:

- Psicólogos especializados en adicciones financiados por el Fondo Social Europeo.
- Elaboración de talleres de reducción de daños (ej.: consumo responsable).
- *Modelo de Intervención:*
 - **Nivel 1: Prevención Universal**
 - Talleres semanales abiertos: sesiones grupales que combinen psicoeducación sobre adicciones, manejo del estrés y ejercicios de mindfulness/TCC.
 - Screening voluntario: cuestionarios breves para quien solicite una evaluación temprana.
 - **Nivel 2: Intervención Temprana**
 - Terapia breve (4-6 sesiones): sesiones semanales estructuradas basadas en técnicas TCC y mindfulness, orientadas a identificar y modificar patrones de riesgo.
 - Grupos de apoyo: práctica grupal de mindfulness, intercambio de estrategias de afrontamiento y apoyo entre pares desarrollado en pequeños grupos.
 - **Nivel 3 (Derivación Especializada):**
 - Convenio con unidades de salud mental para quienes necesiten atención especializada más intensiva.

6.2 Alternativas de ocio saludable

A. Promoción del Ejercicio Físico

A1. "Pausas Activas": Revolucionando los Espacios Académicos

Objetivo: Mejorar la función cognitiva, circulación y bienestar físico en ambientes académicos mediante breves pausas activas dirigidas.

Beneficios: Estudios en adolescentes y en educación superior mostraron que incluir pausas activas en las clases reduce el tiempo sentado, incrementa el número de pasos activos y aumenta la concentración y el disfrute (Maiztegi-Kortabarria et al., 2024; Peiris et al., 2021).

Implementación:

Se realizarán sesiones guiadas por estudiantes formados entre clases. Tras cada clase se deja una pausa de 15 min, con un intervalo adicional de 15 min antes de la siguiente sesión. La clase se reduce a 1 h 15 min efectiva, permitiendo la pausa activa sin afectar tiempos académicos. Se realizará una prueba piloto en la Facultad de Formación del Profesorado para luego exportar el modelo a otras Facultades del Campus.

Secuencia de la implementación:

- Micro-yoga (5 posturas adaptadas a vestimenta formal): postura de montaña, estiramiento lateral, rotaciones de cuello, torsión simple, apertura de pecho.
- Estiramientos ergonómicos: énfasis en cervicales y lumbares (estiramiento de trapecios, flexión de columna, extensión lumbar).
- Respiración diafragmática guiada: inhalación en 4 segundos, retención 2 segundos, exhalación en 6 segundos.
- HIIT breve: ejercicios de alta intensidad, durante al menos 8 minutos, como jumping jacks, sentadillas o escaladores en el sitio, adaptados a espacio reducido.

A2. "Reto 10.000 Pasos"

Beneficios: Existe evidencia de que caminar entre 8.000-10.000 pasos diarios ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, metabólicas y mejora la salud mental y física en jóvenes universitarios (Stens et al., 2023; Ungvari et al., 2023). Además, estudios demuestran que programas gamificados aumentan la actividad física versus intervenciones tradicionales (Nishi et al., 2024) , y la práctica de actividad física se mantiene durante más tiempo (Mazeas et al., 2022).

Implementación:

App *Google Fit* u otra aplicación (*Strava, Fitbit*) diseñada para el registro de pasos diarios. Dashboard en tiempo real con Ranking por facultades, metas personalizadas o alertas por sedentarismo prolongado (>90 min sin movimiento).

- **Mecánica de Competición y Puntuación:**

1. Sistema de puntos ponderado:
 - a. Pasos brutos (50%)
 - b. Mejora relativa respecto al promedio (30%)
 - c. Participación en eventos (20%)
2. Premios escalonados:
 - a. Bronce: 7,500 pasos/día - Insignia digital
 - b. Plata: 9,000 pasos/día - Descuento 15% librería o Decathlon (ver entidades)
 - c. Oro: 10,000+ pasos/día - Entrada doble cine
3. Otros premios: Descuentos en gimnasios, entradas de cine, eventos culturales o deportivos.

B. Alimentación Saludable y Sostenible

B1. Huertos Urbanos Universitarios

Beneficios: Participar en huertos comunitarios se asocia positivamente con un mayor consumo de frutas y verduras, actitudes nutricionales favorables y bienestar psicosocial (Hume et al., 2022), además de aumentar los niveles de actividad física y reducir la ansiedad (Hume et al., 2022; Tharrey y Darmon, 2021).

Colaboración:

- Se solicita al Ayuntamiento de Lugo la cesión de terrenos para la utilización de los espacios necesarios para trabajar los huertos comunitarios por parte del alumnado universitario.
- Talleres de compostaje y agricultura ecológica, con la colaboración del profesorado del Campus Terra o alumnado del Grado en Ingeniería Agrícola y Agroalimentaria, del ámbito de ciencias agrarias y tecnología de los alimentos de la Escuela Politécnica Superior de Ingeniería.

Estructura del programa:

- Parcelas asignadas a distintas facultades o grupos estudiantiles (residencias, asociaciones de estudiantes, etc.).

- Sesiones semanales o quincenales de siembra, compostaje, cuidado de cultivos y cosecha.
- Eventos comunitarios: jornadas de plantación colectiva, intercambios de los productos obtenidos, degustaciones saludables.

B2. Talleres de "Cocina Rápida y Saludable"

Beneficios: Este tipo de talleres ayudan a reducir el consumo de alimentos ultraprocesados en, aproximadamente, un 20% (Watanabe et al., 2024).

Ejecución:

Clases prácticas con dietistas o en colaboración con la Facultad de Ciencias o con el profesorado del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la USC (ej.: batch cooking para estudiantes).

- **Módulo Teórico** (12 horas):
 - Bioquímica nutricional aplicada
 - Mitos alimentarios
 - Suplementación ergogénica
- **Módulo Práctico** (8 horas):
 - Meal prep económico
 - Batch cooking
 - Interpretación de etiquetas
 - Técnicas culinarias saludables

6.3 Colaboración institucional

A. Proyectos con el Ayuntamiento de Lugo

A1. Programa "USC Activa"

Objetivo: Incrementar la práctica regular de actividad física entre la comunidad universitaria (estudiantes, PDI y PAS) del Campus de Lugo durante el curso académico 2025/2026, mediante un sistema de incentivos económicos y alianzas estratégicas con otras instituciones.

Beneficios: La promoción de actividad física regular en entornos universitarios favorece la salud física, mental y cognitiva de la comunidad universitaria (Brown et al., 2024). Además, los incentivos económicos pueden mejorar la adherencia a la actividad física (Grimaud et al., 2025), y la colaboración entre instituciones públicas y privadas mediante convenios facilita el acceso a infraestructuras deportivas, promueve la oferta variada de actividades, y genera un entorno social

favorable para la adopción sostenida de hábitos saludables (Jáuregui et al., 2021).

Funcionamiento del programa:

- **Financiación y descuentos:**
 - Cuota mensual (promedio): 15€
 - Distribución del coste (50%-30%-20%):
 - 50% Universidad de Santiago de Compostela (USC)
 - 30% Gimnasios asociados (marketing social)
 - 20% Usuario (PDI, PAS o estudiante)
 - Descuentos en gimnasios locales del 50% asociado a proyectos
 - 30% subvencionado por Next Generation (EU)
 - 10% Ayuntamiento (partida "Deporte Saludable")
 - 10% USC
- **Sistema de Evaluación:**
 - Obligatoriedad de asistir a 8 visitas a la instalación al mes para mantener subsidio.
 - Tracking mediante pulseras RFID o aplicaciones móviles para registro y seguimiento de sesiones.
 - Bonificaciones por objetivos, como mejoras en fuerza y resistencia medidos periódicamente (p.ej.: cada 3 meses)
- **Criterios:** (selección de centros deportivos)
 - Ubicación <1.5 km del campus
 - Instalaciones adaptadas (cardio, fuerza, clases guiadas)

A2. Convenios con empresas (Decathlon para material compra de material deportivo).

Beneficios: La disponibilidad y acceso a material deportivo de calidad es un factor importante para mantener la práctica deportiva regular (Brown et al., 2024).

- Descuentos escalonados:
 - 30% en compras individuales superiores a 50€.
 - 45% en pedidos grupales, por ejemplo, en equipos deportivos de la USC.
- Talleres gratuitos como "*Elección de Calzado Deportivo*" orientados a la prevención de lesiones y mejora del rendimiento físico.

B. Metodologías Innovadoras

B1. Aprendizaje-Servicio (ApS)

Ejemplo 1: Documental "TIC y Salud Mental" realizado por estudiantes de Magisterio del Campus de Lugo que investigan, producen y difunden un documental sobre el impacto del uso de tecnologías en la salud mental de la comunidad universitaria. El proyecto combinaría:

- Investigación científica sobre adicciones digitales entre la comunidad universitaria.
- Creación de materiales audiovisuales educativos (documental y contenidos complementarios).
- Campañas de sensibilización en el campus (talleres, visualizaciones).
- Formación de estudiantes como agentes de cambio.

Impacto:

- Permite a los estudiantes integrar ciencia y práctica educativa, fortaleciendo su perfil profesional como docentes conscientes de salud digital.
- Contribuye al bienestar comunitario del campus.
- El formato audiovisual (documental + microcontenidos) aumenta la adherencia y motivación.
- Las intervenciones educativas grupales son eficaces para reducir conductas compulsivas digitales, mejorar control emocional y promover bienestar social (apoyo social).

Ejemplo 2: "Movimiento Saludable: Creando Espacios Activos": estudiantes de Magisterio diseñan e implementan un programa de actividad física adaptado a diferentes grupos del campus (estudiantes, PAS y PDI), creando materiales educativos y organizando eventos que promuevan el ejercicio físico regular.

Componentes:

- Diagnóstico inicial mediante encuestas validadas y grupos focales sobre actividad física, barreras y motivación, como talleres participativos con estudiantes, PAS y PDI para definir las actividades más adecuadas (pausas activas, caminatas, clases grupales breves, etc.).
- Diseño participativo (co-construcción) de intervenciones físicas adaptadas (ej. pausas activas, walking breaks, sesiones grupales).
- Material educativo: guías, vídeos, infografías sobre beneficios del ejercicio, y riesgos del sedentarismo.

- Eventos en el campus: caminatas colectivas, torneos deportivos recreativos, campañas de sensibilización sobre sedentary behavior.
- Formación de estudiantes como agentes de salud activa en su comunidad universitaria.

Impacto:

- Aumento significativo de actividad física, tanto en estudiantes como PAS/PDI.
- Reducción de sedentarismo y fatiga mental, mejorando el bienestar subjetivo.
- Cohesión comunitaria mediante eventos colectivos y gamificación.
- Desarrollo profesional de estudiantes, fortaleciendo competencias en salud y educación comunitaria.
- Sostenibilidad gracias al modelo participativo y agentes internos que promueven la cultura activa.

Ejemplo 3: "Caminando por Nuestra Salud": se crearían rutas saludables urbanas con señalización educativa sobre beneficios del caminar, diseñadas por estudiantes para la comunidad universitaria y ciudadana.

Componentes:

- Mapeo y diseño participativo de itinerarios accesibles y atractivos, con zonas verdes, espacios seguros, etc. (Diseño de rutas).
- Señalización educativa en tramos clave con mensajes sobre salud física, mental y comunitaria, como, por ejemplo, placas explicativas en postes o marquesinas: "Caminar 15 min reduce riesgo cardiovascular", "Mejora tu memoria, reduce estrés".
- Campañas de promoción del programa (web, redes sociales, eventos inaugurales).
- Actividades guiadas periódicas como grupos de senderismo, tours activos, o retos grupales competitivos.
- Formación de estudiantes como guías comunitarios en gestión de grupos, diseño de itinerarios, primeros auxilios, etc.



Referencias



- Aguaded, I., Jaramillo-Dent, D., y Delgado Ponce, Á. (2021). *Currículum Alfamed de formación de profesores en educación mediática: MIL (Media and Information Literacy) en la era pos-COVID-19*. Ediciones Octaedro. <http://bit.ly/3GmfOLU>
- Aguocha, C. M., Duru, C. B., Ndukuba, A. C., y Nwefoh, E. C. (2020). Gender differences in psychoactive substance use among undergraduates in a developing country. *Journal of Substance Use*, 26(1), 85–93. <https://doi.org/10.1080/14659891.2020.1779363>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., y Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Arnal, J., Del Rincón, D., y Latorre, A. (1992). *Investigación educativa. Fundamentos y metodología*. Labor.
- Arrivillaga, C., Griffiths, M. D., Rey, L., y Extremera, N. (2024). Validation of the Spanish version of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) among Spanish adolescents. *Current Psychology*, 43, 31582–31591. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06728-5>
- Asieieva, Y. (2020). Computer addiction, internet addiction and cyber addiction (historical overview of the definitions). *Psychological Journal*, 6(6), 57-65. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.6.6>
- Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C., y Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480–485. <https://www.psicothema.com/pdf/3658.pdf>
- Blanca, M., y Bendayan, R. (2018). Spanish version of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30(4), 449–454. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>
- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., y Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24(1), 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Büttner, C. M., Albath, E. A., y Greifeneder, R. (2025). Cultural differences in perceiving co-present phone use as *phubbing*: Evidence from six countries. *Social Influence*, 20(1). <https://doi.org/10.1080/15534510.2024.2447275>

- Chow, S. L., Leung G. M., Ng, C., y Yu, E. (2009). A Screen for Identifying Maladaptive Internet Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(2), 324-32. <https://doi.org/10.1007/s11469-008-9170-4>
- Cohen, L., y Manion, L. (2002). *Métodos de investigación educativa*. La Muralla.
- Cotto, J. H., Davis, E., Dowling, G. J., Elcano, J. C., Staton, A. B., y Weiss, S. R. B. (2010). Gender effects on drug use, abuse, and dependence: A special analysis of results from the national survey on drug use and health. *Gender Medicine*, 7(5), 402-413. <https://doi.org/10.1016/j.genm.2010.09.004>
- Dada, O. (2012). University undergraduate students and substance abuse: A survey of a state university in Nigeria. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 9(6), 292-301. <https://doi.org/10.3923/pjssci.2012.292.301>
- De Gracia, M., Vigo, M., Fernández Pérez, M. J., y Marco, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 18, 273-292.
- Díaz-Geada, A., Moure-Rodríguez, L., Mallah, N., Corral, M., Platas Ferreiro, M. L., y Caamaño-Isorna, F. (2024). Nomophobia and Alcohol, Tobacco, and Cannabis Consumption in Adolescents in Galicia. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 27(4), 261-267. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0408>
- El-Ashry, A. M., El-Sayed, M. M., Abd Elhay, E. S., Taha, S. M., Atta, M. H. R., Hammad, H. A.-H., y Khedr, M. A. (2024). Hooked on technology: examining the co-occurrence of nomophobia and impulsive sensation seeking among nursing students. *BMC Nursing*, 23(18). <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01683-1>
- European Union Drugs Agency. (2024). *European Drug Report 2024: Trends and Developments*. https://www.euda.europa.eu/publications/european-drug-report/2024_en
- Faus, M., Alonso, F., Esteban, C., y Tortosa, M. (2025). Evolución de las campañas institucionales de comunicación social de alcohol, drogas y fármacos sobre seguridad vial en España. *Revista Española de Drogodependencias*, 50(1). <https://doi.org/10.54108/10107>
- García-Suárez, M., Ordás-Campos, B., Gómez-Salgado, J., y Fernández-García, D. (2025). Nivel de conocimientos entre estudiantes y enfermeras en España sobre las consecuencias del consumo de tabaco. *Atención Primaria*, K(6), 103202. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.103202>
- Garvey, A. M., Jimeno García, I., Otal Franco, S. H., y Mir Fernández, C. (2021). The Psychological Impact of Strict and Prolonged Confinement on Business

- Students during the COVID-19 Pandemic at a Spanish University. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1710. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041710>
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., y Calvete, E. (2017). Adaptación al español del cuestionario de nomofobia (NMP-Q) en una muestra de adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(4), 137–144.
- Grimaud, Q., Malloggi, L., Moret, L., Rowe, F., Fleury-Bahi, G., y Tripodi, D. (2025). Factors for adherence to a physical activity promotion program in the workplace: a systematic review. *BMC Public Health*, 25(1), 1827. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22775-4>
- Guerra Ayala M.J., Alegre de la Rosa, O.M., Chambi Catacora, M.A.P, Vargas Onofre, E., Cari Checa, E., y Díaz Flores, D. (2025). Nomophobia, *phubbing*, and deficient sleep patterns in college students. *Frontiers Education*, 9, 1421162. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1421162>
- Gulyamov, S.S., Rodionov, A.A. (2024). Cyber Hygiene as an Effective Psychological Measure in the Prevention of Cyber Addictions. *Psychology and Law*, 14(2), 77-91. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2024140206>
- Hakulinen, C., Elovainio, M., Batty, G. D., Virtanen, M., Kivimäki, M., y Jokela, M. (2015). Personality and alcohol consumption: Pooled analysis of 72,949 adults from eight cohort studies. *Drug and alcohol dependence*, 151, 110–114. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.03.008>
- Hanhan, Y., Yang, Y., Porpultit, O., Melnichuk, I., y Synitska, T. (2024). A study of cyber-addictions in Ukrainian youth. *Amazonia Investiga*, 13(78), 124-133. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.78.06.11>
- Hume, C., Grieger, J. A., Kalamkarian, A., D'Onise, K., y Smithers, L. G. (2022). Community gardens and their effects on diet, health, psychosocial and community outcomes: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1247. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13591-1>
- Jáuregui, A., Lambert, E. V., Panter, J., Moore, C., y Salvo, D. (2021). Scaling up urban infrastructure for physical activity in the COVID-19 pandemic and beyond. *The Lancet*, 398(10298), 370–372. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01599-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01599-3)
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., y Babadağ, B. (2015). Determinants of *phubbing*, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Knight, J. R., Shrier, L. A., Bravender, T. D., Farrell, M., Vander Bilt, J., y Shaffer, H. J. (1999). A new brief screen for adolescent substance abuse. *Archives of*

- Pediatrics & Adolescent Medicine*, 153(6), 591–596.
<https://doi.org/10.1001/archpedi.153.6.591>
- Kolhe, D., y Naik, A. R. (2025). Digital detox as a means to enhance eudaimonic well-being. *Frontiers in Human Dynamics*, 7.
<https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.1572587>
- León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso C., Machimbarrena, J. M., y González-Cabrera, J. (2021). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte para la versión española. *Adicciones*. 33(2), 137-148.
<https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>
- López-Fernández, O., Freixa-Blanxart, M., y Honrubia-Serrano, M. L. (2013). The Problematic Internet Entertainment Use Scale for Adolescents: Prevalence of problem Internet use in Spanish high school students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(2). <https://goo.su/MVTP5LW>
- Lui, P. P., Chmielewski, M., Trujillo, M., Morris, J., y Pigott, T. D. (2022). Linking Big Five Personality Domains and Facets to Alcohol (Mis)Use: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Alcohol and alcoholism (Oxford, Oxfordshire)*, 57(1), 58–73. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agab030>
- Maiztegi-Kortabarria, J., Arribas-Galarraga, S., Luis-de Cos, I., Espoz-Lazo, S., y Valdivia-Moral, P. (2024). Effect of an Active Break Intervention on Attention, Concentration, Academic Performance, and Self-Concept in Compulsory Secondary Education. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(3), 447–462. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14030030>
- Malandain L., Fountoulakis K.N., Syunyakov T., Malashonkova E., Smirnova D. y, Thibaut, F. (2022). Psychoactive substance use, internet use and mental health changes during the COVID-19 lockdown in a French population: A study of gender effect. *Front. Psychiatry*, 13, 958988.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.958988>
- Martínez-Otero Pérez, V. (2024). Ciberadicción y ciberacoso en contextos educativos. *HOLOS*, 4(40). <https://doi.org/10.15628/holos.2024.17350>
- Mazeas, A., Duclos, M., Pereira, B., y Chalabaev, A. (2022). Evaluating the Effectiveness of Gamification on Physical Activity: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Medical Internet Research*, 24(1), e26779. <https://doi.org/10.2196/26779>
- Meynadier, J., Malouff, J.M., Schutte, N.S. et al. (2024). Meta-analysis of associations between five-factor personality traits and problematic social media use. *Current Psychology*, 43, 23016–23035
<https://doi.org/10.1007/s12144-024-06052-y>

- Ministerio de Sanidad (2024). *EDADES 2024. Encuesta sobre Alcohol y Otras Drogas en España (EDADES). Resumen ejecutivo*. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. <http://bit.ly/3IBYBP0>
- Mougharbel F., Sampasa-Kanyinga H., Heidinger B., Corace K., Hamilton H.A., y Goldfield G.S. (2021) Psychological and Demographic Determinants of Substance Use and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Front. Public Health*, 9, 680028. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.680028>
- Moure-Rodríguez, L., Corral, M., Piñeiro, M., Royé, D., Platas-Ferreiro, M. L., Fernández-Eiros, F. J., y Caamano-Isorna, F. (2019). *SaúdeNovaLvcvs: Estudo epidemiolóxico sobre condutas aditivas no estudantado de 14 a 18 anos da cidade de Lugo*. Concello de Lugo.
- Muñoz Carril, P.C. (Dir.) (2025). *Estudio epidemiológico sobre las adicciones sin sustancia en el Campus Universitario de Lugo: Usos y abusos de las TIC por estudiantes universitarios*. Concello de Lugo.
- Muñoz-Carril, P.C., y Dans Álvarez de Sotomayor, I. (2025). Nomofobia en estudiantes universitarios gallegos: Análisis de la prevalencia y factores influyentes. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–20. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-987>
- Nishi, S. K., Kavanagh, M. E., Ramboanga, K., Ayoub-Charette, S., Modol, S., Dias, G. M., Kendall, C. W. C., Sievenpiper, J. L., y Chiavaroli, L. (2024). Effect of digital health applications with or without gamification on physical activity and cardiometabolic risk factors: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *EClinicalMedicine*, 76, 102798. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102798>
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2024). *Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES) 1995–2024: Informe*. Ministerio de Sanidad. <https://acortar.link/CEt16b>
- Oliveira-Martins-De-Passos, T., Parra-Camacho, D., Pérez-Campos, C., y Aguado-Berenguer, S. (2024). La importancia del sueño en los adolescentes: impacto de variables sociodemográficas y de factores personales. *Revista de Investigación e Innovación En Ciencias de La Salud*, 6(2), 56–72. <https://doi.org/10.46634/riics.282>
- Padilla de la Torre, M.R., y Medina Mayagoitia, N.I. (2018). TIC. desarrollo y jóvenes: Un estado de la cuestión. *Revista de Comunicación*, 17(2), 336-352. <https://doi.org/10.26441/RC17.2-2018-A15>
- Peiris, C. L., O'Donoghue, G., Rippon, L., Meyers, D., Hahne, A., De Noronha, M., Lynch, J., y Hanson, L. C. (2021). Classroom Movement Breaks Reduce Sedentary Behavior and Increase Concentration, Alertness and Enjoyment

- during University Classes: A Mixed-Methods Feasibility Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5589. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115589>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., y Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rammstedt, B., y John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.02.001>
- Rial, A., Harris, S.K., Knight, J.R., Araujo, M., Gómez, P., Braña, T. Varela, J., y Golpe, S. (2019). Validación empírica del CRAFFT Abuse Screening Test en una muestra de adolescentes españoles. *Adicciones*, 31(2), 160–169. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1105>
- Ruiz-Juan, F., de la Cruz-Sánchez, E., y García-Montes, M. E. (2009). Motivos de práctica deportiva y relación con consumo de alcohol entre adolescentes y jóvenes españoles. *Salud Pública de México*, 51(6). https://lc.cx/_3Oihm
- Sancho, M., De Gracia, M., Rodríguez, R. C., Mallorquí-Bagué, N., Sánchez-González, J., Trujols, J., Sánchez, I., Jiménez-Murcia, S., y Menchón, J. M. (2018). Mindfulness-Based Interventions for the Treatment of Substance and Behavioral Addictions: A Systematic Review. *Frontiers in Psychiatry*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00095>
- Schmidt, V., Celsi, I., Molina, M. F., Raimundi, M. J., García-Arabeheity, M., Pérez-Gaido, M., Iglesias, D., y González, M. A. (2019). Compromiso con el deporte y su relación con el consumo de alcohol en adolescentes y adultos jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 24-36. <https://doi.org/10.6018/cpd.353711>
- Stens, N. A., Bakker, E. A., Mañas, A., Buffart, L. M., Ortega, F. B., Lee, D., Thompson, P. D., Thijssen, D. H. J., y Eijssvogels, T. M. H. (2023). Relationship of Daily Step Counts to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events. *Journal of the American College of Cardiology*, 82(15), 1483–1494. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2023.07.029>
- Suárez-Villa, M., Lastre-Amell, G., Orostegui, M.A., González-Ramírez, D.A., Tarriba-Niebles, N.P., y Martínez-Montañez, M.J. (2023). Factores de riesgo influyentes en consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios en tiempos de covid-19. *Enfermería Global*, 22(70), 349-381. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.537841>

- Sudhir, P. (2018). Cognitive behavioural interventions in addictive disorders. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(8), 479. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_15_18
- Tejedor Calvo, S. (2025). Retos educativos en la era de la alfabetización digital mediática. Hacia un currículo académico de la vida. En R.M. Páez-Martínez (Coord.), *Tradiciones y horizontes de formación docente y pensamiento crítico* (pp. 363-390). CLACSO. <https://n9.cl/hwmwr>
- Tharrey, M., y Darmon, N. (2021). Urban collective garden participation and health: a systematic literature review of potential benefits for free-living adults. *Nutrition Reviews*, 80(1), 6–21. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa147>
- Ungvari, Z., Fazekas-Pongor, V., Csiszar, A., y Kunutsor, S. K. (2023). The multifaceted benefits of walking for healthy aging: from Blue Zones to molecular mechanisms. *GeroScience*, 45(6), 3211–3239. <https://doi.org/10.1007/s11357-023-00873-8>
- Watanabe, J. A., Nieto, J. A., Suarez-Diéguez, T., y Silva, M. (2024). Influence of culinary skills on ultraprocessed food consumption and Mediterranean diet adherence: An integrative review. *Nutrition*, 121, 112354. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112354>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., y Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Winters, A. M., Malouff, J. M., y Schutte, N. S. (2022). The association between the five-factor model of personality and problem cannabis use: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 193, 111635. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111635>
- World Health Organization (1994). *Lexicon of alcohol and drug terms*. <https://n9.cl/e2da3>
- World Health Organization (2005). *Neurociencia del consumo y dependencia de sustancias psicoactivas*. Organización Panamericana de la Salud. <http://bit.ly/3Il7IZW>
- World Health Organization. (2018). Global status report on alcohol and health 2018. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/274603>
- Wu, W., Yu, F., Gong, P., y Cui, J. (2025). Facilely discrimination of 10 psychoactive substances by poly (ionic liquid) photonic sphere platform. *Colloid and Interface Science Communications*, 65, 100819. <https://doi.org/10.1016/j.colcom.2025.100819>

- Yildirim, C., y Correia, A.-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Zermeño Flores, A. I., González Sánchez, R., y Cruz García, L.E. (2024). TIC en la calidad de vida de jóvenes universitarios: Un modelo integral desde el enfoque de capacidades. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 17(1), 1-22. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.13076>



Anexos



Cuestionario sobre uso/abuso de las TIC y sustancias por universitarios del CAMPUS de LUGO

INFORMACIÓN AL PARTICIPANTE Y CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Este cuestionario forma parte del estudio titulado “*II Estudio Epidemiológico sobre adicciones sin sustancia (uso y abuso de las TIC) y consumos de sustancias psicoactivas en población universitaria del campus de Lugo*”, dirigido por Pablo C. Muñoz Carril (pablocesar.munoz@usc.es) y Carmen Sarceda Gorgoso (Carmen.sarceda@usc.es) de la USC. **La investigación está financiada por el Ayuntamiento de Lugo** a partir de la **subvención concedida por el Plan Nacional sobre Drogas (Ref. 2025-CP022)**, tiene una duración de un año y su objetivo es analizar tanto los usos como los abusos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) entre los estudiantes del Campus de Lugo de la USC, así como determinar la frecuencia de consumo de sustancias psicoactivas. Los participantes del estudio son estudiantes de cualquier titulación oficial de Grado y Máster de la Universidad de Santiago de Compostela que cursan sus estudios en el campus de Lugo, cuya colaboración no supone compensación por su participación.

Esta investigación **cuenta con la autorización del Comité de Ética de la Universidad de Santiago de Compostela (Código: USC 28/2025)**, de acuerdo con la legislación vigente y las normas de buena práctica investigadora.

Los datos obtenidos son confidenciales y anónimos. Los resultados se presentarán siempre con las debidas cautelas y garantías, conforme a la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, y al Reglamento UE 2016/679. Los datos recabados serán incorporados por la Universidad de Santiago de Compostela (USC). Asimismo, los datos obtenidos se emplearán en el marco del citado proyecto, pero podrían ser utilizados en proyectos posteriores de características similares al actual, a fin de establecer comparativas de muestras obtenidas en diferentes años.

El cuestionario es **COMPLETAMENTE ANÓNIMO** y voluntario (negarse a participar no supone ningún perjuicio o medida en contra). Se informa además de que se asegurarán las debidas garantías de compromiso ético y de privacidad. Cualquiera de los participantes interesados puede conocer los resultados generales de la investigación una vez se publique el informe (que puede ser solicitado a pablocesar.munoz@usc.es). La cumplimentación de este cuestionario tiene una duración aproximada de entre 10 y 15 minutos.

INFORMACIÓN SOBRE PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE DATOS:

Tratamiento: Gestión de los datos de investigación.

Finalidad: Gestión de los datos de las investigaciones en actividades científicas, históricas, culturales y lingüísticas para crear resultados de investigaciones con fines científicos.

Responsable del tratamiento: Universidad de Santiago de Compostela. Praza do Obradoiro s/n, 15782 Santiago de Compostela, Correo-e protecciondedatos@usc.gal

Delegado: El contacto con el Delegado de Protección de Datos es dpd@usc.gal

Legitimación: Consentimiento expresado por las personas interesadas para uno o varios fines específicos.

Destinatarios: Podrán cederse los datos a administraciones públicas con competencias en la materia, y en los supuestos de obligaciones legales.

Derechos: Las personas interesadas pueden ejercer ante el responsable los derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación de tratamiento, oposición y portabilidad a través de la Sede Electrónica de la USC <https://sede.usc.gal/sede/publica/catalogo/procedemento/55/ver.htm>. También pueden dirigirse a la Agencia Española de Protección de Datos para realizar la reclamación que consideren oportuna.

Plazo de conservación: Los datos serán conservados durante el período en el que se realice la finalidad para la que fueron recogidos, o el tiempo necesario para cumplir con las obligaciones legales.

Información adicional: La política de privacidad y protección de datos de la USC se puede consultar en la web <https://www.usc.gal/es/normativa/protecciondatos/index.html>

Datos Sociodemográficos

1. **Género:** ☐ Hombre | ☐ Mujer | ☐ Otro

2. **Edad:**

3. **Tipo de titulación:** ☐ Grado | ☐ Doble Grado | ☐ Máster

4. **Titulación cursada actualmente:**

5. **Curso (indica aquel en el que tienes matriculadas más asignaturas):**

6. **Centro:**

7. **En una escala de 0 a 10 ¿Cuál es tu nota promedio en la carrera?:**

8. **¿Con qué frecuencia te conectas diariamente a Internet para realizar tareas académicas o estudiar?**

☐ Menos de 1 hora ☐ Entre 1 y menos de 2 horas ☐ Entre 2 y menos de 3 horas

☐ Entre 3 y menos de 4 horas ☐ 4 horas o más

9. **¿Con qué frecuencia te conectas diariamente a Internet? (sin tener en cuenta la realización de tareas académicas o estudiar)**

☐ Menos de 1 hora ☐ Entre 1 y menos de 2 horas ☐ Entre 2 y menos de 3 horas

☐ Entre 3 y menos de 4 horas ☐ 4 horas o más

10. **¿Cuál es tu presupuesto mensual para gastos personales (incluido ocio)?**

☐ Menos de 300€ ☐ Entre 300-600€ ☐ Más de 600€

11. ¿Cómo financia tus gastos? (indica cuál es tu fuente principal de ingresos)

☐ Familia ☐ Beca ☐ Trabajo ☐ Otros
--

12. En los últimos 12 meses ¿Con qué frecuencia realizas ejercicio físico moderado o intenso (ej: deporte, gimnasio, running, etc.)?

☐ Nunca ☐ Menos de una vez por semana ☐ 1-2 veces por semana ☐ 3-4 veces por semana ☐ 5 o más veces por semana ☐ Diariamente (todos o casi todos los días)

13. ESCALA CERi sobre uso problemático de Internet

A continuación, encontrarás algunas afirmaciones relacionadas con el uso de Internet. Lee atentamente cada frase y señala la respuesta que más se aproxime a tu realidad.

	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
CER1. ¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a Internet?	☐	☐	☐	☐
CER2. ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?	☐	☐	☐	☐
CER3. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la red?	☐	☐	☐	☐
CER4. Cuando tienes problemas, ¿conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?	☐	☐	☐	☐
CER5. ¿Piensas que la vida sin Internet es aburrida, vacía y triste?	☐	☐	☐	☐
CER6. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras estás conectado?	☐	☐	☐	☐
CER7. ¿Cuando no estás conectado a Internet, te sientes agitado o preocupado?	☐	☐	☐	☐
CER8. ¿Cuando navegas por Internet, te pasa el tiempo sin darte cuenta?	☐	☐	☐	☐
CER9. ¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona?	☐	☐	☐	☐

14. CUESTIONARIO ESTUDES. Frecuencia de uso de Internet

Lee las afirmaciones siguientes respecto a la frecuencia de uso que haces de internet e indica cada cuánto tiempo te ocurren las siguientes situaciones.

	Nunca	Rara vez	Alguna vez	A menudo	Muy frecuentemente
Fre1. ¿Con qué frecuencia te has sentido acosado, amenazado o crees que te han hecho bullying a través de Internet?	☐	☐	☐	☐	☐
Fre2. ¿Con qué frecuencia accedes a webs de contenido para adultos (de violencia, sexo, etc.)?	☐	☐	☐	☐	☐
Fre3. ¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para CREAR y DIFUNDIR contenidos propios (Instagram, Twitter/X, Youtube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐
Fre4. ¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para COMPARTIR y REDISTRIBUIR contenidos ajenos – elaborados por otras personas– (Instagram, Twitter/X, Youtube, TikTok, Facebook, SnapChat, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐
Fre5. ¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales para VER contenidos de otras personas (Instagram, Twitter/X, Youtube, TikTok, Facebook, etc.)?	☐	☐	☐	☐	☐
Fre6. ¿Con qué frecuencia participas en videojuegos en línea con otras personas (estrategia, juegos en primera persona, deportes; ej. World of Warcraft, Call of Duty, Fortnite, League of Legends, FIFA, etc.)?	☐	☐	☐	☐	☐
Fre7. ¿Con qué frecuencia juegas a videojuegos de habilidad/destreza de forma individual (ej.: Candy Crush, Farm Heroes Saga, etc.)?	☐	☐	☐	☐	☐
Fre8. ¿Con qué frecuencia realizas compras por Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐
Fre9. ¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de música por Internet? (Spotify, Google Play, Deezer, Youtube Music, Sound Cloud, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐
Fre10. ¿Con qué frecuencia utilizas aplicaciones o plataformas para la descarga o reproducción de video bajo	☐	☐	☐	☐	☐

	Nunca	Rara vez	Alguna vez	A menudo	Muy frecuentemente
demanda por Internet? (NetFlix, HBO, Play Películas, ATRESPlayer, etc.)					

15. Escala sobre NOMOFOBIA (NMP-Q)

A continuación, se plantean algunas cuestiones relacionadas con el uso que haces de tu móvil (*smartphone*).

Responde lo más sinceramente posible según tu situación. Marca tu respuesta teniendo en cuenta que: 1= *totalmente en desacuerdo* y 7= *totalmente de acuerdo*

	1	2	3	4	5	6	7
NMP-1. Me sentiría mal si no pudiera acceder en cualquier momento a la información a través de mi <i>smartphone</i> .	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-2. Me molestaría si no pudiera consultar información a través de mi <i>smartphone</i> cuando quisiera.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-3. Me pondría nervioso/a si no pudiera acceder a las noticias (p. ej. sucesos, predicción meteorológica, etc.) a través de mi <i>smartphone</i> .	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-4. Me molestaría si no pudiera utilizar mi <i>smartphone</i> y/o sus aplicaciones cuando quisiera.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-5. Me daría miedo si mi <i>smartphone</i> se quedase sin batería	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-6. Me daría algo si estuviera a punto de quedarme sin saldo o de alcanzar mi límite de gasto mensual.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-7. Si me quedara sin señal de datos o no pudiera conectarme a una red Wi-Fi, estaría comprobando constantemente si he recuperado la señal o logro encontrar una red.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-8. Si no pudiera utilizar mi <i>smartphone</i> , tendría miedo de quedarme tirado/a en alguna parte.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-9. Si no pudiera consultar mi <i>smartphone</i> durante un rato, sentiría deseos de hacerlo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-10. Me inquietaría por no poder comunicarme al momento con mi familia y/o amigos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-11. Me preocuparía porque mi familia y/o amigos no podrían contactar conmigo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-12. Me pondría nervioso/a por no poder recibir mensajes de texto ni llamadas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	1	2	3	4	5	6	7
NMP-13. Estaría inquieto por no poder mantenerme en contacto con mi familia y/o amigos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-14. Me pondría nervioso/a por no poder saber si alguien ha intentado contactar conmigo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-15. Me inquietaría por haber dejado de estar constantemente en contacto con mi familia y/o amigos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-16. Me pondría nervioso/a por estar desconectado/a de mi identidad virtual.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-17. Me sentiría mal por no poder mantenerme al día de lo que ocurre en los medios de comunicación y redes sociales.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-18. Me sentiría incómodo/a por no poder consultar las notificaciones sobre mis conexiones y redes virtuales.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-19. Me agobiaría por no poder comprobar si tengo nuevos mensajes de correo electrónico.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NMP-20. Me sentiría raro/a porque no sabría qué hacer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

16. Escala sobre REDES SOCIALES (BSMAS. *Bergen Social Media Addiction Scale*)

Responde a cada pregunta sobre el **uso que haces de REDES SOCIALES** (*Instagram, Tiktok, WhatsApp, X-Twitter/X, etc.*) según tu experiencia en los últimos 12 meses (*si no tienes o no utilizas redes sociales selecciona la opción "nunca"*):

	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Muy frecuentemente
RS1. ¿Pasas mucho tiempo pensando en redes sociales o planeando cómo usarlas?	☐	☐	☐	☐	☐
RS2. ¿Sientes una necesidad creciente de usar redes sociales cada vez más?	☐	☐	☐	☐	☐
RS3. ¿Usas redes sociales para olvidar problemas personales?	☐	☐	☐	☐	☐
RS4. ¿Has intentado reducir el uso de redes sociales, pero no has podido?	☐	☐	☐	☐	☐

	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Muy frecuentemente
RS5. ¿Te sientes inquieto/a o molesto/a si no puedes usar redes sociales?	☐	☐	☐	☐	☐
RS6. ¿Has usado redes sociales tanto que ha tenido un impacto negativo en tu trabajo/estudios o relaciones?	☐	☐	☐	☐	☐

17. Escala sobre PHUBBING

Marca tu respuesta teniendo en cuenta que: 1= *Nunca* y 5= *Siempre*

	1	2	3	4	5
Phu-1. Estoy pendiente de mi teléfono móvil cuando estoy en compañía de otras personas	☐	☐	☐	☐	☐
Phu-2. Estoy ocupado/a con mi teléfono móvil cuando estoy con mis amigos/as	☐	☐	☐	☐	☐
Phu-3. Otras personas se quejan sobre mi uso del teléfono móvil	☐	☐	☐	☐	☐
Phu-4. Estoy ocupado/a con mi móvil cuando estoy con mis familiares	☐	☐	☐	☐	☐
Phu-5. A mi pareja le molesta que esté ocupado/a con el móvil (o familiares, si no tienes pareja)	☐	☐	☐	☐	☐
Phu-6. Mi teléfono móvil está a mi alcance	☐	☐	☐	☐	☐
Phu-7. Lo primero que hago al despertarme es mirar mis mensajes en el móvil	☐	☐	☐	☐	☐
Phu-8. Me siento vacío/a sin mi móvil	☐	☐	☐	☐	☐
Phu-9. Cada día aumenta mi uso del teléfono móvil	☐	☐	☐	☐	☐
Phu-10. El tiempo que dedico a actividades sociales, personales o profesionales se reduce por el tiempo que uso el móvil	☐	☐	☐	☐	☐

18. Escala sobre FoMO (*Fear of Missing Out*)

Responde según tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones. Marca tu respuesta teniendo en cuenta que: 1= *Totalmente en desacuerdo* y 5= *Totalmente de acuerdo*.

	1	2	3	4	5
Fo-1. Estoy continuamente conectado/a para no perderme nada.	☐	☐	☐	☐	☐
Fo-2. Es importante que participe en los temas actuales de mis redes sociales (videos, imágenes, publicaciones, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐
Fo-3. Me preocupa no estar al día en mis redes sociales.	☐	☐	☐	☐	☐
Fo-4. Consulto mi móvil constantemente para no perderme nada.	☐	☐	☐	☐	☐
Fo-5. Cuando paso un buen rato, es importante para mí compartirlo en línea (ej: actualizar mi estado).	☐	☐	☐	☐	☐
Fo-6. Es importante que entienda la jerga de Internet que usan mis amigos/as.	☐	☐	☐	☐	☐

	1	2	3	4	5
Fo-7. Cuando estoy de vacaciones, sigo pendiente de lo que hacen mis amigos/as.	☐	☐	☐	☐	☐

19. Escala sobre consumo de sustancias

Responde "sí" o "no" a las siguientes preguntas sobre conductas relacionadas con el consumo de alcohol y otras sustancias en los últimos 12 meses.

	Sí	No
1. En los últimos 12 meses, ¿has consumido bebidas alcohólicas (más de unos pocos tragos)?	☐	☐
2. En los últimos 12 meses, ¿has fumado marihuana o hachís?	☐	☐
3. En los últimos 12 meses, ¿has tomado alguna otra sustancia para "colocarte" (drogas ilegales, pastillas, medicamentos o alguna sustancia esnifada o inhalada)?	☐	☐
4. ¿Alguna vez has ido en un coche/moto conducido por alguien (incluido tú mismo) que hubiese bebido alcohol o consumido algún tipo de droga?	☐	☐
5. ¿Alguna vez has consumido alcohol o algún tipo de droga para relajarte, sentirte mejor contigo mismo o encajar en un grupo?	☐	☐
6. ¿Alguna vez has consumido alcohol o algún tipo de droga estando tú solo/a, sin compañía?	☐	☐
7. ¿Alguna vez te has olvidado de cosas que hiciste mientras consumías alcohol o algún tipo de droga?	☐	☐
8. ¿Alguna vez tu familia o amigos te han dicho que deberías reducir tu consumo de alcohol o drogas?	☐	☐
9. ¿Alguna vez te has metido en líos mientras consumías alcohol o algún tipo de droga?	☐	☐

20. ¿Eres fumador habitual de tabaco?: ☐ Sí | ☐ No

21. En los últimos 12 meses ¿cuántos días te emborrachaste por tomar bebidas alcohólicas? (pon "0" si nunca te has emborrachado):

22. En los últimos 12 meses ¿cuántos días consumiste hachís o marihuana (cánnabis, hierba, chocolate, porro, costo, aceite de hachís)? (pon "0" si nunca has consumido este tipo de sustancias)

23. En los últimos 12 meses ¿cuántos días consumiste hipnosedantes (tranquilizantes/somníferos; con o sin receta médica)? (pon "0" si nunca has consumido)

24. En los últimos 12 meses ¿cuántos días consumiste alguna de estas sustancias: anfetaminas, éxtasis, cocaína, heroína, fentanilo, mefedrona, ketamina, spice, drogas sintéticas? (pon "0" si nunca has consumido)

25. Rasgos de personalidad (BFI-10. Big Five Inventory)

	Muy en desacuer do	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Soy una persona reservada.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Soy una persona generalmente confiada.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Tiendo a ser perezoso/a.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Soy una persona relajada y manejo bien el estrés.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Tengo pocos intereses artísticos.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Soy una persona extrovertida y sociable.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Tiendo a encontrar defectos en los demás.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Hago un trabajo minucioso.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Me pongo nervioso/a fácilmente.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Tengo una imaginación activa.	☐	☐	☐	☐	☐

9. AGRADECIMIENTOS

La elaboración del presente libro, resultado de la investigación *II Estudio Epidemiológico sobre Adicciones sin Sustancia (Uso y Abuso de las TIC) y Consumo de Sustancias Psicoactivas en la Población Universitaria del Campus de Lugo*, ha sido posible gracias al apoyo recibido en el marco de dos estancias de investigación desarrolladas por su director y coordinador, **Pablo César Muñoz Carril**, quien desea expresar su más sincero agradecimiento a la **Universidad de Cantabria**, y en particular al **Departamento de Educación** y al **Group of Research for Improvement of Education (GRIE)**, donde llevó a cabo una estancia durante los meses de junio y julio de 2025. Su especial gratitud se dirige a la **Dra. María Rosa García Ruiz**, tutora de la estancia, por su orientación, su disponibilidad y sus valiosas aportaciones, que han contribuido de manera significativa a la redacción y revisión del libro.

Del mismo modo, agradece la oportunidad brindada por la **Escola Superior de Educação Paula Frassinetti (Portugal)**, donde desarrolló una estancia de investigación entre el **15 de septiembre y el 15 de octubre de 2025**. Extiende su reconocimiento a las profesoras **Dra. Brigitte Carvalho da Silva** y **Dra. Ana Cristina Dias Pinheiro**, tutoras de la estancia, por su acompañamiento académico, su asesoramiento constante y el enriquecedor intercambio científico que facilitaron.

A todas ellas, su más profundo agradecimiento por su generosidad, por compartir su experiencia y por haber creado un contexto de colaboración que ha permitido enriquecer y consolidar esta obra, así como establecer sinergias de investigación que sin duda contribuirán al desarrollo de futuros proyectos comunes.

Por otra parte, los autores de esta obra quieren manifestar su agradecimiento a los **estudiantes universitarios del campus de Lugo de la Universidad de Santiago de Compostela**, cuya participación ha resultado clave para la realización del estudio.

Finalmente, esta investigación ha contado con el respaldo institucional y económico del **Concello de Lugo** y de la **Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas**, en el marco del programa *“Más por ti 2025”*, cuya contribución ha sido esencial para hacer posible la presente publicación.

Organiza y Financia



Financia



Coordinado y elaborado por

Grupo de Investigación Educativa MESTURA
Grupo Galego de Estudos para a Formación e a Inserción Laboral (GEFIL).



