



Universidad de Jaén

Escuela de Doctorado

TESIS DOCTORAL



**ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD
FÍSICA, ESTILOS SALUDABLES,
INTELIGENCIA
EMOCIONAL Y ADICCIÓN A REDES
SOCIALES DE ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LOS GRADOS
EN EDUCACIÓN**

**PRESENTADA POR:
DANIEL SANZ MARTÍN**

**DIRIGIDA POR:
DR. JAVIER CACHÓN ZAGALAZ
DR. FÉLIX ZURITA ORTEGA**

JAÉN, 2024

ISBN



Universidad de Jaén

Escuela de Doctorado

INFORME DE LOS DIRECTORES DE TESIS DOCTORAL

JAVIER CACHÓN ZAGALAZ, profesor titular de la Universidad de Jaén y **FÉLIX ZURITA ORTEGA**, catedrático de la Universidad de Granada, como directores de la Tesis Doctoral titulada: «*Análisis de los niveles de actividad física, estilos saludables, inteligencia emocional y adicción a redes sociales de estudiantes universitarios de los Grados en Educación*» cuyo autor es **DANIEL SANZ MARTÍN**

HACEN CONSTAR: que la presente Tesis Doctoral ha sido realizada bajo su dirección y cumple los requisitos necesarios para acceder al grado de Doctor.

Y para que así conste, se expide el presente en Jaén a 10 de enero de 2024

Fdo.: Javier Cachón Zagalaz / Félix Zurita Ortega

AGRADECIMIENTOS

El estudio que se presenta me ha supuesto un reto, no solo a nivel académico, sino también a nivel personal. He dedicado dos años a la realización de la investigación, pero su repercusión también será manifiesta en el futuro. En la realización de la tesis doctoral han influido directa o indirectamente otras personas e instituciones, las cuales merecen un reconocimiento de gratitud.

A mi familia y mi novia quisiera agradecerles que me apoyen en todas las decisiones que adopto, como en la realización de una tesis doctoral. Sé que en ocasiones estas decisiones han podido perjudicarles, por ejemplo, en el tiempo disponible para dedicarles, a pesar de lo cual, han sabido comprenderme, ayudarme y animarme. Gracias a ellos he podido darme cuenta de la necesidad de esforzarme para alcanzar logros personales. Quisiera hacer una mención especial a Alba, a quien no le pude dedicar los trabajos científicos previos. Tu nacimiento supuso un punto de inflexión familiar, siendo una fuente de felicidad constante. ¡Ojalá pueda transmitirme la importancia del esfuerzo para conseguir lo que desees!

A mis directores de tesis doctoral, Javier Cachón Zagalaz y Félix Zurita Ortega, quiero agradecerles que hayan confiado en mí desde el momento que les planteé cursar el programa de doctorado, aceptando guiarme durante este proceso formativo. Por su amabilidad desinteresada, su predisposición total, su ayuda desinteresada, su orientación eficiente y su ilusión transmitida.

Quisiera agradecer a los miembros del área de Didáctica de la Expresión Corporal de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, especialmente a Félix, José Luis, Eduardo, Gabriel, Cristina, Irwin y Laura la acogida que tuve durante la realización de la estancia de investigación de 2022. Me recibieron como si fuera uno más del departamento desde el primer día, a pesar de no conocerme previamente. Me ayudaron a seguir formándome como investigador y a crecer como persona. Fue una de las experiencias más gratas e inesperadas que he tenido hasta la fecha.

También quisiera agradecer a la Universidad de Jaén la posibilidad de cursar el Programa de Doctorado en Innovación Didáctica y Formación del Profesorado,

concretamente en la línea de investigación de Didáctica de la Expresión Corporal (EF y Deportes) y Musical.

De igual manera, quiero agradecer a la Universidad Isabel I que decidieran integrarme en su claustro, lo que me ha ayudado a seguir creciendo como investigador y docente, intentando ayudar a que estudiantes universitarios consigan los logros académicos que persiguen.

A Germán Ruiz Tendero quiero agradecerle su confianza y dedicación para ayudarme a progresar en el ámbito científico y a comprender la importancia de la rigurosidad y la calidad.

Aprovecho la ocasión para reconocer la amabilidad de todos aquellos responsables universitarios que aceptaron la invitación de colaboración en el estudio, enviando a sus estudiantes el enlace del cuestionario. Asimismo, y no por ello menos importante, quiero agradecer la contribución de todos los estudiantes universitarios españoles de los Grados de Educación que decidieron participar en la investigación y responder de forma fehaciente a las preguntas del cuestionario. Sin ellos, no habría sido posible presentar este estudio.

Para finalizar, quiero hacer extensibles mis agradecimientos a todos los amigos, compañeros y conocidos que confiaron en mí en la realización de la tesis doctoral y que se preocuparon por cómo transcurría el proceso.

¡Gracias a todos!

*A Alba,
¡Nunca dejes de sonreír!*

ÍNDICE DE CONTENIDOS



ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESÚMENES	13
Resumen	15
Abstract	18
Compendio de artículo	21
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	23
1. Actividad física: del concepto a los niveles de práctica	25
1.1. Conceptos relacionados con actividad física	25
1.2. Factores de práctica de actividad física	26
1.3. Recomendaciones de práctica de actividad física	27
1.4. Niveles de práctica de actividad física.....	28
2. Dieta mediterránea: del concepto a los niveles de adherencia	31
2.1. Conceptos relacionados con dieta mediterránea	31
2.2. Factores de adherencia a la dieta mediterránea.....	32
2.3. Recomendaciones dietéticas	33
2.4. Niveles de adherencia a la dieta mediterránea	35
3. Inteligencia emocional: del concepto a los niveles personales	37
3.1. Conceptos relacionados con inteligencia emocional	37
3.2. Factores de inteligencia emocional	39
3.3. Niveles personales de inteligencia emocional	41
4. Redes sociales: del concepto a los niveles de uso	43
4.1. Conceptos relacionados con las redes sociales	43
4.2. Factores de uso de las redes sociales	44
4.3. Niveles de uso de las redes sociales	46
5. Estilo de vida saludable: del concepto a los niveles de los hábitos	49
5.1. Conceptos relacionados con la salud	49
5.2. Elementos y características del estilo de vida.....	50
5.3. Niveles de los hábitos saludables	50

CAPÍTULO II: OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	53
CAPÍTULO III: MATERIAL Y MÉTODO	57
1. Diseño y muestra.....	59
2. Instrumentos	60
3. Procedimientos.....	62
4. Análisis de datos	63
CAPÍTULO IV: PUBLICACIONES	67
1. Artículo 1: Physical Activity Time, Alcohol Consumption, Mediterranean Diet, and Anxiety in Education Science Students	69
2. Artículo 2: Influence of bio-psycho-social factors on physical activity in Spanish undergraduate education students	70
3. Artículo 3: Impact of physical activity and bio-psycho-social factors on social network addiction in Spanish undergraduate education students according to the sex	71
4. Artículo 4: Relationship between Mediterranean diet, physical activity and emotional intelligence in Spanish undergraduates.....	72
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES	73
CAPÍTULO VI: LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	81

RESÚMENES



RESUMEN

Los hábitos que integran el estilo de vida varían en función de la etapa vital de cada persona, debido a la influencia de diversos factores biológicos, personales, laborales y sociales. En el caso de los jóvenes, existe evidencia para afirmar que desde que se matriculan en la universidad, estos hábitos tienden a ser menos saludables.

Es necesario conocer cuáles son los niveles de los hábitos de diferentes colectivos, así como los determinantes que los condicionan, para poder justificar la necesidad de plantear propuestas específicas de promoción de la salud. Este conocimiento epidemiológico conductual previo y preciso aportará beneficios, tales como diseñar actuaciones eficaces y económicas, debido a la priorización de grupos y hábitos.

En este sentido, en el caso de los estudiantes universitarios españoles de los Grados de Educación, no solo es crucial conocer los niveles del estilo de vida y los determinantes que los condicionan para revertir, si existiera, esa problemática personal actual, sino que también ayudaría a mejorar su concienciación sobre la importancia de adquirir hábitos de vida saludable, lo cual tendría su repercusión en las generaciones siguientes, ya que serán los futuros profesores.

Por todo lo anterior y en base a que no se han hallado estudios previos similares, esta investigación tiene como objetivo general: analizar los niveles de actividad física, estilos de vida saludable, inteligencia emocional y adicción a redes sociales de los estudiantes universitarios de los Grados de Educación. Asimismo, esta finalidad se concreta en los siguientes objetivos específicos:

- Clasificar e identificar las diferencias existentes en los estudiantes universitarios según sus niveles de actividad física, consumo de alcohol, adherencia a la dieta mediterránea y ansiedad.
- Estudiar las relaciones entre el consumo de alcohol, la adherencia a la dieta mediterránea, la actividad física semanal y la ansiedad mediante un modelo de ecuaciones multigrupo en función del sexo.
- Analizar la influencia del índice de masa corporal, la dieta mediterránea, la adicción a las redes sociales, la inteligencia emocional y el tiempo sentado como predictores del cumplimiento de las recomendaciones de actividad física.

- Diseñar un modelo explicativo para establecer las relaciones entre el índice de masa corporal, la dieta mediterránea, la adicción a las redes sociales, la inteligencia emocional y el tiempo sentado de los estudiantes que cumplen las recomendaciones de actividad física.
- Identificar qué redes sociales utilizan los universitarios y sus niveles de uso en función del sexo.
- Analizar cómo influyen la edad, el índice de masa corporal, la actividad física, la inteligencia emocional y el tipo de red social como factores de adicción a las redes sociales según el sexo de los jóvenes.
- Clasificar a los estudiantes universitarios españoles de los Grados de Educación según sus niveles de dieta mediterránea, actividad física e inteligencia emocional.
- Analizar la influencia de la actividad física y la inteligencia emocional como determinantes de la dieta mediterránea en función de los perfiles de estilo de vida.

Para alcanzar los objetivos expuestos, se diseñaron varios estudios transversales de tipo descriptivo-correlacional, en los que participaron estudiantes españoles de los Grados de Educación. Los participantes de estas investigaciones respondieron a varios instrumentos que permitieron medir los niveles de actividad física, dieta mediterránea, consumo de alcohol, inteligencia emocional, ansiedad y adicción a redes sociales.

A partir de estos estudios, se han obtenido las siguientes conclusiones:

- Los estudiantes universitarios se clasifican en cuatro grupos en función de sus niveles de actividad física, consumo de alcohol, dieta mediterránea y ansiedad.
- El modelo teórico es válido en ambos sexos para estudiar las relaciones entre el consumo de alcohol, la adherencia a la dieta mediterránea, la actividad física semanal y la ansiedad. De esta forma, el consumo de alcohol se asocia positivamente con la adherencia a la dieta mediterránea. A su vez, la actividad física se asocia negativamente con la dieta mediterránea y la ansiedad.
- El cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física de los universitarios se predice parcialmente (12,6%) con la adherencia a la dieta mediterránea, el índice de masa corporal y el tiempo sentado.

- El modelo de ecuaciones estructurales es válido para explicar las relaciones entre las variables para los universitarios españoles que cumplen las recomendaciones de la práctica. Concretamente, existe relación directa y positiva entre el índice de masa corporal y la actividad física moderada-vigorosa, al igual que entre la adherencia a la dieta mediterránea y la actividad física moderada-vigorosa. Por el contrario, la adicción a las redes sociales se relaciona indirectamente con la actividad física moderada-vigorosa a través del índice de masa corporal. Igualmente, el tiempo sentado y la inteligencia emocional están indirectamente relacionados con la actividad física moderada-vigorosa a través de la adherencia a la dieta mediterránea.
- Más del 98% de los universitarios utiliza WhatsApp a diario. De igual manera, casi el 90% de los jóvenes utiliza Instagram con la misma frecuencia. Además, más del 69% de los estudiantes utiliza TikTok al menos 2-3 días a la semana.
- En cuanto al uso de las redes sociales en función del sexo, los hombres utilizan Facebook, Snapchat, X, Pinterest LinkedIn, TikTok, Instagram, BeReal y Strava menos que las mujeres. Sin embargo, las mujeres utilizan menos Telegram, Twitch, YouTube y Discord.
- Existen diferentes modelos de regresión en función del sexo de los participantes y la dimensión de la adicción a redes sociales, pero la atención y la claridad emocional se incluyen conjuntamente en la mayoría de ellos. Concretamente, los modelos más predictivos son los relativos a la adicción total a las redes sociales, la dimensión de gestión del tiempo de adicción a las redes sociales y la dimensión de modificación del estado de ánimo de adicción a las redes sociales de los hombres, ya que explican más del 20% de la varianza.
- Los universitarios españoles de los Grados de Educación se clasifican en tres conglomerados según sus niveles de adherencia a la dieta mediterránea, actividad física e inteligencia emocional.

PALABRAS CLAVE: actividad física moderada-vigorosa; dieta mediterránea; alcohol; ansiedad; atención emocional; claridad emocional; reparación emocional

ABSTRACT

Lifestyle habits vary according to each person's stage of life, influenced by various biological, personal, occupational and social factors. In the case of young people, there is evidence that these habits tend to become less healthy from the time they enter university.

It is necessary to know the level of habits of different groups, as well as the determinants that condition them, in order to be able to justify the need to propose specific health promotion proposals. This prior and precise behavioural epidemiological knowledge will provide advantages, such as the design of effective and economical actions, due to the prioritisation of groups and habits.

In this sense, in the case of Spanish students of Education Degrees, it is not only crucial to know the levels of lifestyle and the determinants that condition them in order to reverse, if it exists, this current personal problem, but it would also help to improve their awareness of the importance of acquiring healthy lifestyle habits, which would have an impact on future generations, as they will be the future teachers.

For all the above reasons, and based on the fact that no similar studies have been found previously, the general aim of this research is: to analyse the levels of physical activity, healthy lifestyle, emotional intelligence and social network addiction of university students of Education Degrees. This aim is also specified in the following specific aims:

- To classify and identify existing differences in university students according to their levels of physical activity, alcohol consumption, adherence to the Mediterranean diet and anxiety.
- To study the relationships between alcohol consumption, adherence to the Mediterranean diet, weekly physical activity and anxiety using a multi-group equation model according to sex.
- To analyse the influence of body mass index, Mediterranean diet, social network addiction, emotional intelligence and sitting time as predictors of adherence to physical activity recommendations.

- To develop an explanatory model to determine the relationships between body mass index, Mediterranean diet, social network addiction, emotional intelligence and sitting time among students who comply with physical activity recommendations.
- To identify which social networks are used by university students and their level of use according to sex.
- To analyse the influence of age, body mass index, physical activity, emotional intelligence and type of social network as factors of social network addiction according to the sex of young people.
- To classify Spanish undergraduates according to their levels of Mediterranean diet, physical activity and emotional intelligence.
- To analyse the influence of physical activity and emotional intelligence as determinants of the Mediterranean diet according to lifestyle profiles.

In order to achieve the above aims, several cross-sectional and descriptive-correlational studies were designed in which Spanish students of Education Degrees participated. The participants in these studies responded to various instruments that measured levels of physical activity, Mediterranean diet, alcohol consumption, emotional intelligence, anxiety and social network addiction.

The following conclusions were drawn from these studies:

- University students are divided into four groups according to their level of physical activity, alcohol consumption, Mediterranean diet and anxiety.
- The theoretical model is valid for both sexes to study the relationships between alcohol consumption, adherence to the Mediterranean diet, weekly physical activity and anxiety. Alcohol consumption is positively associated with adherence to the Mediterranean diet. On the other hand, physical activity was negatively associated with adherence to the Mediterranean diet and anxiety.
- Compliance with physical activity recommendations among university students is partially predicted (12.6%) by adherence to the Mediterranean diet, body mass index and sitting time.

- Structural equation modelling is valid to explain the relationships between variables for Spanish university students who comply with the practice recommendations. Specifically, there is a direct and positive relationship between body mass index and moderate-vigorous physical activity, and between adherence to the Mediterranean diet and moderate-vigorous physical activity. Conversely, social network addiction is indirectly related to moderate-vigorous physical activity through body mass index. Similarly, sitting time and emotional intelligence are indirectly related to moderate-vigorous physical activity through adherence to the Mediterranean diet.
- Over 98% of students use WhatsApp on a daily basis. Similarly, almost 90% of young people use Instagram with the same frequency. In addition, more than 69% of students use TikTok at least 2-3 days a week.
- Regarding the use of social networks by sex, men use Facebook, Snapchat, X, Pinterest LinkedIn, TikTok, Instagram, BeReal and Strava less than women. However, women are less likely to use Telegram, Twitch, YouTube and Discord.
- There are different regression models depending on the sex of the participants and the dimension of social network addiction, but attention and emotional clarity are included together in most of them. Specifically, the most predictive models are those for total social network addiction, the time management dimension of social network addiction and the mood modification dimension of social network addiction for men, explaining more than 20% of the variance.
- Spanish students of Education Degrees are classified into three clusters according to their level of adherence to the Mediterranean diet, physical activity and emotional intelligence.

KEYWORDS: moderate-vigorous physical activity; Mediterranean diet; alcohol; anxiety; emotional attention; emotional clarity; emotional repair

COMPENDIO DE ARTÍCULOS

REFERENCIA	INDEXACIÓN 2022
Sanz-Martín, D., Zurita-Ortega, F.; Melguizo-Ibáñez, E., Alonso-Vargas, J.M., Caracuel-Cáliz, R., y Ubago-Jiménez, J.L. (2024). Physical Activity Time, Alcohol Consumption, Mediterranean Diet, and Anxiety in Education Science Students. <i>Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.</i> , 14(1), 87–102. https://doi.org/10.3390/ejihpe14010006	JCR (ESCI-JIF): 3,2 SJR:0,54 (Q2)
Sanz-Martín, D., Ubago-Jiménez, J.L., González-Valero, G., y Cachón-Zagalaz, J. (2024). Influence of bio-psycho-social factors on physical activity in Spanish undergraduate education students. <i>SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte</i> , IN PRESS.	JCR (ESCI-JIF): 0,6 SJR:0,17 (Q3)
Sanz-Martín, D., Ubago-Jiménez, J.L., Cachón-Zagalaz, J. y Zurita-Ortega, F. (2024). Impact of physical activity and bio-psycho-social factors on social network addiction in Spanish undergraduate education students according to the sex. <i>Behavioral Sciences</i> , IN REVIEW.	JCR (SSCI-JIF): 2,6 (Q2) SJR:0,6 (Q2)
Sanz-Martín, D., Zurita-Ortega, F., Cachón-Zagalaz, J. y Melguizo-Ibáñez, E. (2024). Relationship between Mediterranean diet, physical activity and emotional intelligence in Spanish undergraduates. <i>RETOS</i> , IN REVIEW.	JCR (ESCI-JIF): 1,3 SJR:0,34 (Q3)

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO



1. ACTIVIDAD FÍSICA: del concepto a los niveles de práctica.

1.1 CONCEPTOS RELACIONADOS CON ACTIVIDAD FÍSICA.

La actividad física es «cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que tiene como resultado un gasto de energía por encima del gasto energético en reposo o metabolismo basal» (Caspersen et al., 1985, p. 126). Vinculado a este concepto existen otros que en ocasiones se utilizan intercambiadamente de forma errónea, como el de ejercicio físico (Dasso, 2018). Según la Organización Mundial de la Salud (2020) el ejercicio físico es una subcategoría de la actividad física, el cual se realiza de forma planificada, estructurada, repetida e intencionada con la finalidad de mantener o mejorar al menos un elemento de la condición física. A pesar de que actividad física y ejercicio físico son realidades diferentes, tienen un elemento común, el movimiento (Macarro, 2008), entendido este como «el estado de los cuerpos mientras cambian de lugar o de posición» (Real Academia Española, 2023).

Existen otros términos derivados del de actividad física que hacen referencia a concreciones específicas de esta. Según Bar-Or (1987, p. 305) se entiende por actividad física habitual «el nivel y patrón de consumo de energía durante las actividades cotidianas de la vida». Del mismo modo, Cureton (1987) considera que la actividad física apropiada es la exigida para alcanzar beneficios saludables, por lo que está relacionada con las recomendaciones de práctica en función del grupo poblacional de edad. En contraposición a la actividad física apropiada se utiliza el término inactividad física para referirse a la incapacidad de alcanzar los niveles recomendados para la salud (Haileamlak, 2019).

En función de la intensidad, se puede diferenciar entre actividad física ligera (tiene un gasto energético asociado de 1,6-2,9 METs) como planchar y andar lento, actividad física moderada (supone un gasto energético de 3-5,9 METs) como subir escaleras o hacer las tareas domésticas y actividad física vigorosa (implica un gasto energético de al menos 6 METs) como jugar al fútbol o correr (Ainsworth et al., 2011).

1.2 FACTORES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

Los factores que influyen en los niveles de práctica de actividad física varían en función de las características de los grupos de población (Craggs et al., 2011; Curran et al., 2023; Lindsay et al., 2021). En este sentido, Trost et al. (2002) realizaron una revisión sistemática y diferenciaron seis categorías de factores que influían en la actividad física de los adultos:

1. Factores demográficos y biológicos: edad (--), empleo manual (-), no tener hijos (+), nivel educativo (++), sexo (hombre, ++), herencia (++), alto riesgo de padecer cardiopatía (-), situación económica/socioeconómica (++), antecedentes de lesiones (+), estado civil (casado, -), sobrepeso/obesidad (--), y raza/etnia (no ser blanco, --).

2. Factores psicológicos, cognitivos y emocionales: barreras para el ejercicio (--), control sobre el ejercicio (+), disfrute del ejercicio (++), esperar beneficios (++), intención de hacer ejercicio (++), falta de tiempo (--), alteración del estado de ánimo (--), percepción de salud o forma física (++), variables de personalidad (+), mala imagen corporal (-), salud psicológica (+), autoeficacia (++), automotivación (++), autoesquemas para el ejercicio (++) y etapa de cambio (++)).

3. Atributos y habilidades de comportamiento: historial de actividad durante la edad adulta (++), calidad de los hábitos dietéticos (++), programa anterior de ejercicio (++), procesos de cambio (++), habilidades para hacer frente a las barreras (+), tabaquismo (-) y balance decisonal (+).

4. Factores sociales y culturales: influencia del médico (++), aislamiento social (-), apoyo social de amigos/compañeros (++) y apoyo social del cónyuge/familia (++)).

5. Factores del entorno físico: acceso real a las instalaciones (+), acceso percibido a las instalaciones (+), clima/temporada (--), paisaje agradable (+), observar con frecuencia a otras personas haciendo ejercicio (+), equipamiento del hogar (+), terreno montañoso (+), seguridad del vecindario (+), satisfacción con las instalaciones (+) y ubicación urbana (+).

6. Características de la actividad física: intensidad (-) y esfuerzo percibido (--).

En el contexto específico de los estudiantes universitarios españoles, el sexo es el determinante que tiene mayor relación con los niveles de práctica de actividad física (Acebes-Sánchez et al., 2019; Corrella et al., 2017), siendo superiores los logrados por los varones. También existen otros factores que influyen positivamente en la actividad física como la inteligencia emocional (Ubago-Jiménez et al., 2019) y la dieta mediterránea (García-Pérez et al., 2023), aunque es necesaria más evidencia al respecto.

1.3 RECOMENDACIONES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

La práctica habitual de actividad física puede aportar beneficios para la salud (OMS, 2021) a nivel fisiológico, psicológico y social (Warburton y Bredin, 2017), tales como: prevención de enfermedades cardiovascular, el síndrome metabólico, la diabetes tipo II, de algunos tipos de cáncer y el sobrepeso/obesidad; la mejora de la calidad ósea; y, la reducción de los síntomas de depresión y ansiedad (Albalak et al., 2023; Bowden et al., 2019; Jakivic et al., 2019; Moore et al., 2016; Nyberg et al., 2020; OMS 2021; Patel et al., 2019; Warburton y Bredin, 2017).

Para que la actividad física sea beneficiosa debe realizarse acorde a las recomendaciones de práctica, las cuales varían en función de los grupos poblacionales de edad (OMS, 2021) y han evolucionado en el tiempo (Ding et al., 2020). La OMS (2021) recomienda que los jóvenes de 5 a 17 años realicen al menos 60 minutos/día de actividad física moderada-vigorosa, principalmente de tipo aeróbico, y al menos 3 días a la semana actividad aeróbica vigorosa y que refuercen los músculos y los huesos. Los adultos de 18 a 64 años deben acumular como mínimo entre 150 y 300 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada, entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica vigorosa o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Asimismo, los adultos deberían realizar como mínimo dos días a la semana actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o superior, trabajando grandes grupos musculares. Para las personas mayores de 65 años, además de recomendar lo del grupo de edad de 18-64 años, también se recomienda realizar durante al menos tres días actividades física multicomponente que prioricen el equilibrio funcional y el entrenamiento de fuerza moderada o superior. Además, para cualquier grupo de edad también se recomienda reducir el tiempo sedentario.

Parece existir consenso entre las recomendaciones de la OMS (2021) y las de otras instituciones como Department of Health and Social Care (Reino Unido) (2019) y Ministerio de Sanidad (España) (2022). Este consenso es debido a la evidencia existente sobre la relación dosis-respuesta, referida esta como el resultado de salud derivado de un volumen determinado de actividad física (U.S. Department of Health and Human Services, 2008). A pesar de lo anterior, las últimas evidencias apuntan a que incluso menos cantidad de actividad física podría ser beneficiosa. Por ejemplo, Banach et al. (2023) concluyeron que a partir de 3867 pasos al día se reducen todas las causas de mortalidad y de 2337 pasos/día se reduce la mortalidad cardiovascular, existiendo una relación inversa entre el número de pasos y los efectos de salud y habiendo mayores beneficios a partir de esos puntos de corte del número de pasos.

1.4 NIVELES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

A nivel mundial, Guthold et al. (2018) demostraron que el 27,5% de los adultos no cumplían las recomendaciones de práctica de actividad física para su grupo de edad en 2016, siendo estos niveles superiores en mujeres (31,7%) respecto a hombres (23,4%). Además, estos niveles de inactividad permanecían estables desde 2001 y eran superiores en los países occidentales de rentas altas (36,8% de inactividad de toda la población, 31,2% de inactividad en hombres y 42,3% de inactividad en mujeres).

A nivel europeo, Gerovasili et al. (2015) demostraron que la media de inactividad física de los adultos de 28 países europeos era de 28,6%. Posteriormente, Nikitara et al. (2021) hallaron que el 36,2% de los adultos eran inactivos físicamente, siendo los varones más activos que las mujeres y los de 18-24 años respecto a los de mayor edad.

A nivel nacional, Gerovasili et al. (2015) comprobaron que el 20,3% de adultos españoles eran inactivos. Asimismo, los varones eran más activos que las mujeres y, por grupos de edad, los de 18-24 años eran los más activos. Después, Løyen et al. (2016) concluyeron que España era uno de los países europeos con menor tasa de cumplimiento de actividad física, ya que el 44% de los adultos cumplían las recomendaciones y realizaban de media 155 minutos a la semana de actividad física moderada-vigorosa.

Los niveles de actividad física de los estudiantes universitarios difieren de los generales alcanzados por adultos, pues, por ejemplo, Moreno-Arrebola et al. (2018) realizaron una revisión sistemática sobre niveles de actividad física de estudiantes universitarios de todo el mundo y concluyeron que el 50% eran inactivos. Asimismo, estos niveles también difieren de los observados para universitarios españoles, tal como demostraron Práxedes et al. (2016), Corella et al. (2017), Bennasar-Veny et al. (2020), Sánchez-Alcaraz et al. (2020), Sañudo et al. (2020), Ramón-Arbués et al., (2021), Rodríguez-Larrad et al. (2021) y Gacek et al. (2022).

Práxedes et al. (2016) hallaron que los estudiantes universitarios de Extremadura (España) realizaban una media de 39,94 minutos/día de actividad física moderada-vigorosa, siendo valores superiores en hombres respecto a mujeres (51,17 minutos/día vs 30,65 minutos/día). El 48,61% de los estudiantes cumplían las recomendaciones de práctica (60,53% de los hombres y 38,74% de las mujeres). Además, tanto los hombres como las mujeres del grupo de edad de 18-21 años alcanzan niveles de cumplimiento superiores a los de al menos 22 años.

Corella et al. (2017) hallaron que los estudiantes universitarios de Huesca (España) realizan 470,49 minutos/semana de actividad física moderada medido con acelerómetro triaxial. En función del sexo, los hombres realizaban 483,43 minutos/semana de actividad física moderada y las mujeres 463,60 minutos/semana. Estos resultados para la actividad física vigorosa fueron de 61,47 minutos/semana para todos los participantes, 53,55 minutos/semana para los varones y 19,88 minutos/semana para las mujeres, existiendo diferencia significativa en función del sexo.

En la investigación de Bennasar-Veny et al. (2020) se analizaron los niveles de actividad física de estudiantes de la Universidad de Islas Baleares (España). Se demostró que el 66,2% de los participantes cumplían las recomendaciones de práctica de actividad física, existiendo diferencia significativa en función del sexo (72% hombres vs 63,5% mujeres, $p < 0,001$). Además, el tiempo medio semanal de actividad física moderada-vigorosa fue de 186,6 minutos ($\pm 89,1$), siendo significativamente superior el de hombres respecto a mujeres ($210 \pm 99,4$ vs $174,3 \pm 80,9$; $p = 0,009$).

Sánchez-Alcaraz et al. (2020) analizaron los niveles de actividad de estudiantes españoles de los Grados de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y de Educación

Primaria. Los varones obtuvieron niveles significativamente superiores a las mujeres ($4,64 \pm 1,25$ vs $2,46 \pm 1,65$; $p < 0,001$). Además, los estudiantes del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte eran más activos que los del Grado en Educación ($4,57 \pm 1,02$ vs $2,01 \pm 1,65$; $p < 0,001$).

Sañudo et al. (2020) hallaron que el 84% de los universitarios de Sevilla (España) cumplían las recomendaciones de práctica de actividad física antes del confinamiento por Covid-19 y el 74% lo hacía durante el mismo. Además, los universitarios realizaban de media $797 (\pm 822)$ minutos/semana de actividad física moderada-vigorosa antes del confinamiento (actividad física moderada: 441 ± 487 minutos/semana; actividad física vigorosa: 356 ± 381 minutos/semana) y $346 (\pm 341)$ minutos/semana de actividad física moderada-vigorosa durante el confinamiento (actividad física moderada: 178 ± 155 minutos/semana; actividad física vigorosa: 168 ± 228 minutos/semana).

Ramón-Arbués et al., (2021) midieron la actividad física de los estudiantes universitarios de Zaragoza (España) utilizando la versión breve de International Physical Activity Questionnaire. Los resultados mostraron que el 22,4% de los jóvenes alcanzaban un nivel alto de actividad física, el 33,3% lo hacía a un nivel medio y 44,4% lo realizaba a nivel bajo. Además, pasaban sentados $6,76 (\pm 2,45)$ horas/día.

En la investigación de Rodríguez-Larrad et al. (2021) se analizaron los niveles de actividad física de los universitarios españoles antes y durante el confinamiento por Covid-19 aplicando IPAQ-SF. Antes del confinamiento, los estudiantes realizaban $327 (\pm 374)$ minutos/semana de actividad física vigorosa, $376 (\pm 563)$ minutos/semana de actividad física moderada, $766 (\pm 820)$ minutos/semana de caminar y $357 (\pm 178)$ minutos/día de tiempo sedentario. Estos niveles cambiaron en relación con los del confinamiento, siendo $267 (\pm 309)$ minutos/semana, $265 (\pm 408)$ minutos/semana, $120 (\pm 318)$ minutos/semana y $545 (\pm 200)$ minutos/día, respectivamente.

En el estudio de Gacek et al. (2022) participaron universitarios de Educación física de Murcia y Granada (España) y se utilizó el IPAQ-SF para conocer sus niveles de actividad física. Los resultados mostraron que los participantes españoles realizaban una media semanal de $3506,36 (\pm 2455,1)$ minutos de actividad física vigorosa y de $1591,39 (\pm 1694,61)$ minutos de actividad física moderada. Además, estaban sentados una media de $278,05 (\pm 152,26)$ minutos/día.

2. DIETA MEDITERRÁNEA: del concepto a los niveles de adherencia.

2.1 CONCEPTOS RELACIONADOS CON DIETA MEDITERRÁNEA.

El término dieta proviene del griego *diaitia* que significa estilo de vida (Varela, 2014). Actualmente, se entiende por dieta el «conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento» y por alimento el «conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para subsistir» (Real Academia Española, 2023). Asimismo, una dieta equilibrada es «la combinación de alimentos que proporciona la energía y todos los nutrientes esenciales para satisfacer los requerimientos nutricionales de la persona a la que va destinada, evitando las deficiencias y los excesos» (Pérez et al., 2012).

Existen diferentes tipos de dietas, tales como: omnívora, vegana, vegetariana, libre de gluten, baja en hidratos de carbono, hipercalórica y cetogénica (Kamiński et al., 2020; Medawar et al., 2019). Además, estas dietas se pueden subdividir en otras: pesco-vegetariana, ovo-lacto-vegetariana, (Medawar et al., 2019) y mediterránea (Miranda et al., 2017; Urquiaga et al., 2017). Asimismo, una de las dietas más estudiadas científicamente es la mediterránea (Hidalgo-Mora et al., 2020), ya que, por ejemplo, existen 268 publicaciones con el término de búsqueda dieta mediterránea y 20426 contribuciones con *Mediterranean diet* en la colección principal del repositorio de datos de *Web of Science* desde 1962 a 2024. Además, la dieta mediterránea es considerada como uno de los patrones dietéticos más saludables (Neufeld et al., 2023; Singh et al., 2022). De esta manera, tal es la importancia de la dieta mediterránea que la UNESCO la considera desde 2013 como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. A pesar de dicha importancia, la población de los países europeos del Mediterráneo ha reducido sus niveles de adherencia a la dieta mediterránea en detrimento de otros patrones dietéticos más occidentalizados, con las consecuencias negativas que ello pueda acarrear (Vareiro et al., 2009).

De esta manera, Keys y Keys (1975) acuñaron por primera vez el término dieta mediterránea a partir de los estudios realizados por Ancel Keys en 1950 sobre los beneficios cardiovasculares de la dieta predominante en países de la ribera del mar Mediterráneo, concretamente, Yugoslavia, Italia y Grecia (Seven Countries Study,

2023). Esta dieta es la herencia de miles de intercambios de personas, culturas y alimentos de todos los países y su base alimenticia desde el siglo XX (Bach-Faig et al., 2011). Según Urquiaga et al. (2017), aunque no existe una dieta mediterránea única, países europeos, del norte de África y Oriente Medio poseen una dieta con las siguientes características: 1) baja ingesta de grasas saturadas, 2) alta ingesta de grasas monoinsaturadas, 3) balance equilibrado de ácidos grasos poliinsaturados, 4) bajo aporte de proteína derivada de animales terrestres, 5) alta ingesta de antioxidantes y 6) alto consumo de fibra.

Actualmente, el término dieta mediterránea va más allá de la propia ingesta de alimentos, ya que abarca conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos vinculados con los cultivos y las cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, pero también con la conservación, transformación, cocinado, reparto y consumo de alimentos (UNESCO, 2013).

2.2 FACTORES DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA.

Según varios estudios, la adherencia a la dieta mediterránea de adultos españoles está asociada positivamente con la actividad física (Chacón-Cuberos et al., 2019; García-Pérez et al., 2023; Tárraga et al., 2021). García-Hermoso et al. (2022) realizaron una revisión sistemática y hallaron relación positiva entre dieta mediterránea y actividad física de los adolescentes y negativa entre la dieta y los hábitos sedentarios. Chacón-Cuberos et al. (2019) demostraron que la relación entre ambos hábitos saludables era positiva ($r=0,228$, $p<0,01$) en el alumnado universitario español. Tárraga et al. (2021) realizaron un estudio con estudiantes universitarios de Castilla La Mancha (España) y hallaron relación positiva y significativa entre realizar actividad física moderada-vigorosa y la adherencia a la dieta mediterránea.

Más recientemente, Indreica et al. (2022) también hallaron relación entre la dieta mediterránea y la actividad física vigorosa ($r=0,151$, $p<0,01$) de estudiantes universitarios de España y Rumanía, pero no así con la actividad física moderada ($r=0,070$, $p>0,05$).

De igual manera, García-Pérez et al. (2023) encontraron relación positiva ($r=0,306$, $p<0,05$) entre la actividad física y la dieta mediterránea de estudiantes de la

Universidad de Granada (España). En cambio, la relación entre la dieta mediterránea y la actividad física de otros grupos poblacionales parece ser negativa, tal como Sanz-Martín et al. (2023) hallaron con niños de 11-12 años de Granada (España).

Otro de los factores que podría influir en los niveles de adherencia a la dieta mediterránea es la inteligencia emocional, aunque los estudios cuyos participantes fueran adultos españoles son escasos y los resultados son dispares. Trigueros et al. (2020) demostraron que la adherencia a la dieta mediterránea de universitarios de Almería (España) estaba relacionada positivamente con la inteligencia emocional ($r=0,23$, $p<0,05$). En cambio, Sanz-Martín et al. (2023) realizaron una investigación con estudiantes de 11-12 años de Granada (España) y obtuvieron que la dieta mediterránea se asociaba negativamente con la atención, claridad y reparación emocionales de chicos y chicas, pero siéndolo significativamente solo para la relación entre la dieta y la claridad emocional de chicos ($r=-0,24$, $p<0,01$). Igualmente, López-Alvarado y Mamani-Urrutia (2022) realizaron un estudio con estudiantes universitarios de Lima (Perú) y hallaron relación negativa pero no significativa entre la inteligencia emocional y los hábitos alimenticios ($r=-0,01$, $p=0,88$).

2.3 RECOMENDACIONES DIETÉTICAS.

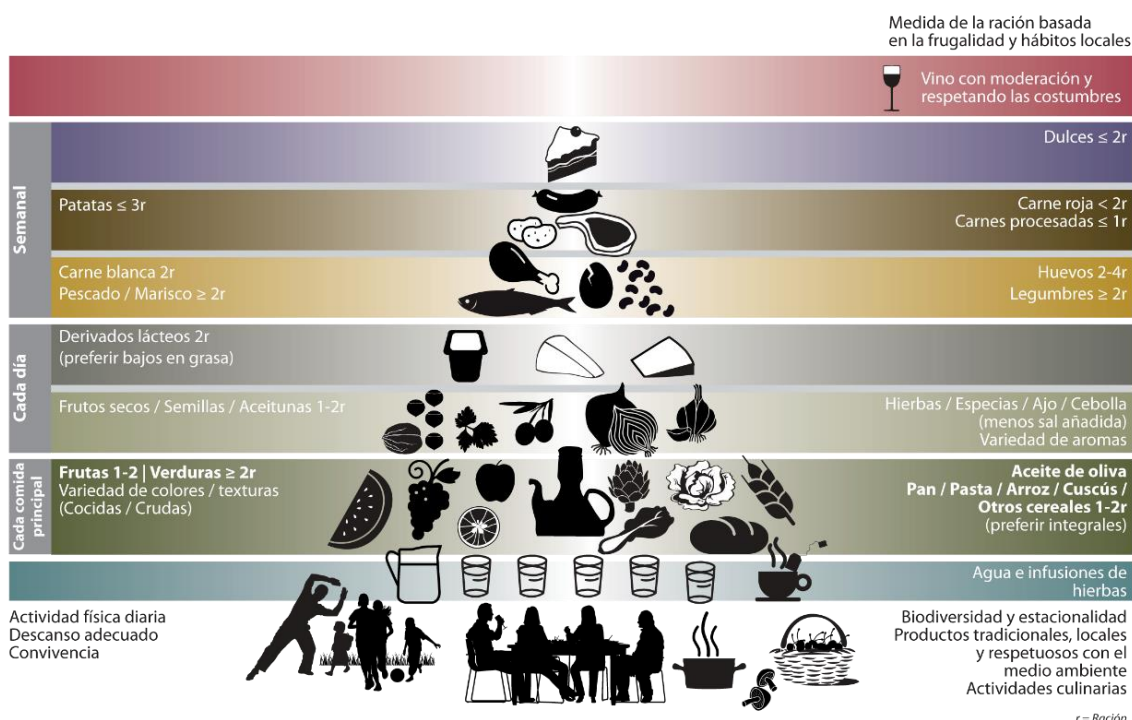
Las recomendaciones dietéticas difieren en función del tipo de dieta (Kamiński et al., 2020; Medawar et al., 2019). De forma general, la Organización Mundial de la Salud (2018a) considera que la adherencia a una dieta sana en adultos se debe caracterizar por incluir: frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales; al menos 400 g/día de frutas y hortalizas (excluyendo tubérculos feculentos); menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres (lo ideal sería un consumo inferior al 5%); menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas, siendo las no saturadas preferibles a las saturadas y a las trans, además, las grasas trans industriales no son saludables y se deben evitar; y, menos de 5 gramos/día de sal y de tipo yodada.

De forma específica, la Fundación Dieta Mediterránea (2023) establece las características del tipo de dieta que defiende en una pirámide alimenticia (figura 1) y la concreta en el siguiente decálogo de la dieta mediterránea:

- 1) Utilizar el *aceite de oliva* como principal grasa de adición.

- 2) Consumir **alimentos de origen vegetal** en abundancia (frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos).
- 3) El **pan y los alimentos procedentes de cereales** (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.
- 4) Los **alimentos poco procesados, frescos y de temporada** son los más adecuados.
- 5) Consumir diariamente **productos lácteos**, principalmente yogurt y quesos.
- 6) La **carne roja** se tendría que consumir con moderación y si puede ser como parte de guisos y otras recetas y, las **carnes procesadas** en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.
- 7) Consumir **pescado** en abundancia y **huevos** con moderación.
- 8) La **fruta fresca** tendría que ser el postre habitual, los **dulces y pasteles** deberían consumirse ocasionalmente.
- 9) El **agua** es la bebida por excelencia y el **vino** debe tomarse con moderación y durante las comidas.
- 10) Realizar **actividad física** todos los días.

Figura 1. Pirámide de la dieta Mediterránea. Fuente: Fundación Dieta Mediterránea (2023).



Estas recomendaciones sobre la dieta mediterránea se fundamentan en la evidencia existente en la literatura científica sobre los beneficios que aporta a la persona que realiza la ingesta alimenticia. Entre los beneficios de la dieta mediterránea se encuentran: prevención y reducción de presión arterial, aterosclerosis progresiva, lípidos, obesidad, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer, depresión, enfermedades neurodegenerativas, enfermedades respiratorias y fracturas por fragilidad, así como, la mejora de la salud metabólica (Dominguez et al., 2023; Jiménez-Torres et al., 2021; Laffond et al., 2023; Liu et al., 2021; Papadaki et al., 2020; Sánchez-Sánchez et al., 2020; Seral-Cortés et al., 2022). Además, Wu et al. (2023) señalan que podrían existir otros beneficios tales como la prevención de enfermedades oculares relacionadas con la edad (cataratas, glaucoma, degeneración macular asociada a la edad, retinopatía diabética y síndrome del ojo seco), aunque son necesarias más investigaciones al respecto. Por todo lo anterior, se puede afirmar que la adherencia a la dieta mediterránea favorece la reducción de cuantiosas enfermedades no transmisibles y la longevidad, en resumen, la prevención de la muerte.

2.4 NIVELES DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA.

Existen numerosas investigaciones que han medido los niveles de adherencia a la dieta mediterránea de estudiantes universitarios españoles. Algunos de los estudios más recientes son: López et al. (2019), Solera y Gamero (2019), López-Olivares et al. (2020), Tárraga et al. (2021), Ejeda-Manzaneda y Rodrigo-Vega (2021), Riquelme-Gallego et al. (2023) y García-Pérez et al. (2023). A continuación, se detallan los resultados más importantes de los estudios mencionados anteriormente.

En este sentido, López et al. (2019) analizaron los patrones de dieta mediterránea de universitarios de Huelva (España) y hallaron que el 20,4% tenía un nivel óptimo, el 65,3%, un nivel medio y el 14,3% bajo. Además, había diferencias significativas en función de la Facultad en que estudiaba el alumnado, ya que la puntuación de los estudiantes de Ciencias de la Educación ($5,8 \pm 2$) era superior a la de Derecho ($5 \pm 2,6$), Trabajo Social ($5,2 \pm 2$) y Ciencias del Trabajo ($5,4 \pm 2$), igual a la de Enfermería ($5,8 \pm 2,3$) y Humanidades ($5,8 \pm 2,4$) e inferior a Ciencias Experimentales ($5,9 \pm 2,1$), Ciencias Empresariales (6 ± 2) y Escuela Técnica Superior de Ingeniería ($6 \pm 2,4$).

En el estudio realizado por Solera y Gamero (2019) se halló que el 54% de los estudiantes (19-32 años) de grado y máster de tres universidades españolas presentaban adherencia a la dieta mediterránea (≥ 9 puntos en el cuestionario PREDIMED) frente al 46% que no presentaba adherencia. Además, la edad y el sexo femenino influían negativa y significativamente a esa adherencia. López-Olivares et al. (2020) también midieron los niveles de adherencia a la dieta mediterránea de estudiantes universitarios de Melilla (España) con el cuestionario PREDIMED. En esta ocasión, se mostró que el 51,5% de los participantes tenía una alta adherencia dietética, frente al 48,5% que la tenía baja. Además, la adherencia media fue de $8,59(\pm 1,98)$ puntos.

En la investigación de Tárraga et al. (2021) se observó que el 58,3% de los estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud de Castilla La Mancha (España) tenían una adherencia alta a la dieta mediterránea, el 38,6% la tenían moderada y el 3,1% la tenían baja. En cambio, Ejeda-Manzaneda y Rodrigo-Vega (2021) comprobaron que el 15,31% de las mujeres universitarias estudiantes de magisterio de la Universidad Complutense de Madrid (España) tenían una baja adherencia a la dieta mediterránea, el 58,98% la tenían media y el 25,71% la tenían alta.

En el estudio reciente de Riquelme-Gallego et al. (2023) se concluye que los estudiantes de Medicina de Granada (España) tenían baja adherencia a la dieta mediterránea, mostrando un perfil calórico caracterizado por la ingesta excesiva de grasas y proteínas y deficitario de hidratos de carbono. De igual manera, García-Pérez et al. (2023) realizaron un estudio con estudiantes de la misma universidad que Riquelme-Gallego et al. (2023), y mostraron que el 37,5% de los estudiantes de Derecho, Trabajo Social y Psicología tenían una baja adherencia a la dieta mediterránea, el 39,7% la tenían media y el 22,8% alta.

También se ha medido la adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios de otros países. Vinaccia et al. (2019) hallaron que el 7,7% de los estudiantes colombianos tenían una dieta de baja calidad, el 63% la tenía de calidad mejorable y el 29,3% la tenía óptima. En cambio, estos resultados fueron de 33,9% de baja adherencia, 48,5% de adherencia mejorable y 17,6% de adherencia óptima en universitarios del norte de México (Delgado et al., 2021).

3. INTELIGENCIA EMOCIONAL: del concepto a los niveles personales.

3.1 CONCEPTOS RELACIONADOS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL.

En cuanto a la terminología, Salmerón (2002) considera que nunca ha existido univocidad en el concepto de inteligencia, aunque existen varios planteamientos teóricos que aportan diferentes perspectivas. Para Salmerón, estos planteamientos teóricos se pueden agrupar en tres categorías: 1) centrada en la estructuración-composición de la inteligencia (incluye teorías como la inteligencia monolítica y los planteamientos factorialistas), 2) basada en el funcionamiento cognitivo de la inteligencia (agrupa teorías como las de Piaget, Vygotsky y Wallon) y 3) enfocada a la comprensión global del desenvolvimiento social de las personas en la búsqueda de su felicidad como necesidad vital (engloba teorías como la de inteligencias múltiples e inteligencia emocional).

En relación con la teoría de inteligencia emocional, Peter Salovey y John Mayer son considerados los padres conceptuales, ya que en 1990 publicaron el primer artículo científico sobre el término, aunque este ya se utilizaba anteriormente (Extremera et al., 2020). Según Extremera et al. (2020), a pesar de la utilización del término inteligencia emocional, no es hasta 1995 cuando Daniel Goleman lo impulsó suficientemente a nivel mediático y científico con la publicación del libro *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*. Actualmente, se pueden diferenciar dos grandes tendencias en los estudios de las emociones: el basado en el procesamiento de la información emocional (centrado en la propuesta de habilidades emocionales e incluye el modelo Salovey y Mayer) y el relativo a modelos mixtos (basado en los rasgos de personalidad e integra modelos como los de Goleman y Bar-On) (Aznar et al., 2019).

Gardner (1983) fue el creador de la teoría de las inteligencias múltiples y estableció ocho tipos de inteligencia: lingüística, lógico-matemática, cinético-corporal, musical, espacial, naturalista, interpersonal e intrapersonal. A pesar de no diferenciar terminológicamente la inteligencia emocional, Gardner agrupa la interpersonal y la intrapersonal, designándolas como inteligencias personales, estando centradas en el conocimiento del ser humano y vinculadas con la inteligencia emocional (Fernández-

Berrocal, 2023). Concretamente, la inteligencia interpersonal es la capacidad de la persona para comprender y responder a los demás y la intrapersonal la vinculada a la configuración de una imagen exacta de sí mismos y a la actuación cotidiana eficaz, incluyendo ambas las dimensiones emocionales de las personas (Gardner, 1993).

Posterior a la aportación de Gardner en 1983, Salovey y Mayer (1990) fueron los que aportaron la primera definición de inteligencia emocional, considerando esta como: «el subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios y ajenos, de distinguirlos y de utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones» (p. 89). Además, el modelo inicial de inteligencia emocional que propusieron estos autores fue modificado para que incluyera cuatro habilidades (Mayer y Salovey, 1997): 1) percibir, valorar y expresar las emociones; 2) facilitar emocionalmente el pensamiento; 3) comprender y analizar las emociones; y, 4) regular reflexivamente las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.

El término inteligencia emocional alcanza una notable repercusión mundial a partir de la aportación de Goleman, el cual estuvo influenciado por las teorías de Howard Gardner y Peter Salovey (Fernández-Berrocal, 2023). Para Goleman (1996), la inteligencia emocional es «la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos» (p. 350). El modelo que propone Goleman está basado en la conciencia de uno mismo, la autogestión, la conciencia social y la gestión de las emociones, y es considerado como un modelo mixto, ya que mezcla las habilidades mentales con rasgos autoinformados de personalidad (Fernández-Berrocal, 2023).

Otro ejemplo de modelo mixto de la inteligencia emocional es el aportado por Bar-On (Aznar et al., 2019), conocido como modelo de inteligencia socioemocional (Bar-On, 2006). Para Bar-On (1997, p. 14), la inteligencia emocional es: «un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y habilidades que influyen la habilidad de cada uno para tener éxito y afrontar las demandas ambientales y las presiones». Bar-On (2006) considera que la inteligencia emocional está integrada por cinco componentes: interpersonal, intrapersonal, manejo del estrés, estado de ánimo y adaptabilidad.

3.2 FACTORES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Los niveles de inteligencia emocional de los adultos están relacionados con factores biológicos, psicológicos y del estilo de vida. El sexo es uno de los principales factores biológicos de la inteligencia emocional, pero no existe un predominio claro de nivel de inteligencia superior en un sexo respecto al otro. Wang et al. (2020) realizaron un estudio en el que participaron universitarios del sur de China y obtuvieron niveles superiores de inteligencia emocional en hombres respecto a mujeres ($64,75 \pm 14,28$ vs $62,41 \pm 13,33$; $p < 0,01$). Igualmente, Husain et al. (2022) también hallaron niveles de inteligencia emocional superior en varones y diferentes significativamente respecto a los de las mujeres en adultos de Pakistán. Además, también observaron dicha tendencia en los niveles de satisfacción intrínseca, satisfacción extrínseca, expresión y regulación emocionales.

A diferencia de los estudios anteriores, Roy et al. (2021) y Ubago-Jiménez et al. (2021) no mostraron niveles de inteligencia exclusivamente superiores en los hombres. Ubago-Jiménez et al. (2021) llevaron a cabo una investigación en la que participaron estudiantes universitarios de Andalucía (España) de 18-28 años. Los autores encontraron niveles de claridad emocional ($3,66 \pm 0,73$ vs $3,52 \pm 0,81$; $p = 0,007$) y reparación emocional ($3,72 \pm 0,72$ vs $3,57 \pm 0,81$; $p = 0,004$) superiores en hombres, pero no así en los niveles de atención emocional (varones: $3,78 \pm 0,75$; mujeres: $4,08 \pm 0,71$; $p < 0,001$). De igual manera, Roy et al. (2021) observaron puntuaciones significativamente superiores en mujeres respecto a los sentimientos de universitarios de Malasia, similares en ambos sexos respecto a claridad en discriminar emociones y superiores en hombres en lo relativo a la reparación del estado de ánimo.

Los factores psicológicos de los niveles de inteligencia emocional han sido los más investigados en la literatura científica, tales como estrés, ansiedad, síndrome de Burnout, autoestima, autorregulación, resiliencia, autoeficacia, autoaceptación, rasgos psicópatas y adicción a redes sociales. En lo que respecta a la relación de la inteligencia emocional y el estrés, existe unanimidad de tendencia en los resultados de investigación, siendo su relación negativa (Toriello et al., 2002). Por ejemplo, dicha relación negativa fue hallada por Yadav et al. (2020) en estudiantes de Odontología en Delhi (India) ($r = -0,23$, $p < 0,05$) y por Sepdanius et al. (2023) en universitarios de la

Facultad de Ciencias del Deporte de Padang (Sumatra). Del mismo modo, Shi et al. (2022) también mostraron relación negativa ($r=-0,65$, $p<0,01$) entre inteligencia emocional y estrés en estudiantes de medicina de China, al igual que entre la inteligencia emocional y la ansiedad ($r=-0,48$, $p<0,01$). Además, tal como indican Puertas-Molero et al. (2019), a través del refuerzo positivo de la inteligencia emocional, se reducen los niveles de estrés y ansiedad del profesorado, evitando de esta manera el sentimiento de frustración ante la realización profesional, influyendo a su vez en la salud y el bienestar mental de los docentes.

Vilca-Pareja et al. (2022) analizaron otros factores psicológicos de la inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Perú. En dicho estudio se demostró relación positiva y significativa entre autoestima y valoración y expresión de la emoción en el yo. Relaciones similares se hallaron entre autoestima y valoración y reconocimiento de las emociones de los demás, entre autoestima y uso de la emoción para facilitar el rendimiento, y entre autoestima y autorregulación de las emociones. De igual manera, las cuatro variables emocionales también se relacionaban de forma positiva y significativa con la resiliencia.

La inteligencia emocional también se relacionó positivamente con la autoeficacia en universitarios del sur de China (Wang et al., 2020), con el apoyo social percibido por adultos (Valenti et al., 2021) y con la autoaceptación en universitarios de Granada (España) (Morales-Rodríguez et al. (2020), estableciendo en este último estudio tales correlaciones con cada una de las tres dimensiones de la inteligencia emocional consideradas (atención, claridad y reparación).

Otros de los factores psicológicos que se relacionan negativamente con la inteligencia emocional son el manifestar rasgos psicópatas (Megías et al., 2017) y la adicción a las redes sociales (Jarrar et al., 2022; Ali et al., 2023)

Por último, en cuanto a la relación de la inteligencia emocional con los hábitos que integran el estilo de vida, se deben mencionar las relaciones con la actividad física y la adherencia a la dieta mediterránea. Parece existir predominio en los estudios que demuestran relación positiva de dicha inteligencia con la actividad física. Por ejemplo, Angarita-Ortiz et al. (2020) obtuvieron relaciones positivas entre la frecuencia a la actividad física de universitarios de Colombia y la atención emocional ($r=0,03$, $p=0,75$),

claridad emocional ($r=0,23$, $p=0,02$) y reparación emocional ($r=0,35$ $p<0,001$). A su vez, Wang et al. (2020) obtuvieron relación positiva ($r=0,24$, $p<0,001$) entre la cantidad de actividad física y la inteligencia emocional de universitarios del sur de China. En estudiantes de Andalucía (España), Ubago-Jiménez et al. (2021) hallaron correlaciones positivas y significativas entre la actividad física ligera y las tres dimensiones de la inteligencia emocional (atención, claridad y reparación). Además, estas relaciones eran similares respecto a actividad física moderada y vigorosa. De igual manera, Sepdanius et al. (2023) también mostraron relación positiva ($r= 0,218$, $p<0.05$) entre los niveles de inteligencia emocional y actividad física de universitarios de Sumatra

Las investigaciones realizadas para comprobar la influencia de la inteligencia emocional en la adherencia a la dieta mediterránea son muy escasas, especialmente en adultos y los resultados son dispares. En el estudio de Trigueros et al. (2020) se demostró que la adherencia a la dieta mediterránea de universitarios de Almería (España) se relacionaba positivamente con la inteligencia emocional ($r=0,23$, $p<0,05$). En esta misma tendencia, en la revisión sistemática realizada por Romero-Mesa et al. (2021) se concluyó que existía relación negativa entre los niveles de inteligencia emocional y los trastornos alimentarios. En contraposición a los resultados anteriores, López-Alvarado y Mamani-Urrutia (2022) hallaron relación negativa pero no significativa entre la inteligencia emocional y los hábitos alimenticios ($r=-0,01$, $p=0,88$) de estudiantes universitarios de Lima (Perú).

3.3 NIVELES PERSONALES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.

En los últimos años ha proliferado la cuantía de investigaciones sobre inteligencia emocional, pero es complicado comparar sus resultados porque existen numerosos instrumentos de medición, algunos de los cuales no están validados y varían los contextos de aplicación (Bru-Luna et al., 2011). Por ello, en este apartado se van a destacar algunos resultados de estudios que han utilizado el instrumento *Trait Meta-Mood Scale-24* para medir los niveles de inteligencia emocional.

En la investigación de Cañero et al. (2019) se realizó un estudio en el que participaron universitarios españoles con edades comprendidas entre 18-32 años, obteniendo una puntuación media de inteligencia emocional de 79,41($\pm 13,23$), la de

atención emocional de 28,26($\pm 6,16$), la relativa a la claridad emocional de 25,03($\pm 6,09$) y de la de reparación emocional 26,13($\pm 5,62$). Ese mismo año, Acebes-Sánchez et al. (2019) mostraron que los universitarios de Madrid (España) alcanzaban 29,98($\pm 6,2$) de puntuación media de inteligencia emocional, 29,9($\pm 6,2$) de atención emocional, 27,6($\pm 6,1$) de claridad emocional y de 27,8($\pm 5,8$) para reparación emocional.

En otro trabajo, Morales-Rodríguez et al. (2020) investigaron sobre los niveles de inteligencia emocional de los universitarios de Granada (España). Las puntuaciones de atención, claridad y reparación emocional fueron 27,28($\pm 5,99$), 25,54($\pm 4,98$) y 31,69($\pm 4,78$), respectivamente. A su vez, Gavín-Chocano et al. (2020) midieron los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes de los Grados de Educación Universidad de Jaén y Granada (España) diferenciando dos grupos de edad. Los niveles de los jóvenes menores de 25 años fueron: 26,48($\pm 5,2$) de atención emocional, 30,13($\pm 5,9$) de claridad emocional y 25,81($\pm 5,8$) de reparación emocional. En cambio, los niveles de los estudiantes de al menos 25 años fueron: 25,87($\pm 6,0$) de atención emocional, 30,99 ($\pm 6,7$) de claridad emocional y 27,37($\pm 4,9$) de reparación emocional.

Posteriormente, Vargas et al. (2022) comprobaron la existencia de diferencias significativas entre los niveles de inteligencia emocional de los universitarios de enfermería de Coloma (México) en función del curso. Además, los resultados de atención emocional fueron: 27,59($\pm 6,67$) de puntuación media, 28,54($\pm 6,63$) de puntuación de primer curso, 26,33($\pm 6,95$) de puntuación de segundo curso, 27,02($\pm 6,37$) de puntuación de tercer curso y 28,81($\pm 6,56$) para cuarto curso. En cambio, los de claridad emocional fueron: 26,35($\pm 7,66$), 27,49($\pm 7,16$), 22,59($\pm 6,86$), 26,43($\pm 8,01$) y 29,31($\pm 6,94$), respectivamente. Por último, los resultados relativos a la reparación emocional fueron: 27,20($\pm 6,56$), 28,86($\pm 7,48$), 24,47($\pm 6,84$), 27,22($\pm 7,33$) y 28,52($\pm 6,56$), respectivamente

Respecto a resultados más actuales, Vilca et al. (2023) hallaron puntuaciones de atención emocional de 28,55($\pm 5,41$), de claridad emocional de 27,99($\pm 5,20$) y de reparación emocional de 28,09($\pm 5,79$) en estudiantes españoles de grados de maestro en educación infantil y primaria. A su vez, estos resultados en el estudio de Redondo-Rodríguez et al. (2023) fueron de 28,43($\pm 5,43$), 24,05($\pm 5,85$) y 23,91($\pm 5,95$), respectivamente, para alumnado de Extremadura (España).



4. REDES SOCIALES: del concepto a los niveles de uso.

4.1 CONCEPTOS RELACIONADOS CON LAS REDES SOCIALES.

Las tecnologías de la información y la comunicación se definen como «todas las tecnologías de la comunicación, incluyendo Internet, redes inalámbricas, teléfonos móviles, ordenadores, software, middleware, videoconferencia, redes sociales y otras aplicaciones y servicios multimedia que permiten a los usuarios acceder, recuperar, almacenar, transmitir y manipular información de forma digital» (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2024). Además, Díaz et al. (2011) añaden que las tecnologías de la información y la comunicación incluyen procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), soportes de información y canales de comunicación.

Por otro lado, la Real Academia Española (2023) considera que una red social es una «plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a gran número de usuarios». De igual manera, Celaya (2008, p. 92) define red social como «lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos». En cambio, Howard y Parks (2012) aportan una definición más compleja, incluyendo tres elementos:

(a) la infraestructura de información y las herramientas utilizadas para producir y distribuir contenidos; (b) los contenidos que adopta la forma digital de mensajes personales, noticias, ideas y productos culturales; y c) las personas, organizaciones e industrias que producen y consumen contenidos digitales. (p. 362).

Carr y Hayes (2015) consideran que las redes sociales se caracterizan porque permiten su uso masivo y consumir y crear contenido, a pesar de no tener conocimientos específicos sobre medios de comunicación. A su vez, Polanco-Levicán y Salvo-Garrido (2022) aportan que en este tipo de redes no existe diferenciación entre el plano digital y el plano físico y Roberts et al. (2015) que el acceso a estas redes es principalmente a través de dispositivos móviles. De igual manera, Celaya (2008) diferencia tres tipos de redes sociales: generalistas (por ejemplo: Facebook), de

contactos profesionales (por ejemplo: LinkedIn) y especializadas. Además, las redes sociales más utilizadas son: Facebook, Telegram, Instagram, TikTok, Pinterest, Telegram, Twitter/X, WhatsApp, Snapchat, YouTube, Discord y Twitch (Chaffey, 2023, Newman et al., 2023; Sarman y Tuncay, 2023).

En relación con el uso de las redes sociales, Andreassen et al. (2017) aportan que hay que tener en cuenta que su utilización intensiva y la vivencia de experiencias positivas podrían contribuir al desarrollo de tendencias adictivas. De esta forma, la Real Academia Española entiende por adicción la «dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico». En relación con esto, Gómez et al. (2014) matizan que este uso problemático es entendido como un patrón conductual desadaptativo que tiene repercusión en la vida cotidiana. Además, Błachnio et al. (2015) clasifican la adicción a las redes sociales como un subtipo de adicción a Internet.

4.2 FACTORES DE USO DE LAS REDES SOCIALES.

Unos de los factores más estudiados del uso de las redes sociales son los psicológicos (Bozzola et al., 2022). Por ejemplo, Keles et al. (2019) realizaron una revisión sistemática sobre efectos de la adicción a las redes sociales en adolescentes y concluyeron que existía relación positiva entre el uso excesivo o adicto de estas redes y padecer depresión o ansiedad. Estos resultados fueron similares a los obtenidos en universitarios indios por Saini et al. (2020) y chinos por Hou et al. (2019) y Zhao et al. (2020).

A diferencia de la depresión y la ansiedad, la inteligencia emocional se relaciona de forma negativa con el uso excesivo de las redes sociales (Arrivillaga et al., 2022; Jarrar et al., 2022). Esta relación negativa también fue hallada por Niaz et al. (2023) para universitarios de Pakistán. De igual manera, Hormes et al. (2014) demostraron en una muestra de universitarios de Boston (Estados Unidos) que la adicción a redes sociales se relacionaba positivamente con problemas de regulación emocional. Sin embargo, parece ser que la adicción a las redes sociales se relaciona diferentemente en función de las dimensiones de inteligencia emocional, ya que Rivera-Véliz y Araujo-Robles (2020) hallaron que esta era positiva entre la atención emocional y la falta de control en el uso de las redes sociales y entre la atención emocional y el uso excesivo;

en cambio, la relación fue negativa entre claridad emocional y obsesión por las redes sociales y entre reparación emocional y obsesión por las redes sociales.

El sueño también se vincula con el uso excesivo de redes sociales (Bozzola et al., 2022). Relacionado con esto, Brautsch et al. (2023) realizaron una revisión sistemática sobre esta vinculación y concluyeron que el uso de redes sociales de adolescentes y adultos jóvenes se relacionaba con menos duración de tiempo de sueño y peor calidad del mismo. Estos resultados fueron similares a los obtenidos por Bozzola et al. (2022) para niños.

Según el estudio de Alshakhsi et al. (2022), otro de los factores que influyen en la adicción a las redes sociales es el tiempo de uso de estas. En dicha investigación se demostró que existe relación positiva entre el tiempo de uso de redes sociales y el uso problemático de Internet ($r=0,23$, $p<0,001$), siendo esta relación superior a la que hay entre este uso problemático y el tiempo dedicado a videojuegos ($r=0,20$, $p<0,001$) y a la establecida entre el uso problemático y el tiempo de uso de los teléfonos móviles ($r=0,18$, $p<0,001$). De igual manera, Bhandarkar et al. (2021) obtuvieron resultados similares en estudiantes de Medicina entre el tiempo de uso de las redes sociales y la adicción a las mismas ($r=0,51$, $p<0,001$).

Asimismo, la dieta está asociada negativamente con la adicción a las redes sociales de adolescentes (Blanchard et al., 2023) y adultos (Rounsefell et al., 2019), aunque existe poca evidencia respecto a la influencia concreta de algunos tipos de dieta. Esto es debido a que, por ejemplo, solo existen 40 estudios en la colección principal del repositorio de datos de *Web of Science* hallados mediante los términos de búsqueda ("social media" OR "social network") AND "Mediterranean diet" publicados desde 2011, además de no existir ninguno con los de "redes sociales" AND "dieta mediterránea". De igual manera, otros estudios han hallado relación positiva entre el uso de las redes sociales y trastornos alimenticios (Blanchard et al., 2023) y entre adicción a redes sociales y riesgo de padecer trastorno alimenticio (Yurtdaş-Depboylu et al., 2022).

La actividad física es otro de los determinantes que podría influir en el uso de las redes sociales, aunque no existe una tendencia unánime en la literatura científica para poder afirmarlo. Por ejemplo, Shimoga et al. (2019) demostraron que una intensidad media de uso de las redes sociales se asociaba con los niveles más altos de actividad

física de adolescentes. Lo aportado por Shimoga et al. (2019) tiene cierta similitud con lo de demostrado por Morningstar et al. (2023), ya que obtuvieron que un uso no activo de las redes sociales por parte de adolescentes se asociaba significativamente con niveles más bajos de actividad física, al igual que ocurría con el uso problemático o adictivo. En cambio, un uso intenso de las redes sociales se asoció con mayores probabilidades de cumplir la recomendación de práctica de actividad física. A diferencia de lo hallado por Shimoga et al. (2019) y Morningstar et al. (2023), Brailovskaia y Margraf (2020) y Selçuk et al. (2020) demostraron relación negativa y significativa entre la actividad física y la adicción a las redes sociales. En cambio, Kim et al. (2018) no hallaron relación significativa entre la adicción a internet y la inactividad física.

De igual manera, se ha demostrado que la adicción a las redes sociales influye en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Por ejemplo, Alnjadat et al. (2019) hallaron que el 28,1% de los estudiantes varones de Medicina de la Universidad de Sharjah (Emiratos Árabes Unidos) mostraban un alto impacto del uso de las redes sociales en su rendimiento académico, frente al 46,5% de las mujeres. De igual manera, Shen (2019) hallaron que las horas al día que dedicaban los estudiantes de Biología de China al uso de las redes sociales se relacionaba negativamente con su rendimiento académico ($r = 0,22$; $p = 0,001$).

Asimismo, Bhandarkar et al. (2021) obtuvieron correlación negativa entre el tiempo de uso de las redes sociales de estudiantes de Medicina y su adicción a redes sociales ($r = -0,11$, $p = 0,03$). De igual manera, Azizi et al. (2019) también encontraron una correlación similar en estudiantes de Medicina de Irán ($r = -0,21$, $p < 0,01$).

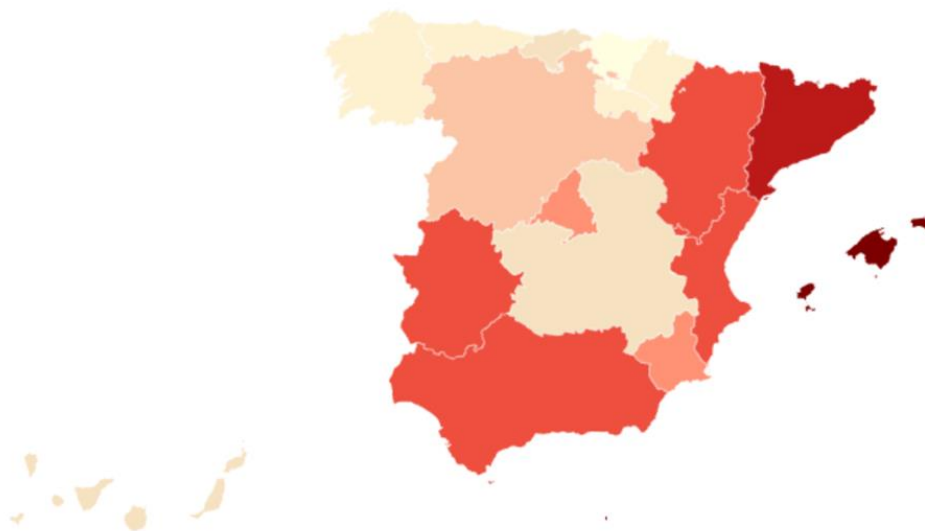
4.3 NIVELES DE USO DE LAS REDES SOCIALES.

El uso de las redes sociales se ha incrementado en las últimas décadas (Kuss y Griffiths, 2017), llegando a ser el instrumento más utilizado para comunicarse e informarse (Aparicio-Martínez et al., 2020). Tal es su importancia que el 60% de la población mundial actual (4.800 millones de personas) usa las redes sociales y el tiempo medio diario de uso es de 1 hora y 24 minutos (Chaffey, 2023). A nivel europeo, Cheng et al. (2021) demostraron que el 8% de la población de los países del norte y el oeste y el 20% de la población del este y el sur de Europa era adicta a las redes sociales.

Según Forner (2023), en España existen 40,7 millones de usuarios de redes sociales (supone el 85,6% de la población) y 45,12 millones de usuarios de Internet (equivale el 90,2% poblacional), existiendo diferencia de uso en función de la comunidad autónoma de residencia, tal como se puede ver en la siguiente figura:

Figura 2. Porcentaje de usuarios de redes sociales en España (del total de usuario de Internet).

Fuente: Forner (2023).



Además, los niveles de uso de las redes sociales de los españoles son superiores a los europeos o mundiales, debido a que los jóvenes de 15 a 26 años dedican una media diaria de 5 horas y 30 minutos y los del grupo de edad de 23-26 años lo hacen 5 horas y 42 minutos (Fernández-Rovira, 2022). A su vez, los estudiantes universitarios españoles dedican una media de 2,54 horas/día a utilizar Instagram, 1,69 horas/día a usar YouTube, 1,3 horas/día a Twitter y 0,19 horas/día a manejar Facebook (Fernández-Rovira, 2022).

Estos niveles de uso diario de las redes sociales son elevados, pero incluso algunos estudios muestran niveles más preocupantes, como el realizado por Dans et al. (2021) con estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria de A Coruña (España), donde se demostró que el 31% de los participantes superaba las 6 horas diarias de uso de las redes sociales de lunes a jueves y el 48% lo hacía más de dos horas. Además, estos niveles se incrementaban para los días de fin de semana, siéndolo del 50% y el 72%, respectivamente.

Las redes sociales con más usuarios en activo a nivel mundial son: Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram WeChat, TikTok, Facebook Messenger, Snapchat, Douyin, Telegram, Kuaishou, Sina Weibo, QQ y Pinterest (Chaffey, 2023). En cambio, según el número de usuarios españoles, cambia el orden de preferencia de las redes sociales, siendo el siguiente: YouTube, Instagram, Facebook, TikTok, LinkedIn y Twitter (Forner, 2023).

En lo que respecta al alumnado universitario de grado de maestro de la Universidad Internacional de la Rioja (España), Calderón-Garrido et al. (2019) encontraron que el 93,1% era usuario de WhatsApp, el 86,2% lo era de Facebook, el 75,4% de Skype, el 69,2% de Pinterest y el 61,5% de Instagram. En este estudio también se demostró que el 15,7% de los usuarios de WhatsApp utiliza esta red social con fines educativos, al igual que el 24,4% que lo hace con Pinterest o el 17,5% que utiliza YouTube con tal finalidad.

Asimismo, Forner (2023) mostró que Facebook, YouTube, Instagram y TikTok eran más usadas por las mujeres españolas que por los hombres. Estas diferencias según el sexo pueden deberse a las finalidades de cada red social, ya que las mujeres prefieren compartir vídeos y fotos y para buscar artículos de moda, lo cual está más asociado a Facebook, Instagram y TikTok (Fernández-Rovira, 2022; Forner, 2023; Pacheco, 2021).

Por lo que respecta a la finalidad de uso, Fernández et al. (2020) observaron que el 94,9% de los estudiantes españoles de Pedagogía o de grados de Educación utilizan las redes sociales para comunicarse con amigos y familiares; el 90,2% lo hacía para ver fotos, chatear y comentar; el 77,5% las usaba para resolver temas de clase (apuntes, exámenes, etc.); el 77,3% las utilizaba por ocio/diversión; y el 66,9% lo hacía para colgar fotos, vídeos, etc.

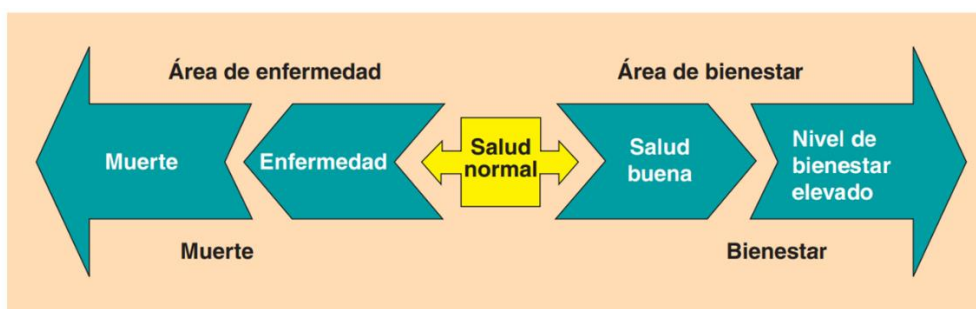
En relación con los niveles de adicción a redes sociales según el sexo, Cuadrado et al. (2020) y Lozano et al. (2020) hallaron valores superiores en mujeres españolas y significativamente diferentes a los de los hombres.

5. ESTILO DE VIDA SALUDABLE: del concepto a los niveles de los hábitos.

5.1 CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA SALUD.

El término salud ha evolucionado a lo largo del siglo XX, pasando de considerarse como ausencia de enfermedad en los años 40-50 (Gallardo y Rodríguez, 2007), a «estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (OMS, 1946, p. 1). Este cambio de consideración del término implica que, actualmente, la salud tiene un carácter positivo e integral y activo del ser humano (Generelo, 2001). Además, la salud es considerada como una característica que puede variar a lo largo del tiempo, alcanzando desde niveles próximos a la muerte hasta el funcionamiento óptimo (Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo, 2006), tal como se puede ver en la siguiente figura:

Figura 2. El desarrollo continuo de la salud y el bienestar. Fuente: Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo (2006).



En relación con la salud, Rodés et al. (2007) establecen sus cuatro determinantes: herencia, medio ambiente, sistema sanitario y estilo de vida. De estos determinantes, merece una mención especial el estilo de vida, ya que tiene un peso específico del 43% sobre la salud, siendo el más importante (Rodés et al., 2007).

Según la OMS (1998b, p.27), se puede definir estilo de vida como: «una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales». En relación con la definición anterior y lo aportado por Chillón (2005), se puede considerar que el estilo de vida está

integrado por numerosos patrones o hábitos y, que estos a su vez, tienen como preámbulo las actitudes (Tercedor, 2001).

De esta manera, la Real Academia Española (2023) define hábito como el «modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas».

5.2 ELEMENTOS Y CARACTERÍSTICAS DEL ESTILO DE VIDA.

Según Mendoza et al. (1994) y Salazar-Torres et al. (2010) el estilo de vida de una persona está integrado por cuatro elementos: 1) características individuales, genéticas o adquiridas (por ejemplo, los intereses personales y el manejo del estrés); 2) atributos del entorno microsocial (por ejemplo, la familia y los amigos); 3) elementos macrosociales (por ejemplo, los medios de comunicación y las redes sociales) y 4) medio físico geográfico. A su vez, Shephard (1994) agrupa todos los elementos del estilo de vida en dos grupos: los favorables (por ejemplo, la dieta y la actividad física) y los adversos para la salud (por ejemplo, el consumo de tabaco y alcohol).

Asimismo, se puede considerar que el estilo de vida tiene las siguientes características:

- Está relacionado con las culturas sociales dominantes (García, 1982).
- Es más dificultoso modificar un hábito del estilo de vida en la adultez si fue adquirido en edades tempranas (Casajús y Vicente-Rodríguez, 2011).
- Los hábitos que lo integran no deben tratarse de forma aislada e independiente de los otros (Coreil et al., 1992).
- No existe un único estilo de vida saludable ni uno ideal. Además, un estilo de vida considerado globalmente como saludable puede contener hábitos concretos no saludables (Mendoza et al., 1994).

5.3 NIVELES DE LOS HÁBITOS SALUDABLES.

Los hábitos saludables de los jóvenes tienden a ser menos saludables cuando se matriculan en la universidad, considerándose incluso como de alto riesgo (Keller et al., 2008), debido entre otros factores al menor control de los padres, las relaciones sociales

y al uso de dispositivos electrónicos (Al-Nakeeb et al., 2015; Wing et al., 2009). A pesar de la abundante evidencia de los niveles de los hábitos del estilo de vida, son muy pocos los que han tenido por finalidad identificar tipologías o agrupamientos clúster de estos hábitos con el objetivo de establecer grupos de mayor riesgo para diseñar actuaciones específicas de intervención (Dood et al., 2010).

A lo largo del presente estudio, se han detallado los niveles específicos de determinados hábitos de los universitarios españoles, como los de actividad física (Bennasar-Veny et al., 2020; Gacek et al., 2022; Ramón-Arbués et al., 2021; Rodríguez-Larrad et al., 2021), los de dieta mediterránea (Ejeda-Manzaneda y Rodrigo-Vega, 2021; García-Pérez et al., 2023; Riquelme-Gallego et al., 2023) y los de uso de redes sociales (Cuadrado et al., 2020; Fernández et al., 2020; Lozano et al., 2020).

Además de los niveles de los hábitos anteriores, hay que considerar el de consumo de alcohol, ya que es uno de los más preocupantes en los jóvenes (Momeñe et al., 2021). Esta preocupación se debe a los efectos perjudiciales de su consumo, tales como los problemas de salud mental y rendimiento académico (Tembo et al., 2017).

En el caso de los estudiantes universitarios, López-Moreno et al. (2021) obtuvieron que el 26% de los varones y el 37,4% de las mujeres de Madrid (España) mostraban un consumo peligroso de alcohol. En cambio, Rodríguez-Muñoz et al. (2021) obtuvieron que el 90% de los universitarios españoles consumían alcohol, alcanzando los hombres niveles significativamente superiores a los de las mujeres.

Además, Marchena et al. (2020) comprobaron que los niveles de consumo de alcohol de los universitarios españoles se relacionaban positivamente con los niveles de adherencia a la dieta mediterránea ($r=0,01$, $p>0,05$), el estado de ansiedad ($r=0,05$, $p>0,05$) y el rasgo de ansiedad ($r=0,02$, $p>0,05$). A su vez, Páramo et al. (2023) comprobaron que los niveles de consumo de alcohol de los universitarios españoles se relacionaban negativamente con la actividad física, aunque no de forma significativa ($r=-0,23$, $p>0,05$). Asimismo, Ramón-Arbués et al. (2023) obtuvieron que los niveles de ansiedad de estudiantes españoles de enfermería se relacionaban positivamente con el consumo de alcohol de al menos dos veces a la semana, fumar tabaco y los niveles inadecuados de actividad física y dieta.

CAPÍTULO II:

OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN



La presente tesis doctoral está compuesta por un objetivo general y varios específicos. El objetivo general es la finalidad máxima de la tesis doctoral y los objetivos específicos sus concreciones en cada uno de los artículos redactados.

El **objetivo general** es el siguiente: analizar los niveles de actividad física, estilos de vida saludable, inteligencia emocional y adicción a redes sociales de los estudiantes universitarios de los grados de Educación.

A continuación, se van a detallar los objetivos específicos de cada artículo:

Objetivos específicos del artículo 1:

- 1.1 Clasificar e identificar las diferencias existentes en los estudiantes universitarios según sus niveles de actividad física, consumo de alcohol, adherencia a la dieta mediterránea y ansiedad.
- 1.2 Estudiar las relaciones entre el consumo de alcohol, la adherencia a la dieta mediterránea, la actividad física semanal y la ansiedad mediante un modelo de ecuaciones multigrupo en función del sexo.

Objetivos específicos del artículo 2:

- 2.1 Analizar la influencia del índice de masa corporal, la dieta mediterránea, la adicción a las redes sociales, la inteligencia emocional y el tiempo sentado como predictores del cumplimiento de las recomendaciones de actividad física.
- 2.2 Diseñar un modelo explicativo para establecer las relaciones entre el índice de masa corporal, la dieta mediterránea, la adicción a las redes sociales, la inteligencia emocional y el tiempo sentado de los estudiantes que cumplen las recomendaciones de actividad física.

Objetivos específicos del artículo 3:

- 3.1 Identificar qué redes sociales utilizan los universitarios y sus niveles de uso en función del sexo.
- 3.2 Analizar cómo influyen la edad, el índice de masa corporal, la actividad física, la inteligencia emocional y el tipo de red social como factores de adicción a las redes sociales según el sexo de los jóvenes.

Objetivos específicos del artículo 4:

- 4.1 Clasificar a los estudiantes universitarios españoles de los Grados de Educación según sus niveles de dieta mediterránea, actividad física e inteligencia emocional.
- 4.2 Analizar la influencia de la actividad física y la inteligencia emocional como determinantes de la dieta mediterránea en función de los perfiles de estilo de vida.

CAPÍTULO III: MATERIAL Y MÉTODO



En este apartado se van a detallar el material y el método utilizados en los estudios que integran la presente tesis doctoral. Para ello, se van a diferenciar cuatro subapartados: 1) diseño y muestra, 2) instrumentos, 3) procedimientos y 4) análisis de datos.

1. DISEÑO Y MUESTRA.

El diseño de investigación seguido en los cuatro artículos es exploratorio (no experimental) y concretamente de tipo transversal (Bisquerra y Sabariego, 2004). Además, se pueden contextualizar en la categoría de estudios de tipo epidemiológico conductual de marcado carácter descriptivo-correlacional (Dishman et al., 2013).

En cambio, la muestra difiere entre el primer artículo presentado y los tres restantes, aunque en ambos casos es relativa a estudiantes universitarios de Grados de Educación. Concretamente, en el primer artículo participaron 574 estudiantes de Granada. Se excluyeron del estudio los resultados de 25 jóvenes por haber respondido incorrectamente al cuestionario. Por lo tanto, la muestra final fue de 549 participantes, los cuales tenían edades comprendidas entre los 18-24 años, alcanzando una edad media de 23,06 años ($\pm 6,22$). Además, el 74,5% eran mujeres y el 25,5% eran hombres.

En cambio, en los artículos restantes participaron 423 estudiantes universitarios de Grados de Educación de toda España, alcanzando una muestra final de 414 jóvenes. El motivo de exclusión fue que obtuvieran puntuaciones de actividad física fuera de rango. Esta muestra es representativa a nivel nacional, ya que, para una desviación estándar de 50, una varianza de 95% y considerando que en el curso académico 2022/2023 existían 150565 (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2023), se obtuvo un error de estimación de 4,81%. De esta manera, se obtuvo un rango de edad de los participantes de 18-43 años, una edad media de 20,84 años ($\pm 2,90$) y las mujeres representaban el 69,8% de la muestra. Además, en la investigación participaron estudiantes del 44,23% de las provincias españolas (23/52) y del 64,71% de las comunidades o ciudades autónomas (11/17).

2. INSTRUMENTOS.

Los instrumentos utilizados en el primer artículo presentado en esta tesis doctoral han sido:

- **Cuestionario sociodemográfico:** en el se preguntaba por el sexo (hombre o mujer) y la edad de los participantes. Además, incluía una pregunta sobre la práctica de actividad física moderada-vigorosa, permitiendo clasificar a los participantes en tres categorías según las recomendaciones de la OMS (2021) (menos de 150 minutos a la semana, entre 150-300 minutos o más de 300 minutos).
- **Inventario de ansiedad de Beck:** aunque fue diseñado inicialmente por Beck et al. (1988), se utilizó la versión española adaptada por Sanz y Navarro (2003) para universitarios. Este instrumento consta de 21 ítems en escala Likert con cuatro dimensiones, siendo 0 que nada y 3 que gravemente. En esta investigación se calculó la puntuación media de los ítems (0-3) y se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,963.
- **Test de identificación de trastornos por consumo de alcohol AUDIT:** se utilizó la versión española validada por García-Carretero et al. (2016) y adaptada de la creada inicialmente por Saunders et al. (1993). AUDIT integra 8 ítems en escala Likert de 5 categorías, siendo 0 que nunca y 4 que diariamente y otros 2 ítems con tres categorías (0, 2 y 4 puntos). En función de la puntuación final se puede clasificar a los participantes en consumo de bajo riesgo (hombres: 0-7 puntos; mujeres: 0-5 puntos), consumo de riesgo (hombres: 8-12 puntos; mujeres: 6-12 puntos) y consumo elevado (más de 13 puntos). En esta investigación, se obtuvo una fiabilidad del instrumento de $\alpha = 0,801$.
- **Cuestionario PREDIMED:** aunque ha sido adaptado y validado a diferentes poblaciones, se utilizó la versión validada por Martínez-González et al. (2012) para población española. Sirve para medir la adherencia a la dieta mediterránea. Incorpora 14 preguntas con respuesta dicotómica (sí/no) sobre hábitos dietéticos. En este estudio se utilizó como variable la puntuación media de adherencia a la dieta.

En cambio, en instrumentos utilizados en el segundo artículo fueron:

- ***Cuestionario sociodemográfico:*** en esta ocasión se preguntó por el sexo, la edad, la provincia de residencia, el peso (kg) y la estatura (cm). De esta forma, se calculó el índice de masa corporal (kg/m^2), como recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021).
- ***Cuestionario PREDIMED:*** se utilizó la versión de Martínez-González et al. (2012) expuesta anteriormente. En esta ocasión, se volvió a utilizar como variable dietética la puntuación media y se obtuvo una consistencia interna de $\alpha=0,859$.
- ***Cuestionario de actividad física IPAQ-SF:*** se utilizó la versión española validada por Rodríguez-Muñoz et al. (2017). Las dos primeras preguntas versan sobre la actividad física vigorosa, los dos siguientes sobre actividad física moderada, la quinta y la sexta sobre caminar y la séptima sobre el tiempo medio diario sentado en días de trabajo. Las variables utilizadas fueron: cumplimiento de las recomendaciones de actividad física (sí/no), tiempo medio dedicado a la actividad física moderada-vigorosa (minutos/semana) y tiempo medio dedicado a permanecer sentado durante los días laborables (minutos/día).
- ***Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales TMMS-24:*** la versión para adultos españoles fue validada por Fernández-Berrocal et al. (2004). Consta de 24 preguntas, repartidas de forma igualitaria en las dimensiones de la inteligencia emocional (atención, claridad y reparación). Cada ítem está en escala Likert de 1-5, siendo 1 que totalmente en desacuerdo y 5 que totalmente de acuerdo. Se consideró una variable por cada dimensión de la inteligencia emocional, calculándose como sumatorio de puntos. La consistencia interna de cada dimensión del instrumento fue apropiada (atención: $\alpha=0,865$; claridad: $\alpha=0,911$; reparación: $\alpha=0,848$).
- ***Cuestionario de Adicción a Redes Sociales SNAAddS-6S:*** está validado por Cuadrado et al. (2020) para adultos españoles. La versión utilizada integra 18 preguntas sobre cinco factores: gestión del tiempo, modificación del estado de ánimo, recaída, abstinencia y conflicto.

Cada ítem se encuentra en escala Likert del 1 al 5, siendo 1 que nunca y 5 que muy a menudo. En el estudio se calculó una variable por cada factor de la escala y las consistencias internas en alfa de Cronbach oscilaron entre 0,773 y 0,910.

En el tercer y en el cuarto artículo se utilizaron los mismos instrumentos del manuscrito anterior, ya que la administración de los cuestionarios fue en un único momento, diferenciándose exclusivamente los instrumentos seleccionados y el análisis estadístico realizado.

Concretamente, en el tercer manuscrito se incluyó el cuestionario sociodemográfico, incluyendo unas preguntas sobre la frecuencia de uso semanal de las redes sociales. Asimismo, también se utilizaron IPAQ-SF y TMMS-24. A diferencia del artículo anterior, las variables de la actividad física fueron: tiempo sentado (minutos/día), actividad física vigorosa (minutos/semana) y actividad física moderada (minutos/semana).

En cambio, en el cuarto manuscrito se utilizaron las mismas variables sociodemográficas que en el segundo, así como PREDIMED, IPAQ-SF y TMMS-24. La única diferencia fue que la variable de actividad física fue minutos a la semana que se realiza actividad física moderada-vigorosa y la de inteligencia emocional la puntuación media de los ítems.

3. PROCEDIMIENTOS.

Se pueden diferenciar dos procedimientos: uno relativo al primer artículo y otro vinculado a los tres siguientes.

Respecto al procedimiento del primer artículo, se elaboró un cuestionario en Google® Forms (Mountain View, CA, USA) que integraba diferentes secciones, una para cada uno de los instrumentos mencionados en el apartado anterior de esta tesis doctoral. Al comienzo del cuestionario, se informaba de las finalidades del estudio y los alumnos que quisieran participar debían marcar que daban su consentimiento. La investigación fue publicitada en la página web del Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, de la Facultad de Ciencias de la Educación de

la Universidad de Granada y en las redes sociales de los investigadores. Igualmente, se siguieron los principios éticos de la Declaración de Helsinki y la investigación fue aprobada el 27 de septiembre de 2022 por el Comité de Ética de la Universidad de Granada (2966/CEIH/2022).

Con relación al procedimiento seguido en el resto de los artículos, también se creó un cuestionario en Google® Forms (Mountain View, CA, USA) que agrupaba los instrumentos a administrar. Al comienzo del cuestionario se exponían las pretensiones del estudio, así como que se respetaría el anonimato de las respuestas y otros principios de la Declaración de Helsinki. Los participantes debían dar su consentimiento para participar en el estudio. Posteriormente, se envió un correo electrónico a al menos uno de los responsables universitarios de todas las Facultades o Universidades españolas que ofertan Grados de Educación, informándoles del estudio que se pretendía realizar, facilitándoles el enlace web del cuestionario y animándolos a que se lo facilitaran a los estudiantes de la población diana. Esta investigación fue aprobada el 19 de enero de 2023 por el Comité de Ética de la Universidad de Granada (3132/CEIH/2023).

4. ANÁLISIS DE DATOS.

En todos los estudios se utilizó el software IBM SPSS 26.0 software (International Business Machines Corporation, Armonk, NY, USA). Asimismo, también se inició el análisis estadístico haciendo un depurado de los datos, para lo cual se tipificaron las variables y se eliminaron los participantes que obtuvieran valores fuera del intervalo 3/-3, para no distorsionar las pruebas estadísticas posteriores (Hair et al., 2010). Igualmente, en las pruebas estadísticas de todos los estudios se asumió un valor estadístico significativo si $p < 0,05$.

A continuación, se detallan las pruebas estadísticas aplicadas en cada estudio posteriores a la del depurado de la matriz de datos:

- **Primer estudio:** se utilizaron las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, asimetrías y curtosis. También se usó la prueba U de Mann-Whitney para comparar los valores medios de las variables en función del sexo de los participantes y la prueba de correlación de

Spearman para estudiar las relaciones entre las variables. Posteriormente, se clasificó a los estudiantes aplicando un cluster bietápico, con el método jerárquico aglomerativo de Ward basado en la distancia euclídea para identificar el número de conglomerados y el método de k-medias para asignar a los participantes en los conglomerados. A continuación, se aplicó la prueba MANOVA para validar la clasificación obtenida. Además, se utilizaron las pruebas de Kolmogorov-Smirnov, U de Mann-Whitney, Chi-cuadrado y V de Cramer para realizar un análisis descriptivo y correlacional de los resultados medios de las variables.

Seguidamente, se utilizó el software IBM SPSS Amos 26.0 (IBM Corp., Amonk, NY, USA) para validar el modelo teórico desarrollado. Para ello, se demostró el cumplimiento de los requisitos de la bondad de ajuste del modelo a través de los valores Chi-cuadrado, índice el ajuste comparativo (CFI), índice de bondad del ajuste (GFI), índice de fiabilidad incremental (IFI) y aproximación de la raíz cuadrada media (RMSEA) en base a lo aportado por Kyriazos (2018), Maydeu-Olivares (2017) y Tenenbaum y Eklund (2007).

- **Segundo estudio:** se comenzó con un análisis estadístico descriptivo de las variables, especificando los valores medios y las desviaciones típicas, así como el intervalo de confianza del 95%. Además, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, y se calcularon asimetrías y curtosis. También se aplicó la prueba de correlación de Pearson entre las puntuaciones z de las variables.

Posteriormente se validó un modelo de regresión logística binaria para identificar qué variables predecían el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de los jóvenes. En esta ocasión, la bondad del modelo se evaluó con la prueba de Hosmer-Lemeshow y R² de Nagelkerke, tal como aportan Nattino et al. (2020).

Por último, se diseñó un modelo teórico sobre las relaciones entre índice de masa corporal, actividad física moderada-vigorosa, adherencia a la dieta mediterránea, tiempo sentado, inteligencia emocional y

adicción a las redes sociales. Para validar este modelo se utilizó el software IBM SPSS Amos 26.0 (IBM Corp., Amonk, NY, USA) y se observó el cumplimiento de los requisitos, tal como se expuso en la explicación del análisis estadístico del primer artículo de esta tesis doctoral.

- **Tercer estudio:** se calcularon los valores medios y desviaciones estándar de las variables de investigación para toda la muestra y en función del sexo. Además, se utilizó la prueba t de Student para analizar las diferencias entre las puntuaciones medias de las variables según el sexo de los participantes y se calculó el estadístico d de Cohen para determinar el tamaño del efecto (Morales, 2008).

También se calcularon los porcentajes de los participantes que utilizaban cada red social y se aplicaron las pruebas de Chi-cuadrado y V de Cramer para identificar diferencias en función del sexo.

Posteriormente, se realizaron análisis de regresión múltiple para predecir los niveles de adicción a redes sociales de los universitarios, para lo cual se comprobó el cumplimiento de: 1) linealidad entre la variable dependiente y la independiente antes de aplicar el modelo (mediante el análisis de correlación de Pearson), 2) independencia de los residuos del modelo (mediante el estadístico Durbin-Watson), 3) homocedasticidad (mediante el diagrama de dispersión entre la predicción del modelo y los errores residuales), 4) distribución normal de los errores (mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov) y 5) no multicolinealidad entre las variables independientes (estadístico VIF).

Por último, se aplicó la prueba ANOVA para comparar las puntuaciones medias de adicción a las redes sociales según las categorías de uso de cada red social.

- **Cuarto estudio:** inicialmente se realizó un análisis descriptivo correlacional, seguido de un análisis clúster con las mismas características del primer estudio, el cual también fue validado aplicando la prueba MANOVA.

Igualmente, se realizaron análisis de regresión múltiple para toda la muestra y para cada uno de los conglomerados con el fin de predecir los niveles de adherencia a la dieta mediterránea, respetando el cumplimiento de las exigencias expuestas en el tercer estudio

CAPÍTULO IV: PUBLICACIONES



1. ARTÍCULO 1.

1. Referencia: Sanz-Martín, D., Zurita-Ortega, F.; Melguizo-Ibáñez, E., Alonso-Vargas, J.M., Caracuel-Cáliz, R., y Ubago-Jiménez, J.L. Physical Activity Time, Alcohol Consumption, Mediterranean Diet, and Anxiety in Education Science Students.
2. Breve resumen: Student lifestyles change during university. This research aimed to classify university students according to their levels of physical activity, alcohol consumption, adherence to the Mediterranean diet, and anxiety and studied the relationships between the variables using a multigroup equation model according to gender. The sample was composed of 549 participants (M = 23.06; S.D. = 6.22), of whom 409 were women and 140 were men. Validated and adapted instruments such as the Beck Anxiety Inventory, the PREDIMED Questionnaire, and the Alcohol Use Disorder Identification Test were used. The data revealed four clusters through Ward's method and the k-means method. Regarding the exploratory model, differences were found in the effects of the variables according to sex. In conclusion, alcohol consumption was positively associated with the Mediterranean diet, and physical activity was negatively associated with the Mediterranean diet and anxiety.
3. Fecha de publicación: 25/12/2023.
4. Estado: publicado.
5. Tipo de publicación: artículo de investigación.
6. Categoría: SJR Q2.
7. Ubicación: *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.*, 14(1), 87–102.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe14010006>
8. Otros datos de interés:

2. ARTÍCULO 2.

1. Referencia: Sanz-Martín, D., Ubago-Jiménez, J.L., González-Valero, G., y Cachón-Zagalaz, J. Influence of bio-psycho-social factors on physical activity in Spanish undergraduate education students.
2. Breve resumen: It is essential to know the precise levels of compliance with physical activity recommendations for each population group and the determinants that condition them directly and indirectly. A cross-sectional study was designed for Spanish undergraduate education students with the following aims: 1) To analyse the influence of body mass index, Mediterranean diet, social network addiction, emotional intelligence and sitting time as predictors of compliance with physical activity recommendations; 2) To design an explanatory model to establish the relationships between body mass index, Mediterranean diet, addiction to social networks, emotional intelligence and sitting time of students who comply with physical activity recommendations. The binary logistic regression model designed had good fit ($X^2=4.15$, $p=0.04$; $R^2 = 0.126$; Hosmer-Leneshow $p > 0.05$). The structural equation model designed had good fit (CFI= 0.970, NFI=0.906, IFI= 0.971, TLI = 0.960, and RMSEA0.039). It can be concluded that the regression model predicts 12.6% of compliance with physical activity recommendations. Likewise, in the regression and structural equation models, time spent in moderate-vigorous physical activity is positively related to body mass index and adherence to the Mediterranean diet.
3. Fecha de publicación: -
4. Estado: aceptado.
5. Tipo de publicación: artículo de investigación.
6. Categoría: SJR Q3.
7. Ubicación: *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*.
8. Otros datos de interés:

3. ARTÍCULO 3.

1. Referencia: Sanz-Martín, D., Ubago-Jiménez, J.L., Cachón-Zagalaz, J. y Zurita-Ortega, F. Impact of physical activity and bio-psycho-social factors on social network addiction in Spanish undergraduate education students according to the sex.
2. Breve resumen: Social media use has increased in recent years, they are fast-changing and may cause negative effects such as dependence and addiction. Hence, it was decided to establish two research aims: 1) to identify the social media used by university students and their use levels according to sex, and 2) to analyse how age, body mass index, physical activity, emotional intelligence and social media type affect addiction to social media according to young people's sex. A cross-sectional study was designed involving Spanish university students from Education Degrees. An online questionnaire was administered which included sociodemographic questions, IPAQ-SF and TMMS-24. This study finds all students use WhatsApp and more than 97% have YouTube and Instagram accounts. Linear regression model of social media addiction = $3.355+0.336*\text{emotional attention}-0.263*\text{emotional clarity}$. There is positive relationship between social network addiction and emotional attention ($r=0.25$; $p<0.001$) and negative relationships between social network addiction and emotional clarity ($r=-0.16$; $p=0.002$), and between social network addiction and age ($r=-0.17$; $p=0.001$). University students report lower levels of social media addiction and slightly higher levels of social media addiction among females. In addition, there are significant differences between average social media addiction scores of university students in terms of their use of Telegram, TikTok and Twitch.
3. Fecha de publicación: -
4. Estado: artículo en revisión.
5. Tipo de publicación: artículo de investigación.
6. Categoría: JCR Q2 y SJR Q2.
7. Ubicación: *Behavioral Sciences*.
8. Otros datos de interés:

4. ARTÍCULO 4.

1. Referencia: Sanz-Martín, D., Zurita-Ortega, F., Cachón-Zagalaz, J. y Melguizo-Ibáñez, E. Relationship between Mediterranean diet, physical activity and emotional intelligence in Spanish undergraduates.
2. Breve resumen: Levels of adherence to the Mediterranean diet in Spanish university students need to be verified. It is necessary to go deeper into what these are and what factors determine them. This is useful to design effective diet promotion proposals in this population. The objectives are: 1) To classify Spanish university students of Education Degrees according to their levels of Mediterranean diet, physical activity and emotional intelligence; 2) To analyse the influence of physical activity and emotional intelligence as determinants of Mediterranean diet according to lifestyle profiles. A cross-sectional study was designed with the participation of a representative sample of university students of education degrees. Participants ranged in age from 18 to 43 years (20.84 ± 2.90). Men represented 30.2% of the sample ($n=125$) and women 69.8% ($n=289$). An online questionnaire was administered comprising the following: PREDIMED, IPAQ-SF and TMMS-24. The regression model obtained for the whole sample was: Mediterranean diet = $2.536 + 0.001 * \text{physical activity} + 0.029 * \text{emotional intelligence}$. The two-stage cluster classification (Ward and k-means) was validated with the MANOVA test (Pillai trace: $F(6, 820) = 159.101$; $p \leq 0.001$; $f = 1.00$). It is concluded that 8% of university students' adherence to the Mediterranean diet is predicted by moderate-vigorous physical activity and emotional intelligence. Adherence to the diet is positively related to physical activity and emotional intelligence.
3. Fecha de publicación: -
4. Estado: artículo en revisión.
5. Tipo de publicación: artículo de investigación.
6. Categoría: SJR Q3.
7. Ubicación: *RETOS*.
8. Otros datos de interés:

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES



Las conclusiones obtenidas a partir de la realización de los estudios que integran la presente tesis doctoral son:

1. Los estudiantes universitarios se clasifican en cuatro grupos en función de sus niveles de actividad física, consumo de alcohol, dieta mediterránea y ansiedad. En el primer conglomerado se incluyen los participantes con mayores niveles de ansiedad, en el segundo los que tienen niveles de ansiedad más bajos, en el tercero los que alcanzan niveles más bajos de actividad física y en el cuarto grupo se incluyen los participantes con mayores niveles de actividad física y de consumo de alcohol y menores de adherencia a la dieta mediterránea.
2. El modelo teórico propuesto es válido en ambos sexos para estudiar las relaciones entre las variables de investigación. De esta forma, el consumo de alcohol se asocia positivamente con la adherencia a la dieta mediterránea. A su vez, la actividad física se asocia negativamente con la dieta mediterránea y la ansiedad.
3. El cumplimiento o incumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física de los universitarios se predice parcialmente (explica el 12,6% de la varianza) con tres factores (por orden descendente de predicción): adherencia a la dieta mediterránea, índice de masa corporal y tiempo sentado. Además, estos factores influyen positivamente en el cumplimiento de las recomendaciones.
4. El modelo de ecuaciones estructurales es válido para explicar las relaciones entre las variables para los universitarios españoles que cumplen las recomendaciones de la práctica. Concretamente, existe relación directa y positiva entre el índice de masa corporal y la actividad física moderada-vigorosa, al igual que entre la adherencia a la dieta mediterránea y la actividad física moderada-vigorosa. Por el contrario, la adicción a las redes sociales se relaciona indirectamente con la actividad física moderada-vigorosa a través del índice de masa corporal. Igualmente, el tiempo sentado y la inteligencia emocional están indirectamente relacionados con la actividad física moderada-vigorosa a través de la adherencia a la dieta mediterránea.

5. Más del 98% de los universitarios utiliza WhatsApp diariamente. De igual manera, casi el 90% de los jóvenes utiliza Instagram con la misma frecuencia. Además, más del 69% de los estudiantes utiliza TikTok al menos 2-3 días a la semana.
6. En cuanto al uso de las redes sociales en función del sexo, los hombres utilizan Facebook, Snapchat, X, Pinterest LinkedIn, TikTok, Instagram, BeReal y Strava menos que las mujeres. Sin embargo, las mujeres utilizan menos Telegram, Twitch, YouTube y Discord.
7. Existen diferentes modelos de regresión en función del sexo de los participantes y la dimensión de la adicción a redes sociales, pero la atención y la claridad emocional se incluyen conjuntamente en la mayoría de ellos. Concretamente, los modelos más predictivos son los relativos a la adicción total a las redes sociales, la dimensión de gestión del tiempo de adicción a las redes sociales y la dimensión de modificación del estado de ánimo de adicción a las redes sociales de los hombres, ya que explican más del 20% de la varianza.
8. Los universitarios españoles de los Grados de Educación se clasifican en tres conglomerados según sus niveles de adherencia a la dieta mediterránea, actividad física e inteligencia emocional. Concretamente, los miembros del primer clúster se caracterizan por tener la segunda puntuación más alta en dieta mediterránea, la primera más alta en actividad física moderada-vigorosa y la peor en inteligencia emocional. A su vez, los estudiantes del segundo grupo tienen la segunda puntuación más alta en actividad física y la puntuación más alta en inteligencia emocional y dieta mediterránea. Por último, los participantes del tercer cluster tienen las puntuaciones medias de dieta y actividad física más bajas y la puntuación media de inteligencia emocional es la segunda más alta.
9. El modelo de regresión inicial propuesto predice parcialmente (8%) la adherencia a la dieta mediterránea de los universitarios, influyendo como factores la actividad física moderada-vigorosa y la inteligencia emocional. Además, la adherencia a la dieta se relaciona con la actividad física y la inteligencia emocional de forma positiva y significativa.

**CAPÍTULO VI:
LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y
FUTURAS LÍNEAS DE
INVESTIGACIÓN**



A pesar de que se han alcanzado todos los objetivos previstos en esta tesis doctoral por compendio de artículos, tal como se detalló en el apartado de conclusiones de este documento, existen unas limitaciones en los estudios que se estima oportuno destacar:

- El diseño transversal de los estudios no permite que se establezcan relaciones de causa y efecto entre las variables. Asimismo, este tipo de diseño permite identificar los niveles y relaciones entre las variables de un grupo poblacional concreto en un momento temporal exacto, pudiendo ocurrir que hubieran variado y actualmente fueran diferentes. Esta limitación se ha intentado compensar aportando información detallada de los participantes y del estudio.
- El tipo de muestreo ha sido no aleatorio, incluyéndose en la muestra todos los participantes que respondieron correctamente a los cuestionarios. A pesar de esta limitación, se han obtenidos muestras representativas de los grupos poblaciones, tanto de Granada como de España. Además, en este último contexto, han participado estudiantes de la mayoría de provincia y comunidades autónomas. Además, en ambos grupos, se ha alcanzado un error de precisión inferior al 5%, límite a partir del cual se considera como representativo en el ámbito científico.
- Los instrumentos se han aplicado a distancia, concretamente, a través del acceso a cuestionarios creados en Google® Forms. Esto ha permitido la captación de más participantes y que residieran en numerosas provincias. En cambio, esta forma de administración no permite comprobar la veracidad de los datos de los participantes, tales como el Grado en Educación que cursan.
- En relación con los instrumentos administrados, también existe otra limitación derivada de la subjetividad. La mayoría de los instrumentos han sido de tipo subjetivo, por lo que es posible que existe cierta diferencia en lo respondido respecto a la realidad. Esto es especialmente destacable en la forma de considerar el peso y la estatura para calcular

el índice de masa corporal, ya que lo más adecuado hubiera sido utilizar una báscula y un tallímetro homologados. Asimismo, también hay que destacar la limitación derivada del cuestionario utilizado para medir la actividad física, ya que no es tan preciso como otros instrumentos, por ejemplo, como los acelerómetros. Esta limitación de subjetividad se ha intentado compensar administrando instrumentos validados previamente. Igualmente, los instrumentos utilizados han permitido aumentar la captación y diversidad de los participantes.

- El cuestionario utilizado en los tres últimos artículos que integran esta tesis doctoral se administró durante los meses de mayo y junio, periodo en el cual los estudiantes suelen tener mayor carga de estudio y, por ende, disponen de menor tiempo libre, pudiéndose condicionar sus niveles de vida saludable.

A partir de los resultados mostrados en la investigación y de las conclusiones alcanzadas, se ha identificado el surgimiento de nuevas líneas de estudio. Algunas de estas perspectivas de futuro son:

- Diseñar programas de promoción de la actividad física y la adherencia a la dieta mediterránea destinados a universitarios españoles.
- Plantear intervenciones específicas para mejorar los niveles de inteligencia emocional de los jóvenes, especialmente de claridad y reparación emocional, así como de gestión de la ansiedad.
- Analizar la influencia de otras variables en los niveles de dieta mediterránea, actividad física, inteligencia emocional y uso de redes sociales, como la edad, el día de la semana o práctica deportiva federada. Igualmente, sería adecuado analizar estas relaciones de forma global y no solo aislada en parejas de variables e incluir otros hábitos del estilo de vida, como el consumo de tabaco.
- Utilizar instrumentos de investigación más objetivos para disponer de datos más precisos, tales como acelerómetros, básculas y tallímetros. Además, estos se podrían usar o administrar por un investigador responsable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



- Acebes-Sánchez, J., Diez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S., y Rodríguez-Romo, G. (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC Public Health*, *19*, 1241. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7576-5>
- Acebes-Sánchez, J., Diez-Vega, I., y Rodriguez-Romo, G. (2019). Physical Activity among Spanish Undergraduate Students: A Descriptive Correlational Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(15), 2770. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152770>
- Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Herrmann, S.D., Meckes, N., Bassett, D.R. Jr., Tudor-Locke, C., Greer, J.L., Vezina, J., Whitt-Glover, M.C., y Leon, A.S. (2011). Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc.*, *43*(8), 1575-81. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31821ece12>
- Al-Nakeeb, Y., Lyons, M., Dodd, L., y Al-Nuaim, A. (2015). An investigation into the lifestyle, health habits and risk factors of young adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health.*, *12*(4), 4380-4394. <https://doi.org/10.3390/ijerph120404380>
- Albalak, G., Stijntjes, M., van Bodegom, D., Jukema, J.W., Atsma, D.E., van Heemst, D., y Noordam, R. (2023). Setting your clock: associations between timing of objective physical activity and cardiovascular disease risk in the general population. *European Journal of Preventive Cardiology*, *30*(3), 232-240. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac239>
- Ali, A.M., Hori, H., Kim, Y., y Kunugi, H. (2021). Predictors of Nutritional Status, Depression, Internet Addiction, Facebook Addiction, and Tobacco Smoking Among Women With Eating Disorders in Spain. *Front. Psychiatry*, *12*, 735109. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.735109>
- Alnjadat, R., Hmaid, M.M., Samha, T.E., Kilani, M.M., y Hasswan, A.M. (2019). Gender variations in social media usage and academic performance among the students of University of Sharjah. *J Taibah Univ Med Sci.*, *14*(4), 390-394. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2019.05.002>

- Alshakhsi, S., Chemnad, K., Almourad, M.B., Altuwairiqi, M., McAlaney, J., y Ali, R. (2022). Problematic internet usage: the impact of objectively Recorded and categorized usage time, emotional intelligence components and subjective happiness about usage. *Heliyon*, 8(10), e11055. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11055>
- Andreassen, C.S., Pallesen, S., y Griffiths, M.D. (2017). 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>
- Angarita-Ortiz, M.F., Calderón-Suescún, D.P., Carrillo-Sierra, S.M., Rivera-Porras, D., Cáceres-Delgado, M., y Rodríguez-González, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e inteligencia emocional. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 753-759 <https://doi.org/10.5281/zenodo.4407166>
- Aparicio-Martínez, P., Ruiz-Rubio, M., Perea-Moreno, A.J., Martínez-Jiménez, M.P., Pagliari, C., Redel-Macías, M.D., y Vaquero-Abellán, M. (2020). Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics*, 46, 101304. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101304>
- Arrivillaga, C., Rey, L., y Extremera, N. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: análisis de las diferencias por género. *European Journal of Education and Psychology*, 15(1), 1–16. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1748>
- Azizi, S.M., Soroush, A., y Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC Psychol*, 7, 28. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0305-0>
- Aznar, C., Domínguez, F.J., y Palomares, A. (2019). Incidencia de la inteligencia emocional en los rendimientos escolares: una revisión teórica. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 7(1), 14. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v28i1.1625>

- Bach-Faig, A., Berry, E.M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Medina, F.X., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G., y Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean Diet Foundation Expert Group. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr.*, 14(12A), 2274-84. <https://doi.org/10.1017/S1368980011002515>
- Banach, M., Lewek, J., Surma, S., Penson, P.E., Sahebkar, A., Martin, S.S., Bajraktari, G., Henein, M.Y., Reiner, Ž., Bielecka-Dąbrowa, A., y Bytyçi, I. (2023). The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol.*, 30(18), 1975-1985. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad229>
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Intelligence Inventory (EO-I): Technical manual*. Multi-Health Systems
- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)*. *Psicothema*, 18, 13-25. <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
- Bar-Or, O. (1987). A commentary to children and fitness: a public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(4), 304-307. <https://doi.org/10.1080/02701367.1987.10608104>
- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., y Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *J. Consult. Clin. Psychol.*, 56, 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Bennasar-Veny, M., Yañez, A.M., Pericas, J., Ballester, L., Fernandez-Dominguez, J.C., Tauler, P., y Aguilo, A. (2020). Cluster Analysis of Health-Related Lifestyles in University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(5), 1776. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051776>
- Bhandarkar, A.M., Pandey, A.K., Nayak, R., Pujary, K., y Kumar, A. (2021). Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Med J Armed Forces India.*, 77(Suppl 1), S37-S41. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.10.021>

- Bisquerra, R., y Sabariego, M. (2004). Fundamentos metodológicos de la investigación educativa. En R. Bisquerra (Coord.) (2004). *Metodología de la investigación educativa* (pp. 19-49). La Muralla.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., y Pantic, I. (2015). Internet Use, Facebook Intrusion, and Depression: Results of a Cross-Sectional Study. *European Psychiatry*, 30(6), 681-684. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>
- Blanchard, L., Conway-Moore, K., Aguiar, A., Önal, F., Rutter, H., Helleve, A., Nwosu, E., Falcone, J., Savona, N., Boyland, E., y Knai, C. (2023). Associations between social media, adolescent mental health, and diet: A systematic review. *Obes Rev.*, 24(Suppl 2), e13631. <https://doi.org/10.1111/obr.13631>
- Bowden, K.A., Pickles, S., Sprung, V.S., Kemp, G.J., Alam, U., Moore, D.R., Tahrani, A.A., y Cuthbertson, D.J. (2019). Reduced physical activity in young and older adults: metabolic and musculoskeletal implications. *Ther Adv Endocrinol Metab*, 10: 2042018819888824. <https://doi.org/10.1177/2042018819888824>
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A.V., Caruso, C., Corsello, G., y Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *Int J Environ Res Public Health.*, 19(16), 9960. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- Brailovskaia, J., y Margraf, J. (2020). Relationship Between Depression Symptoms, Physical Activity, and Addictive Social Media Use. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.*, 23(12), 818-822. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0255>
- Brautsch, L.A., Lund, L., Andersen, M.M., Jennum, P.J., Folker, A.P., y Andersen, S. (2023). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Med Rev.*, 68, 101742. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101742>
- Bru-Luna, L.M., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C., y Cervera-Santiago, J.L. (2021). Emotional Intelligence Measures: A Systematic Review. *Healthcare*, 9(12), 1696. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121696>
- Calderón-Garrido, D., León-Gómez, A., y Gil-Fernández, R. (2019). El uso de las redes sociales entre los estudiantes de grado de maestro en un entorno exclusivamente online. *Vivat Academia*, 147, 23-40. <https://doi.org/10.15178/va.2019.147.23-40>

- Cañero, M., Mónaco, E., y Montoya, I. (2019). Emotional Intelligence and Empathy as Predictors of Subjective Well-Being in University Students. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.*, 9(1), 19-29. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.313>
- Carr, C.T., y Hayes, R.A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atl. J. Commun.*, 23(1), 46-65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Casajús, J.A., y Vicente-Rodríguez, G. (2011). *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales*. Exernet. Consejo Superior de Deportes.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., y Christenson, G.M. (1985). Physical activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- Celaya, J. (2008). *La empresa en la Web 2.0: El impacto de las redes sociales y las nuevas formas de comunicación online en la estrategia empresarial*. Ediciones Gestión 2000.
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Olmedo-Moreno, E.M., y Castro-Sánchez, M. (2019). Relationship between Academic Stress, Physical Activity and Diet in University Students of Education. *Behav Sci*, 9(6), 59. <https://doi.org/10.3390/bs9060059>
- Chaffey, D. (2023, June 7). *Global social media statistics research summary 2023*. Smartinsights. <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
- Cheng, C., Lau, Y.C., Chan, L., y Luk, J.W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addict Behav.*, 117, 106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Chillón, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes de 3º de ESO* [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. DIGIBUG. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/557>

- Coreil, J., Levin, J.S., y Jaco, E.G. (1992). Estilo de vida. Un concepto emergente en las ciencias sociomédicas. *Clínica y Salud*, 3(3), 221-231. <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/d09bf41544a3365a46c9077ebb5e35c3>
- Corella, C., Rodríguez-Muñoz, S., Abarca-Sos, A., y Zaragoza, J. (2018). Cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física en función de los cutoffs points y el género en estudiantes universitarios españoles. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 9-18. <https://doi.org/10.6018/321821>
- Craggs, C., van Sluijs, E.M., Corder, K., Panter, J.R., Jones, A.P., y Griffin, S.J. (2011). Do children's individual correlates of physical activity differ by home setting? *Health Place*, 17(5), 1105-12. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2011.05.013>
- Cuadrado, E., Rojas, R., y Tabernero, C. (2020). Development and Validation of the Social Network Addiction Scale (SNAddS-6S). *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.*, 10(3), 763-778. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030056>
- Curenton, K.J. (1987). Commentary on children and fitness: A public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(4), 315-320. <https://doi.org/10.1080/02701367.1987.10608106>
- Curran, F., Davis, M.E., Murphy, K., Tersigni, N., King, A., Ngo, N., y O'Donoghue, G. (2023). Correlates of physical activity and sedentary behavior in adults living with overweight and obesity: A systematic review. *Obes Rev.*, 24(11), e13615. <https://doi.org/10.1111/obr.13615>
- Dans, I., Muñoz, P.-C., y González, M. (2021). Hábitos de uso de las redes sociales en la adolescencia: desafíos educativos. *Revista Fuentes*, 23(3), 280-295. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2021.15691>
- Dasso, N.A. (2019). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nurs Forum.*, 54(1), 45-52. <https://doi.org/10.1111/nuf.12296>
- Delgado, M., Martínez, C.A., Klassen, M.E., Guedea, J.L., y Muñoz-Daw, M.J. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios del norte de México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(2), 22-31. <https://doi.org/10.29105/respyn20.2-3>

- Department of Health and Social Care. UK Government. (2019). *UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines*. UK Government. <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5d839543ed915d52428dc134/uk-chief-medical-officers-physical-activity-guidelines.pdf>
- Díaz, J., Pérez, A., y Florido, R. (2011). Impacto de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) para disminuir la brecha digital en la sociedad actual. *Cultivos Tropicales*, 32(1), 5-10. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-59362011000100009&lng=es&tylng=es
- Ding, D., Mutrie, N., Bauman, A., Pratt, M., Hallal, P.R.C., y Powell, K.E. (2020). Physical activity guidelines 2020: comprehensive and inclusive recommendations to activate populations. *Lancet*, 396(10265), 1780-1782. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32229-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32229-7)
- Dishman, R.K., Heath, G.W., y Lee, I. (2013). *Physical activity Epidemiology*. Human Kinetics.
- Dominguez, L.J., Di Bella, G., Veronese, N., y Barbagallo, M. (2021). Impact of Mediterranean Diet on Chronic Non-Communicable Diseases and Longevity. *Nutrients*, 13(6), 2028. <https://doi.org/10.3390/nu13062028>
- Dominguez, L.J., Donat-Vargas, C., Sayon-Orea, C., Barberia-Latasa, M., Veronese, N., Rey-Garcia, J., Rodríguez-Artalejo, F., Guallar-Castillón, P., Martínez-González, M.À., y Barbagallo, M. (2023). Rationale of the association between Mediterranean diet and the risk of frailty in older adults and systematic review and meta-analysis. *Exp Gerontol.*, 177, 112180. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2023.112180>
- Dood, L.J., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A., y Forshaw, M.J. (2010). Lifestyle risk factors of students: A cluster analytical approach. *Preventive Medicine*, 51(1), 73-77. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.04.005>
- Ejeda-Manzanera, J.M., y Rodrigo-Vega, M. (2021). Hábitos de alimentación y calidad de dieta en estudiantes universitarias de magisterio en relación a su adherencia a la dieta mediterránea. *Rev Esp Salud Pública*, 95, e202102028. https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL95/O_BREVES/RS95C_202102028.pdf

- Extremera, N., Mérida- López, S., y Sánchez-Álvarez, N. (2020). Inteligencia emocional: avances teóricos y aplicados tras 30 años de recorrido científico. *Know and Share Psychology*, 1(4), 11-18. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4395>
- Fernández, J.C., Casal, L., Fernández, M.C., y Cebreiro, B. (2020). Actitudes y uso de Internet y redes sociales en estudiantes universitarios/as de Galicia: implicaciones personales y sociales. *Revista Prisma Social*, 28, 145–160. <https://revistaprismasocial.es/article/view/3372>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751–755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Fernández-Berrocal, P. (2023). *Inteligencia emocional: aprender a gestionar emociones* (6ª ed.). Shackleton.
- Fernández-Rovira, C. (2022). Motivaciones y tiempo de uso de las redes sociales por parte de los jóvenes españoles: señales de adicción. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social “Disertaciones”*, 15(2), 1-19. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11155>
- Fornier, P. (2023, June 26). *Estadísticas uso de redes sociales en 2023 (informe España y mundo)*. Unavidaonline. <https://unavidaonline.com/estadisticas-redes-sociales/>
- Fundación Dieta Mediterránea. (2023). *¿Qué es la dieta mediterránea?* Fundación Dieta Mediterránea. <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/#piramide>
- Gacek, M., Kosiba, G., Wojtowicz, A., López, G.F., y Szalewski, J. (2022). Personality-Related Determinants of Physical Activity Among Polish and Spanish Physical Education Students. *Front. Psychol.*, 12, 792195. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.792195>
- Gallardo, P., y Rodríguez, A. (2007). *La actividad física como fuente de salud y calidad de vida*. Wanceulen.
- García, M. (1982). *Deporte y sociedad. Las bases sociales del deporte en España*. Dirección General de Juventud y Promoción Sociocultural.
- García-Carretero, M.A., Novalbos-Ruiz, J.P., Martínez-Delgado, J.M., y O’Ferral-González, C. (2016). Validation of the Alcohol Use Disorders Identification Test in

- University Students: AUDIT and AUDIT-C. *Adicciones*, 28(4), 194–204. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.775>
- García-Hermoso, A., Ezzatvar, Y., López-Gil, J.F., Ramírez-Vélez, R., Olloquequi, J., y Izquierdo, M. (2022). Is adherence to the Mediterranean diet associated with healthy habits and physical fitness? A systematic review and meta-analysis including 565 421 youths. *British Journal of Nutrition*, 128(7), 1433-1444. <https://doi.org/10.1017/S0007114520004894>
- García-Pérez, L., Zamorano, S., Rojas-Cepero, I., y Miras-Moreno, S. (2023). Healthy habits and mental health of undergraduates in non-health related careers. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 12(6), 1-10. <https://doi.org/10.6018/sportk.568301>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind*. Fontana.
- Gardner, H. (1993). *Múltiple Intelligencia: The Theory in Practice*. Basic Books.
- Gavín-Chocano, Ó., Molero, D., Ubago-Jiménez, J.L., y García-Martínez, I. (2020). Emotions as Predictors of Life Satisfaction among University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(24), 9462. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249462>
- Generelo, E. (2001). La salud... algo más que un discurso teórico. En J. Tejada, A. Nuviala y M. Díaz (Eds.). *Actividad física y salud* (pp. 115-133). Universidad de Huelva.
- Gerovasili, V., Agaku, I.T., Vardavas, C.I., y Filippidis, F.T. (2015) Levels of physical activity among adults 18–64 years old in 28 European countries. *Preventive Medicine*, 81, 87-91. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.08.005>
- Goleman, D. (1996). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.
- Gómez, P., Rial, A., Braña, T., Varela, J., y Barreiro, C. (2014). Evaluation and early detection of problematic internet use in adolescents. *Psicothema*, 26(1), 21-26. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.109>
- Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., y Bull, F.C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *Lancet Glob Health*, 6(10), e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

- Haileamlak, A. (2019). Physical Inactivity: The Major Risk Factor for Non-Communicable Diseases. *Ethiop J Health Sci.*, 29(1),810. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v29i1.1>
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., y Anderson, R.E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7^a ed.). Pearson Prentice Hall.
- Hidalgo-Mora, J.J., García-Vigara, A., Sánchez-Sánchez, M.L., García-Pérez, M.Á., Tarín, J., y Cano, A. (2020). The Mediterranean diet: A historical perspective on food for health. *Maturitas*, 132, 65-69. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.12.002>
- Hormes, J.M., Kearns, B., y Timko, C.A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-88. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Hou, X.L., Wang, H.Z., Hu, T.Q., Gentile, D.A., Gaskin, J., y Wang, J.L. (2019). The relationship between perceived stress and problematic social networking site use among Chinese college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 306–317. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.26>
- Howard, P. N., y Parks, M. R. (2012). Social media and political change: Capacity, constraint, and consequence. *Journal of Communication*, 62(2), 359-362. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01626.x>
- Husain, W., Inam, A., Wasif, S., y Zaman, S. (2022). Emotional Intelligence: Emotional Expression and Emotional Regulation for Intrinsic and Extrinsic Emotional Satisfaction. *Psychol Res Behav Manag.*, 15,3901-3913. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S396469>
- Indreica, E.-S., Badicu, G., y Nobari, H. (2022). Exploring the Correlation between Time Management, the Mediterranean Diet, and Physical Activity: A Comparative Study between Spanish and Romanian University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(5), 2554. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052554>
- Jakicic, J.M., Kraus, W.E., Powell, K.E., Campbell, W.W., Janz, K.F., Troiano, R.P., Spro, K., Torres, A., y Piercy, K.L. (2019). 2018 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE*. Association between Bout Duration

of Physical Activity and Health: Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc.*, 51(6), 1213-1219. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001933>

Jarrar, Y., Awobamise, A., Nweke, G., y Tamim, K. (2022). Motivations for Social Media Use as Mediators in the Relationship Between Emotional Intelligence and Social Media Addiction. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 12(4), e202243. <https://doi.org/10.30935/ojcm/12580>

Jimenez-Torres, J., Alcalá-Díaz, J.F., Torres-Peña, J.D., Gutierrez-Mariscal, F.M., Leon-Acuña, A., Gómez-Luna, P., Fernández-Gandara, C., Quintana-Navarro, G.M., Fernandez-Garcia, J.C., Perez-Martinez, P., Ordovas, J.M., Delgado-Lista, J., Yubero-Serrano, E.M., y Lopez-Miranda, J. (2021). Mediterranean Diet Reduces Atherosclerosis Progression in Coronary Heart Disease: An Analysis of the CORDIOPREV Randomized Controlled Trial. *Stroke*, 52(11), 3440-3449. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.120.033214>

Kamiński, M., Skonieczna-Żydecka, K., Nowak, J.K., y Stachowska, E. (2020). Global and local diet popularity rankings, their secular trends, and seasonal variation in Google Trends data. *Nutrition*, 79-80, 110759. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2020.110759>

Keles, B., McCrae, N., y Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Keller, S., Maddock, J.E., Hannöver, W., Thyrian, J.R., y Basler, H.D. (2008). Multiple health risk behaviors in German first year university students. *Preventive Medicine*, 46(3), 189- 195. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.09.008>

Keys, A., y Keys, M. (1975). *How to eat well an stay well the mediterranean way*. Doubleday. <https://archive.org/details/howtoeatwellstay0000keys/page/n5/mode/2up>

Kim, A., Nathan, N., Hoang, Q.N., Hoang, L., Thi, H.L., Tat, C., Phuc, H., Thi, T.H., Thanh, T., Anh, T., Xuan, B., Latkin, C.A., Zhang, M.W.B., y Ho, R.C.M. (2018). Associations between internet addiction and physical activity among Vietnamese

- youths and adolescents. *Children and Youth Services Review*, 93, 36-40. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2018.06.030>
- Kuss, D. J., y Griffiths, M.D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kyriazos, T.A. (2018). Sample size and sample power considerations in factor analysis (EFA, CFA) and SEM in general. *Psychology*, 9(8), 2207–2230. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.98126>
- Laffond, A., Rivera-Picón, C., Rodríguez-Muñoz, P.M., Juárez-Vela, R., Ruiz de Viñaspre-Hernández, R., Navas-Echazarreta N., Sánchez-González, y J.L. (2023). Mediterranean Diet for Primary and Secondary Prevention of Cardiovascular Disease and Mortality: An Updated Systematic Review. *Nutrients*, 15(15), 3356. <https://doi.org/10.3390/nu15153356>
- Lindsay, R.K., Di Gennaro, F., Allen, P.M., Tully, M.A., Marotta, C., Pizzol, D., Gorely, T., Barnett, Y., y Smith, L. (2021). Correlates of Physical Activity among Adults with Sight Loss in High-Income-Countries: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 18(22), 11763. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211763>
- Liu, X., Morris, M.C., Dhana, K., Ventrelle, J., Johnson, K., Bishop, L., Hollings, C.S., Boulin, A., Laranjo, N., Stubbs, B.J., Reilly, X., Carey, V.J., Wang, Y., Furtado, J.D., Marcovina, S.M., Tangney, C., Aggarwal, N.T., Arfanakis, K., Sacks, F.M., y Barnes, L.L. (2021). Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) study: Rationale, design and baseline characteristics of a randomized control trial of the MIND diet on cognitive decline. *Contemp Clin Trials*, 102, 106270. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2021.106270>
- López, G., Sosa, E., Garrido, A., Travé, G., y García, F.M^a. (2019). Hábitos, preferencias y habilidades culinarias de estudiantes de primer curso de la universidad de Huelva. *Enfermería Global*, 18(55), 127-156. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.332791>

- López-Alvarado, S., y Mamani-Urrutia, V. (2022). Inteligencia emocional y hábitos alimentarios saludables durante el aislamiento social en estudiantes de una universidad privada de Perú. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 28(4). https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0038._Manuscrito_final.pdf
- López-Olivares, M., Mohatar-Barba, M., Fernández-Gómez, E., y Enrique-Mirón, C. (2020). Mediterranean Diet and the Emotional Well-Being of Students of the Campus of Melilla (University of Granada). *Nutrients*, 12(6), 1826. <https://doi.org/10.3390/nu12061826>
- López-Moreno, M., Garcés-Rimón, M., Miguel, M., y Iglesias, M.T. (2021). Adherence to Mediterranean Diet, Alcohol Consumption and Emotional Eating in Spanish University Students. *Nutrients*, 13(9), 3174. <https://doi.org/10.3390/nu13093174>
- Loyen, A., Van Hecke, L., Verloigne, M., Hendriksen, I., Lakerveld, J., Steene-Johannessen, J., Vuillemin, A., Koster, A., Donnelly, A., Ekelund, U., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., Brug, J. y van der Ploeg, H.P. (2016). Variation in population levels of physical activity in European adults according to cross-European studies: a systematic literature review within DEDIPAC. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 13, 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0398-2>
- Lozano, R., Latorre, C., y Quílez, A. (2020). Social Network Addiction and Its Impact on Anxiety Level among University Students. *Sustainability*, 12(13), 5397. <https://doi.org/10.3390/su12135397>
- Macarro, J. (2008). *Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico deportiva y el área de Educación Física del alumnado de la provincia de Granada al finalizar la E.S.O.* [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. DIGIBUG. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/1900/17506268.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Marchena, C., Bernabéu, E., y Teresa, I.M. (2020). Are Adherence to the Mediterranean Diet, Emotional Eating, Alcohol Intake, and Anxiety Related in University Students in Spain? *Nutrients*, 12(8), 2224. <https://doi.org/10.3390/nu12082224>

- Martínez-González, M.A., García-Arellano, A., Toledo, E., Salas-Salvadó, J., Buil-Cosiales, P., Corella, D., Covas, M.I., Schröder, H., Arós, F., Gómez-Gracia, E., Fiol, M., Ruiz-Gutiérrez, V., Lapetra, J., Lamuela-Raventos, R.M., Serra-Majem, L., Pintó, X., Muñoz, M.A., Wärnberg, J., Ros, E., Estruch, R., y PREDIMED Study Investigators. (2012). A 14-item Mediterranean diet assessment tool and obesity indexes among high-risk subjects: the PREDIMED trial. *PLoS One*, 7(8), e43134. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0043134>
- Maydeu-Olivares, A. (2017). Maximum likelihood estimation of structural equation models for continuous data: Standard errors and goodness of fit. *Struct. Equ. Model.*, 24(3), 383–394. <https://doi.org/10.1080/10705511.2016.1269606>
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-34). Basic Books.
- Medawar, E., Huhn, S., Villringer, A., y Witte, A.V. (2019). The effects of plant-based diets on the body and the brain: a systematic review. *Transl Psychiatry*, 9, 226. <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0552-0>
- Megías, A., Gómez-Leal, R., Gutiérrez-Cobo, M.J., Cabello, R., y Fernández-Berrocal, P. (2018). The relationship between trait psychopathy and emotional intelligence: A meta-analytic review. *Neurosci Biobehav Rev.*, 84, 198-203. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.12.003>
- Mendoza, R., Sagrera, M.R., y Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo. Gobierno de España. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

- Ministerio de Educación y Formación Profesional. Gobierno de España. (2023). *Estadísticas de la Educación*. <https://www.educacionyfp.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas.html>
- Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. (2022). *Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud*. Ministerio de Sanidad. https://www.sanidad.gob.es/en///areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf
- Miranda, A., Gómez-Gaete, C., y Mennickent, S. (2017). Dieta mediterránea y sus efectos benéficos en la prevención de la enfermedad de Alzheimer. *Rev Med Chile*, 145, 501-507. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v145n4/art10.pdf>
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Jiménez, J., Chávez-Vera, M. D., Olave, L., y Iruarizaga, I. (2021). El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. *Anales de Psicología*, 37(1), 121-132. <https://doi.org/10.6018/analesps.404671>
- Morales, P. (2008). *Estadística aplicada a las Ciencias Sociales*. Universidad Pontificia de Comillas.
- Morales-Rodríguez, F.M., Espigares-López, I., Brown, T., y Pérez-Mármol, J.M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(13), 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Moreno-Arrebola, R., Fernández-Revelles, A.B., Linares-Manrique, M., y Espejo-Garcés, T. (2018). Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Sportis Sci J*, 4(1), 162-183. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.1.2062>
- Moore, S.C., Lee, I.M., Weiderpass, E., Campbell, P.T., Sampson, J.N., Kitahara, C.M., Keadle, S.K., Arem, H., de González, A.B., Hartge, P., Adami, H-O., Blair, C.K., Borch, K.B., Boyd, E., Check, D.P., Fournier, A., Freedman, N.D., Gunter, M., Johannson, M., ... Patel, A.V. (2016). Association of Leisure-Time Physical

- Activity with Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Intern. Med.*, 176(6), 816–825. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.1548>
- Morningstar, B., Clayborne, Z., Wong, S.L., Roberts, K.C., Prince, S.A., Gariépy, G., Goldfield, G.S., Janssen, I., y Lang, J.J. (2023). The association between social media use and physical activity among Canadian adolescents: a Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *Can J Public Health.*, 114(4), 642-650. <https://doi.org/10.17269/s41997-023-00754-9>
- Nattino, G., Pennell, M.L., y Lemeshow, S. (2020). Assessing the goodness of fit of logistic regression models in large samples: A modification of the Hosmer-Lemeshow test. *Biometrics*, 76, 549–560. <https://doi.org/10.1111/biom.13249>
- Neufeld, L.M., Hendriks, S., y Hugas, M. (2023). Healthy diet: A definition for the United Nations food systems summit 2021. En J. von Braun, K. Afsana, L.O. Fresco, y M.H.A. Hassan (Eds.), *Science and Innovations for Food Systems Transformation*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-15703-5_3
- Newman, N., Fletcher, R., Eddy, K., Robertson, C.T., y Nielsen, R.K. (2023). *Reuters Institute Digital News Report 2023*. Reuters Institute and University of Oxford. https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/2023-06/Digital_News_Report_2023.pdf
- Niaz, M., Najeeb, M., Qamar, S., y Arshad, B. (2023). Social Media Addiction, Emotional Intelligence and Social Anxiety among University Students. *International Journal of Human and Society*, 3(4), 163-168. <https://www.ijhs.com.pk/index.php/IJHS/article/view/272>
- Nikitara, K., Odani, S., Demenagas, N., Rachiotis, G., Symvoulakis, E., y Vardavas, C. (2021). Prevalence and correlates of physical inactivity in adults across 28 European countries. *European Journal of Public Health*, 31(4), 840–845. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab067>
- Nyberg, S.T., Singh-Manoux, A., Pentti, J., Madsen, I.E.H., Sabia, S., Alfredsson, L., Bjorner, J.B., Borritz, M., Burr, H., Goldberg, M., Heikkilä, K., Jokela, M., Knutsson, A., Lallukka, T., Lindbohm, J.V., Nielsen, M.L., Nordin, M., Oksanen, T., Pejtersen, J.H., ... Kivimäki, M. (2020). Association of Healthy Lifestyle With Years Lived Without Major Chronic Diseases. *JAMA Intern. Med.*, 180(5), 760–768. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.0618>

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2024). *Information and Communication Technologies*. FAO. <https://aims.fao.org/es/information-and-communication-technologies-ict>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. OMS. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018a). *Alimentación sana*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018b). *El glosario de promoción de salud*. OMS. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. OMS.
- Pacheco, P.A. (2021). La importancia de los medios digitales para el posicionamiento de una marca de moda en Facebook e Instagram. *Revista ComHumanitas*, 12(1), 19-31. <https://doi.org/10.31207/rch.v12i1.293>
- Papadaki, A., Nolen-Doerr, E., y Mantzoros, C.S. (2020). The Effect of the Mediterranean Diet on Metabolic Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials in Adults. *Nutrients*, 12(11), 3342. <https://doi.org/10.3390/nu12113342>
- Páramo, M.F., Cadaveira, F., y Rodríguez, M.S. (2023). A 2-year follow-up of the effects of combined binge drinking and cannabis consumption on academic performance and adjustment in Spanish third-year university students. *Front Psychol.*, 14, 1223597. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1223597>
- Patel, A.V., Friedenreich, C.M., Moore, S.C., Hayes, S.C., Silver, J.K., Campbell, K.L., Winters-Stone, K., Gerber, L.H., George, S.M., Fulton, J.E., Denlinger, C., Morris, G.S., Hue, T., Schmitz, K.H., y Matthews, C.E. (2019). American College of Sports Medicine Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control. *Med Sci Sports Exerc.*, 51(11),2391-2402. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002117>

- Pérez, F., Martínez, C., Carbajal, A., y Zamora, S. (2012). Concepto de dieta prudente. Dieta mediterránea. Ingestas recomendadas. Objetivos nutricionales. Guías alimentarias. En A. Carbajal y C. Martínez (Coord.), *Manual Práctico de Nutrición y Salud Kellogg's* (pp. 65-81). Kellogg. https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_04.pdf
- Polanco-Levicán, K., y Salvo-Garrido, S. (2022). Understanding Social Media Literacy: A Systematic Review of the Concept and Its Competences. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, *19*(14), 8807. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148807>
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., y García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Ibero-American Journal of Exercise and Sports Psychology*, *11*(1), 123-132. https://zaguan.unizar.es/record/32795/files/texto_completo.pdf
- Puertas, P., Zurita, F., Ubago, J.L., y González, G. (2019). Influence of Emotional Intelligence and Burnout Syndrome on Teachers Well-Being: A Systematic Review. *Soc. Sci.*, *8*(6), 185. <https://doi.org/10.3390/socsci8060185>
- Ramón-Arbués, E., Granada-López, J.-M., Martínez-Abadía, B., Echániz-Serrano, E., Antón-Solanas, I., y Jerue, B.A. (2021). Factors Related to Diet Quality: A Cross-Sectional Study of 1055 University Students. *Nutrients*, *13*(10), 3512. <https://doi.org/10.3390/nu13103512>
- Ramón-Arbués, E., Sagarra-Romero, L., Echániz-Serrano, E., Granada-López, J.M., Cobos-Rincón, A., Juárez-Vela, R., Navas-Echazarreta, N., y Antón-Solanas, I. (2023). Health-related behaviors and symptoms of anxiety and depression in Spanish nursing students: an observational study. *Front Public Health.*, *11*, 1265775. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1265775>
- Real Academia Española. (2023). *Diccionario de la lengua española*. Real Academia Española. <https://www.rae.es/>
- Redondo-Rodríguez, C., Becerra-Mejías, J.A., Gil-Fernández, G., y Rodríguez-Velasco, F.J. (2023). Influence of Gamification and Cooperative Work in Peer, Mixed and

Interdisciplinary Teams on Emotional Intelligence, Learning Strategies and Life Goals That Motivate University Students to Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20(1), 547. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010547>

Riquelme-Gallego, B., Hernández-Ruiz, A., Maldonado-Calvo, A., Rivera-Izquierdo, M., García-Molina, L., Cano-Ibañez, N., y Bueno-Cavanillas, A. (2023). Adecuación Nutricional y Adherencia a la Dieta Mediterránea y su Asociación con Hábitos de Vida de Estudiantes de Medicina: Un Estudio Transversal Descriptivo. *Revista Española De Nutrición Humana y Dietética*, 27(3), 241–249. <https://doi.org/10.14306/renhyd.27.3.1901>

Rivera-Véliz, A.J., y Araujo-Robles, E.D. (2020). Relación entre inteligencia emocional y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de educación superior no universitaria de Lima Metropolitana. *Rev Psicol Hered.*, 13(1), 1-11. <https://doi.org/10.20453/rph.v13i1.3848>

Roberts, J.A., Pullig, C., y Manolis, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality And Individual Differences*, 79, 13-19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.049>

Rodés, J., Piqué, J.M., y Trilla, A. (Dir.). (2007). *Libro de la Salud del Hospital Clínic de Barcelona y la Fundación BBVA*. Fundación BBVA. <https://www.fbbva.es/publicaciones/libro-de-la-salud-del-hospital-clinic-de-barcelona-y-la-fundacion-bbva/>

Rodríguez-Larrad, A., Mañas, A., Labayen, I., González-Gross, M., Espin, A., Aznar, S., Serrano-Sánchez, J.A., Vera-García, F.J., González-Lamuño, D., Ara, I., Carrasco-Páez, L., Castro-Piñero, J., Gómez-Cabrera, M.C., Márquez, S., Tur, J.A., Gusi, N., Benito, P.J., Moliner-Urdiales, D., Ruiz, J.R., ... Irazusta, J. (2021). Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(2), 369. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020369>

Rodríguez-Muñoz, P.M., Carmona-Torres, J.M., Rivera-Picón, C., Morales-Cané, I., Fabbian, F., Manfredini, R., Rodríguez-Borrego, M.A., y López-Soto, P.J. (2021). Risky Behaviours of Spanish University Students: Association with Mediterranean

- Diet, Sexual Attitude and Chronotype. *Nutrients*, 13(11), 4042. <https://doi.org/10.3390/nu13114042>
- Rodríguez-Muñoz, S., Corella, C., Abarca-Sos, A., y Zaragoza, J. (2017). Validation of three short physical activity questionnaires with accelerometers among university students in Spain. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(12), 1660-1668. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.06665-8>
- Romero-Mesa, J., Peláez-Fernández, M.A. y Extremera, N. (2021). Emotional intelligence and eating disorders: a systematic review. *Eat Weight Disord*, 26, 1287-1301. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00968-7>
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., Truby, H., y McCaffrey, T.A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutr Diet.*, 77(1), 19-40. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>
- Roy, B., Chandrasekaran, S.K., Manzoor, S., Ramesh, S.A., Quan, C.W., Deshan, G. P., y Susan, K. D. (2021). The association between physical activity and emotional intelligence: A cross sectional study from Quest International University, Perak. *Quest International Journal of Medical and Health Sciences*, 4(1), 4-10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5201504>
- Saini, N., Sangwan, G., Verma, M., Kohli, A., Kaur, M., y Lakshmi, P.V.M. (2020). Effect of Social Networking Sites on the Quality of Life of College Students: A Cross-Sectional Study from a City in North India. *Scientific World Journal*, 2020, 8576023. <https://doi.org/10.1155/2020/8576023>
- Salazar-Torres, I.C., Varela-Arévalo, M.A., Lema-Soto, L.F., Tamayo-Cardona, J.A., y Duarte-Alarcón, C. (2010). Equipo de investigación CEVJU Colombia Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios *Revista de Salud Pública*, 12(4), 599-611. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42217796007>
- Salmerón, P. (2002). Evolución de los conceptos sobre inteligencia. planteamientos actuales de la inteligencia emocional para la orientación educativa. *Educación XXI*, 5(1), 97-121. <https://doi.org/10.5944/educxx1.5.1.385>

- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Sánchez, A., Alfonso M., Courel, J., y Sánchez-Pay, A. (2020). Relación entre el nivel de actividad física, uso de videojuegos y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Espiral. Cuadernos del Profesorado: Revista multidisciplinar de Educación*, 13(26), 64-73. <http://dx.doi.org/10.25115/ecp.v13i26.2900>
- Sánchez-Sánchez, M.L., García-Vigara, A., Hidalgo-Mora, J.J., García-Pérez, M.A., Tarín, J., y Cano, A. (2020). Mediterranean diet and health: A systematic review of epidemiological studies and intervention trials. *Maturitas*, 136, 25-37. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.03.008>
- Sanz, J., y Navarro, M.E. (2003). Propiedades psicométricas de una versión española del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 9(1), 59-84. <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2003/anyes2003a6.pdf>
- Sanz-Martín, D., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Caracuel-Cáliz, R., Alonso-Vargas, J.M., y Melguizo-Ibáñez, E. (2023). Relationship between Physical Activity, Mediterranean Diet and Emotional Intelligence in Spanish Primary Education Students. *Children*, 10(10), 1663. <https://doi.org/10.3390/children10101663>
- Sañudo, B., Fennell, C., y Sánchez-Oliver, A.J. (2020). Objectively-Assessed Physical Activity, Sedentary Behavior, Smartphone Use, and Sleep Patterns Pre- and during-COVID-19 Quarantine in Young Adults from Spain. *Sustainability*, 12(15), 5890. <https://doi.org/10.3390/su12155890>
- Sarman, A., y Tuncay, S. (2023). The relationship of Facebook, Instagram, Twitter, TikTok and WhatsApp/Telegram with loneliness and anger of adolescents living in Turkey: A structural equality model. *Journal of Pediatric Nursing*, 72, 16-25. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.03.017>
- Saunders, J.B., Aasland, O.G., Babor, T.F., de la Fuente, J.R., y Grant, M. (1993). Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO Collaborative Project on Early Detection of Persons with Harmful Alcohol

- Consumption—II. *Addiction*, 88(6), 791–804. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb02093.x>
- Selçuk, A., Lok, N., y Lok, S. (2020). The relationship between social network addiction to Physical activity in university students. *Science, Movement and Health*, 20(Supplement 2), 181-184. <https://www.analefefs.ro/en/anale-fefs/2020/i2-supliment/pe-autori/4.%20ALIME%20SELCEUK%20TOSUN%2C%20NESLIHAN%20LOK%2C%20SEFA%20LOK.pdf>
- Sepdanius, E., Harefa, S.K., Indika, P.M., Effendi, H., Rifki, M.S., y Afriani, R. (2023). Relationship between Physical Activity, Stress and Sleep Quality and Emotional Intelligence. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 224-232. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110126>
- Seral-Cortes, M., Larruy-García, A., De Miguel-Etayo, P., Labayen, I., y Moreno, L.A. (2022). Mediterranean Diet and Genetic Determinants of Obesity and Metabolic Syndrome in European Children and Adolescents. *Genes*, 13(3), 420. <https://doi.org/10.3390/genes13030420>
- Seven Countries Study. (2023). *History: Prelude to the Seven Countries Study*. Seven Countries Study website. <https://www.sevencountriesstudy.com/about-the-study/history/>
- Shen J. (2019). Social-media use and academic performance among undergraduates in biology. *Biochem Mol Biol Educ.*, 47(6), 615-619. <https://doi.org/10.1002/bmb.21293>
- Shephard, R.J. (1994). *Aerobic Fitness Health*. Human Kinetics.
- Shi, M., Lu, X., y Du, T. (2022). Associations of trait emotional intelligence and stress with anxiety in Chinese medical students. *PLoS One*, 17(9), e0273950. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273950>
- Shimoga, S.V., Erlyana, E., y Rebello, V. (2019). Associations of Social Media Use With Physical Activity and Sleep Adequacy Among Adolescents: Cross-Sectional Survey. *J Med Internet Res.*, 21(6), e14290. <https://doi.org/10.2196/14290>

- Singh, R.B., Fedacko, J., Fatima, G., Magomedova, A., Watanabe, S., y Elkilany, G. (2022). Why and how the indo-Mediterranean diet may be superior to other diets: The role of antioxidants in the diet. *Nutrients*, 14(4), 898. <https://doi.org/10.3390/nu14040898>
- Sofi, F., Cesari, F., Abbate, R., Gensini, G.F., y Casini, A. (2008). Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ*, 337, a1344. <https://doi.org/10.1136/bmj.a1344>
- Solera, A., y Gamero, A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 271-282. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>
- Tárraga, A., Panisello, J.M., Carbayo, J.A., López, J. F., García, E., y Tárraga, P. J. (2021). Valoración de la adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud y su relación con el nivel de actividad física. *Nutrición Hospitalaria*, 38, 814-820. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03531>
- Tembo, C., Burns, S., y Kalembo, F. (2017). The association between levels of alcohol consumption and mental health problems and academic performance among young university students. *PLoS ONE*, 12(6), e0178142. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178142>
- Tenembaun, G., y Eklund, R.C. (2007). *Handbook of Sport Psychology* (3ª ed.). John Wiley & Sons.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Wanceulen.
- Toriello, H.V., Van de Ridder, J.M.M., Brewer, P., Mavis, B., Allen, R., Arvidson, C., Kovar-Gough, I., Novak, E., O'Donnell, J., Osuch, J., y Ulrich, B. (2022). Emotional intelligence in undergraduate medical students: a scoping review. *Adv Health Sci Educ Theory Pract.*, 27(1),167-187. <https://doi.org/10.1007/s10459-021-10079-2>
- Trigueros, R., Padilla, A.M., Aguilar-Parra, J.M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M.J., y López-Liria, R. (2020). The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean Diet. A Study

- with University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(6), 2071. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F., y Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine y Science in Sports y Exercise*, 34(12), 1996-2001. https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2002/12000/correlates_of_adults__participation_in_physical.20.aspx
- Ubago-Jiménez, J.L., Cepero-González, M., Martínez-Martínez, A., y Chacón-Borrego, F. (2021). Linking Emotional Intelligence, Physical Activity and Aggression among Undergraduates. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(23), 12477. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312477>
- Ubago-Jiménez, J.L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., y García-Martínez, I. (2019). Development of Emotional Intelligence through Physical Activity and Sport Practice. A Systematic Review. *Behav. Sci.*, 9(4), 44. <https://doi.org/10.3390/bs9040044>
- UNESCO. (2013). *La dieta mediterránea*. UNESCO. <https://ich.unesco.org/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>
- Urquiaga, I., Echevarría, G., Dussailant, C., y Rigotti, A. (2017). Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterránea. *Rev Med Chile*, 145, 85-95. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v145n1/art12.pdf>
- U.S. Department of Health and Human Services. U.S. Government. (2008). *2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Be active, healthy and happy!* U.S. Department of Health and Human Services. <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/paguide.pdf>
- Valenti, G.D., Faraci, P., y Magnano, P. (2021). Emotional Intelligence and Social Support: Two Key Factors in Preventing Occupational Stress during COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(13), 6918. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136918>
- Vareiro, D., Bach-Faig, A., Raidó, B., Bertomeu, I., Buckland, G., Vaz, M.D., y Serra-Majem, L. (2009). Availability of Mediterranean and non-Mediterranean foods

- during the last four decades: comparison of several geographical areas. *Public Health Nutr.*, 12(9A), 1667-75. <https://doi.org/10.1017/S136898000999053X>
- Varela, G. (2014). La Dieta Mediterránea en la España actual. *Nutr Hosp.*, 30(Supl. 2), 21-28. <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8106.pdf#page=29>
- Vargas, Á.R., Vega-Hernández, M.C., Aguila, J.C., Vázquez, J.A., y Hilerio, Á.G. (2022). Self-Perceived Emotional Intelligence Levels in Nursing Students in Times of a Pandemic: Multivariate Representation. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(3), 1811. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031811>
- Vilca, V., Cejudo, J., Rojas, M.E., y Rodríguez-Donaire, A. (2023). La Inteligencia Emocional Rasgo como Factor Predictor de la Satisfacción con la Vida en Estudiantes Universitarios Peruanos y Españoles: Un Estudio Transcultural. *Anuario de Psicología*, 53(2), 52-61 <https://doi.org/10.1344/ANPSIC2023.53/2.6>
- Vilca-Pareja, V., Luque, A., Delgado-Morales, R., y Medina, L. (2022). Emotional Intelligence, Resilience, and Self-Esteem as Predictors of Satisfaction with Life in University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(24), 16548. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416548>
- Vinaccia, S., Serra, L., Ruano, C., Quintero, M.F., Quiceno, J., Ortega, A., Mono, P., Vinasco, B., Jiménez, Y., Bello, N., Zuluaga, M.A., Franco, S., Orduz, G., y Pacheco, A.C. (2019). Adherencia a la dieta mediterránea en población universitaria colombiana. *Nutr. clín. diet. hosp.*, 39(1), 93-100. <https://doi.org/10.12873/391vinaccia>
- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., y Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Front. Psychol.* 11, 967. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00967>
- Warburton, D.E.R., y Bredin, S.S.D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Curr. Opin. Cardiol.*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>

- Wing, M., Russell, S., y Martin, K. (2009). Predicting physical activity of first-year university students: an application of the theory of planned behavior. *Journal of American College Health*, 58(1), 45-52. <https://doi.org/10.3200/JACH.58.1.45-55>
- Wu, Y., Xie, Y., Yuan, Y., Xiong, R., Hu, Y., Ning, K., Ha, J., Wang, W., Han, X., y He, M. (2023). The Mediterranean Diet and Age-Related Eye Diseases: A Systematic Review. *Nutrients*, 15(9), 2043. <https://doi.org/10.3390/nu15092043>
- Yadav, V., Mohanty, V., Balappanavar, A.Y., Verma, A., Chahar, P., y Yadav, G. (2020). Emotional Intelligence and Perceived Stress among Dental Undergraduates in Delhi. *Int J Clin Pediatr Dent.*, 13(4), 344-347. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10005-1789>
- Yurtdaş-Depboylu, G., Kaner, G., y Özçakal, S. (2022). The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. *Eat Weight Disord.*, 27(8), 3725-3735. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01521-4>
- Zhao, N, y Zhou, G (2020). Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1019-1038. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/aphw.12226>

