

Adicción a internet: Una revisión sistemática de las intervenciones terapéuticas de la psicología positiva en tiempos de pandemia.

Internet addiction: a systematic review of the therapeutic interventions of positive psychology in times of pandemic.

Dependência na internet: Uma revisão sistemática sobre intervenções terapêuticas da psicologia positiva em tempos de pandemia

Matheus de Sousa Bemerguy¹, Ruth Lima da Silva², Thayanne Branches Pereira³.

Resumen

La pandemia de COVID 19, junto con la práctica del aislamiento social y las incertidumbres y temores sobre el futuro que ha motivado, ha causado daños no solo a la salud física sino también a la salud mental de varios individuos, que, a su vez, pueden refugiarse demasiado en la internet y volverse dependientes de ella (Ornell, Schuch, Sordi & Kessler, 2020). En base a esto, este artículo trata de presentar como la psicología positiva - un enfoque que va más allá de la cura de un diagnóstico circunscripto, buscando abarcar la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo en sentido transversal (Machado et al., 2017) - puede acoger y trabajar los síntomas de la adicción a internet (AI). Para ello, el objetivo general fue identificar, a través de una revisión sistemática, los aportes de la psicología positiva en el control de la mencionada adicción. Este estudio bibliográfico resultó en la selección de 22 artículos científicos y una tesis de maestría, a partir de los cuales se puede conocer y detallar los principales conceptos de la psicología positiva acerca del bienestar social relacionado a la satisfacción experimentada con la vida, el control, el logro, etc. (Marques, Balreira y Temótió, 2018). Además, se expuso la etiología de la adicción a internet y la nomofobia - miedo a desconectarse (Greenfield, 2011) - en sus factores de riesgo y protección. Finalmente, se analizó cómo las técnicas y conceptos de la psicología positiva podrían adaptarse a la AI ante las limitaciones de la pandemia y se describieron posibles planes terapéuticos. Por tanto, el objetivo general se cumplió cuando se encontraron aportes de la psicología positiva al tratamiento de la AI en tiempos de pandemia.

¹ Estudiante de Psicología en el Instituto Esperança de Ensino Superior – Iespes. Alumno líder del grupo de estudio de neuropsicología (GENPSI). Presidente de la Liga Académica de Psicología (LAPSIQUE). Correo de contacto: matbeme@gmail.com

² Estudiante de Psicología en el Instituto Esperança de Ensino Superior – Iespes. Miembro del grupo de estudio de neuropsicología (GENPSI). Correo de contacto: limaruth779@gmail.com.

³ Estudiante de doctorado en Psicología (UCES - Buenos Aires). Máster en Salud Colectiva ULBRA. Especialización en Psicología del Tráfico (Instituto Sapiens). Especialización en Salud Mental (IESPES). Especialización en Metodología de la Educación Superior (ULBRA). Especialización en Evaluación Psicológica - DALMASS. Graduado en Psicología (IESPES). Coordinador y Profesora del Curso de Psicología (IESPES). Co-coordinación de la Liga Académica de Psicología Lapsiquê de IESPES y Coordinación del Grupo de Estudio de psicología positiva y evaluación psicológica: tendencias contemporáneas en psicología - GEPPA. Coordinación de la Comisión Iespes de Ciudadanía, Derechos Humanos, Diversidad y Medio Ambiente (CCDHDM). Psicólogo de tráfico de la empresa Meditruilho. Psicólogo Técnico y de Tránsito responsable de la empresa Meptran. Miembro de la Asociación Brasileña de Psicología del Tránsito. Correo de contacto: thaty-branches@hotmail.com

Palabras clave

Adicción a internet; Psicología Positiva; Pandemia.

Abstract

The COVID 19 pandemic and the imposition of social isolation alongside uncertainties regarding the future has jeopardized not only the physical health but also the mental one on several individuals, which may seek – overly so – refuge on the internet and becoming depend on it (Ornell, Schuch, Sordi & Kessler, 2020). In account of that phenomenon, this article aimed to demonstrate how the positive psychology – approach which goes beyond the mere cure by including factors such as life satisfaction and subjective wellbeing (Machado et al., 2017) – may work with the symptoms of internet addiction (IA). With this goal in mind, the main objective was to identify, throughout a systematic review, the contributions of positive psychology in the control of internet addiction. Such selection of materials resulted in 22 scientific articles and one master's theses through which it was able to detail the main concepts of positive psychology regarding social wellbeing such as life satisfaction, control, realization, etc. (Marques, Balreira & Temóio, 2018). Furthermore, it was explained the etiology of internet addiction and nomophobia – fear of being disconnected (Greenfield, 2011) – and its risks and protection factors. Finally, it was made an analysis of how the concepts and techniques of positive psychology may adapt to IA against the limitations of the pandemic, with possible therapeutic plans being described. Therefore, the main objective was achieved, due to the identification of the contributions of positive psychology to the IA during the pandemic.

Keywords

Internet addiction; Positive psychology; Pandemic.

Resumo

A pandemia pelo COVID 19 e a imposição de isolamento social em conjunto com incertezas e temores sobre o futuro acarretou prejuízos não só para a saúde física como também mental de diversos indivíduos, os quais podem se refugiar demasiadamente na internet e tornar-se dependentes desta (Ornell, Schuch, Sordi & Kessler, 2020). A partir disso, este artigo visou como a psicologia positiva – abordagem voltada para além da mera cura, abrangendo satisfação com a vida e bem estar subjetivo (Machado et al., 2017) – pode acolher e trabalhar os sintomas da dependência da internet (DI). Com este intuito, teve-se como objetivo geral identificar mediante revisão sistemática contribuições da psicologia positiva no controle da dependência da internet. Tal seleção de materiais resultou em 22 artigos científicos e uma tese de mestrado, pelos quais se pode detalhar os principais conceitos da psicologia positiva referentes ao bem estar social

como satisfação com a vida, controle, realização etc. (Marques, Balreira & Temócio, 2018). Ademais, se expôs a etiologia da dependência na internet e nomofobia – medo de ficar desconectado (Greenfield, 2011) em seus fatores de risco e proteção. Por último, foi feita uma análise de como as técnicas e conceitos da psicologia positiva poderiam se adaptar a DI diante das limitações da pandemia, sendo descritos possíveis planos terapêuticos. Portanto, se cumpriu o objetivo geral ao serem encontradas contribuições da psicologia positiva para a DI em tempos de pandemia.

Palavras chave

Dependência na internet; Psicologia positiva; Pandemia.

Introducción

Durante el actual período pandémico por COVID 19, en el que se puso la necesidad de cuarentena y aislamiento social, se ha observado una cantidad sustancial de angustias relacionadas con la salud mental, fenómeno que se manifestó en el aumento de casos de insomnio, ansiedad y depresión (Ornell, Schuch, Sordi y Kessler, 2020). Tales condiciones se vinculan al dato de que los individuos en aislamiento son "más susceptibles a presentar trastornos de salud mental, por privaciones y contención social, con síntomas de sufrimiento psicológico, especialmente" (Santos & Dantas, 2020, p. 2).

En este contexto, una de las estrategias que pueden adoptar las personas para sobrellevar su estado de angustia psicológica es el uso excesivo de internet, lo que puede llegar a caracterizarse como Adicción a internet (AI) y nomofobia - miedo de la desconexión (Santana, Nascimento, Lima y Nunes, 2020; Maziero y Oliveria, 2016). A partir de esto, este artículo tiene como objetivo abordar cómo la psicología positiva puede ofrecer técnicas para controlar la AI durante la pandemia.

En este sentido, el objetivo general fue identificar, mediante revisión sistemática, los aportes de la psicología positiva en el control de la adicción a internet. Los específicos, a su vez, fueron describir los principales conceptos de la psicología positiva, señalar los síntomas de la adicción a Internet y definir estrategias de intervención para el tratamiento de la adicción a internet basadas en la psicología positiva.

Metodología

Tipo de estudio

Este artículo consiste en una investigación exploratoria y descriptiva. La primera categoría, orientada a plantear hipótesis desde el contexto del tema (Pereira, 2016), está representada por el primer objetivo general del artículo: identificar a través de una revisión sistemática los aportes de la psicología positiva en el control de la adicción a internet.

La dimensión descriptiva, cuyo objetivo es detallar aspectos del fenómeno estudiado (Sousa, 2019), se aborda en el primer y segundo objetivos específicos: describir los principales conceptos de la psicología positiva; señalar los síntomas de la adicción a Internet.

Procedimiento técnico utilizado

En este artículo se realizó una revisión bibliográfica de la literatura, método de investigación en que se realiza el estudio de los materiales ya existentes sobre un tema determinado (Conforto, Amaral & Silva,

2011). La revisión de las publicaciones científicas ha sido realizada basada en criterios de inclusión y exclusión delimitados por el problema de investigación planteado.

El método fue elegido teniendo en cuenta que, conforme Galvão y Pereira (2014, p. 183), las revisiones sistemáticas se consideran "el mejor nivel de evidencia para la toma de decisiones. Por seguir un método científico explícito y presentar un nuevo resultado, la revisión sistemática se clasifica como una contribución original en la mayoría de los periódicos de investigación clínica" (Galvão & Pereira, 2014, p. 183). Por lo tanto, este método de compilación y análisis de datos se definió como el más recomendado para lograr los objetivos.

Pasos de investigación

La revisión fue realizada a partir de la búsqueda de publicaciones académicas identificadas con los siguientes descriptores: "psicología positiva", "pandemia" y "adicción a internet". La investigación se llevó a cabo mediante los siguientes pasos, en diálogo con lo que proponen Mesquita y Carvalho (2014): 1) establecimiento de la pregunta de investigación, definida como "¿Cuáles los aportes de la psicología positiva a el control de la adicción a Internet durante la pandemia?"; 2) selección de los criterios de la inclusión, por lo cual se estableció los siguientes recortes: haber sido publicado entre 2010 y 2020; que el texto completo estuviera disponible en portugués o inglés; que la publicación analice el tema con los aportes de la psicología.

Posteriormente, hubo dos pasos más: 3) leer los materiales para identificar los puntos principales abordados acerca de la psicología positiva y de la adicción a internet; 4) describir cómo los datos sobre psicología positiva podrían aportar al debate acerca de las intervenciones terapéuticas para la adicción a internet durante la pandemia.

En este proceso se encontraron 360 resultados, de los cuales se seleccionaron 100 para lectura del resumen y 23 para lectura completa. Al final, se seleccionaron 22 artículos y una tesis de maestría para ser incluidos en la revisión sistemática.

En este sentido, solo se incluyeron las publicaciones consistentes con los criterios de inclusión definidos, consultadas en las bases de datos BVSpSi, SciELO y Lilacs, en las cuales los principales autores encontrados fueron: Machado, Gurgel y Reppold (2017); Zanon (2020); Kim et al. (2013) Greenfield (2011); Maziero e Oliveira (2016); Terroso y Argimon (2016); King, Nardi y Cardoso (2017); Comin y Santos (2010) y otros.

Resultados y discusión

Psicología positiva

La psicología positiva es uno de los aspectos más recientes de la psicología, basada en los estudios de Martim Seligman que, en 1998, reorientó el foco de las investigaciones en la disciplina hacia emociones positivas, valores y virtudes que configuran el bienestar subjetivo (Machado et al., 2017). Esta nueva postura culminó en el desarrollo del modelo PERMA, compuesto por pensamiento positivo (P – positive thinking), participación (E – engagement), relaciones positivas (R – relations), vida con compromiso y significado (M – meaning), y sentido de conquista o logro personal (Acomplishment) (Vázquez et al., 2017).

Dichos aspectos actúan como factores protectores de la salud mental, cuyo efecto convergente incluye mayor resiliencia ante obstáculos y eventos estresantes, la capacidad de motivarse y mantenerse en un estado de ánimo mayoritariamente positivo (Marques, Balreira & Temótió, 2018).

En este sentido, la psicología y la psicoterapia positiva asumieron como objetivo primordial promover la salud mental a través del “desarrollo de fuerzas y virtudes en los pacientes, como una forma de ayudarlos a enfrentar situaciones problemáticas, reducir su sufrimiento y desarrollar una vida más satisfactoria y con más sentido” (Zanon, 2020, p. 2).

Actualmente, esta línea se despliega en múltiples estudios orientados a comprender el bienestar subjetivo relacionado a diferentes contextos, buscando perfeccionar servicios específicos de tratamiento ofertados para públicos específicos, tales como adolescentes, estudiantes de maestría, universitarios, etc. (Faro, 2013; Carrazzoni y Silva, 2012; Comin y Santos, 2010). Sin embargo, estos estudios junto a diferentes grupos tienen un punto en común: el de buscar comprender cuáles son las constantes de la felicidad y del afecto positivo.

En este sentido, el bienestar subjetivo puede ser medido e influenciado por múltiples factores, conforme lo reportan Comin y Santos (2010) al destacar el compromiso académico, la capacidad de resolución de problemas, la red de apoyo social y el autoconcepto. Aún en este punto, ante escenarios adversos de angustia e incertidumbre, el bienestar estaría directamente relacionado con las estrategias de adaptación, a través de las cuales el sujeto podría construir un sentido de control y autorrealización (Carrazzoni y Silva, 2012).

Sin embargo, la búsqueda por la manutención de la salud mental mientras largos periodos de ansiedad, miedo o eventos traumáticos puede convertirse en un deseo de estímulos placenteros a corto plazo, algo que se diferencia del bienestar, al paso que este último detiene el sentido de algo que va “más allá del sentimiento de felicidad y satisfacción general con la vida, asociada a la vivencia de afectos más positivos que negativos” (Santana & Guedes, 2016, p. 59).

Así, el contexto pandémico actual puede potenciar el uso excesivo de internet como medio de *cooping*, algo que, con el tiempo, actúa como factor de riesgo para el desarrollo de la AI, en la medida en que la dependencia detiene relación con la presencia de sentimientos ansiosos, traumáticos y tristes (Kim et al., 2013).

Adicción a internet

Entre la amplia gama de personas conectadas actualmente, las razones para usar las redes son diversas, con una porción significativa de individuos usando la internet para buscar su fuente de renta, a través de ventas, ofertas de clases, comunicación de marketing, etc. (Costa, 2011). En tal realidad, es importante conocer el límite entre el uso normal de internet y la adicción. Antes de todo es importante tener en cuenta las características del comportamiento adictivo, que se define como "adicción física o psicológica que hace que alguien busque el consumo excesivo de algo, una sustancia, generalmente alcohólica o narcótica" (Dicio, 2020).

Cabe mencionar el hecho de que las nomenclaturas "adicción" y "dependencia" son tratadas en este trabajo en el sentido planteado anteriormente. A su vez, el término internet se entiende como postula Greenfield (2011), como "todas las tecnologías digitales posibilitadas por internet" (p. 170). O sea, el ámbito digital contemplado en este estudio se refiere a entretenimiento, redes sociales, juegos, trabajo, etc, vivenciados en el mundo *online*.

En tal medio, el uso dependiente se define por la búsqueda constante de estimulación externa. Actualmente, las principales características utilizadas para detectar su presencia son: sentimientos de sufrimiento y ansiedad ante la imposibilidad de conectarse, la cual delimita elevada angustia al usuario (Greenfield, 2011). En resumen, el uso dependiente conduce al sufrimiento emocional, provocando daños en múltiples áreas de la vida del sujeto, con posibilidad de comorbilidades ansiosas y depresivas (Maziero & Oliveira, 2016).

Adicción a internet y nomofobia

La nomofobia es una nomenclatura derivada del término "no mobile" - sin teléfono celular - y de la palabra griega "fobos" (miedo), que designa el miedo a estar sin teléfono celular o desconectado (King et al., 2017). Con respecto a los síntomas, es vital no ver la nomofobia de forma aislada, ya que la condición se manifiesta como consecuencia de un estado de obsesión (*fissura*, em português) para mantenerse conectado. Aquí la *fissura* se entiende por su definición como sinónimo de pasión, "sentimiento intenso que

tiene la capacidad de cambiar comportamientos, pensamientos, etc; expresión de amor, odio o deseo de forma extrema" (Dicio, 2020).

Así, tanto la dependencia como la nomofobia se las aborda a menudo con una etiología similar a los trastornos por consumo de sustancias, conforme describe Greenfield (2011). El mismo autor puntuó síntomas como pérdida de control de uso, aislamiento social progresivo, tener la internet como un medio de alivio y aumento progresivo del tiempo en las redes. En otro grupo de manifestaciones, los sujetos presentaron los comportamientos de:

[...] mantener su teléfono celular encendido en todo momento, sin importar la ubicación. En momentos en los que no hay posibilidad de mantener el dispositivo encendido, lo ponen en modo vibrador dejándolo cerca, disponible, visible. Cuando duermen, incluso dejan el celular prendido junto a la cama (Maziero & Oliveira, 2016 p. 75).

En este sentido, los síntomas de nomofobia representan una solidificación de los patrones de comportamiento generados por la *fissura*, agravando consecuencias como el deterioro en el desempeño académico, social y familiar (Terroso & Argimon, 2016). Estos eventos también pueden desencadenar un ciclo donde el malestar y el sufrimiento resultantes de las consecuencias de la adicción intensifican el deseo de estar conectado como estrategia de escape (King, 2017).

Al detener tal etiología, la AI produce en el cerebro un efecto similar a lo causado por el uso de sustancias, al paso que la dopamina se encuentra ampliamente presente en la AI. Este neurotransmisor ligado a la sensación de recompensa y placer también es un elemento clave en la consolidación de otras adicciones como al sexo, alcohol y otras drogas (Greenfield, 2011).

La psicología positiva y la adicción a internet mientras la pandemia

Como consecuencia de la necesidad de distanciamiento social, múltiples individuos fácilmente pueden desarrollar la sensación de no tener el control de sus vidas, puesto que recurrentemente esto los instó a abandonar metas profesionales y académicas, así como cesar o reducir significativamente el contacto con sus seres queridos (Santos & Dantas, 2020).

En este contexto, la psicología positiva puede utilizar los potenciadores del bienestar subjetivo señalados por Seligman (2019), Comin y Santos (2010), etc, para mejorar la salud mental de los sujetos en la pandemia. Estos autores postulan que la presencia de una sensación de dominio y control de la propia vida

puede mejorar el estado mental de los individuos - aspectos que se presentan deficientes en la DI, al paso en que el sujeto en esta condición muchas veces se ve a sí mismo como incapaz de reducir el uso de las redes (Greenfield, 2011).

En la práctica, una intervención bajo la psicología positiva tendría la intención de, en primer lugar, crear una rutina para el sujeto dependiente, auxiliándolo a encontrar actividades para llenar las horas del día, con el fin de limitar el tiempo de uso de la internet, a mantener su mente distraída de la *fissura* para inculcarle una sensación de control y autorrealización (Seligman, 2019; Comin & Santos, 2010; Carrazzoni & Silva, 2012).

Para ello, en un primer momento se puede recurrir al ámbito social, estimulando al usuario a reservar un momento de su día para interactuar con sus familiares - ya sean los presentes en la misma residencia u otros a quien podría llamar o enviar un mensaje. También se estimularía al sujeto a interactuar con otras personas importantes en su vida, trabajando así en el nivel de Relaciones (R) del modelo PERMA (Vazquez et al., 2017).

En conjunto, se trabajaría para definir metas simples a corto plazo dirigidas a los intereses profesionales y académicos de los dependientes de internet, con el establecimiento de planes que puedan llevar a cabo de forma autónoma, independientemente de la interrupción de las actividades oficiales (Faro, 2013). Dicho trabajo sobre la vida diaria permitiría definir el compromiso y el crecimiento personal como una fuente de satisfacción, un aspecto constitutivo de ambas variables de salud mental en la psicología positiva y uno de los factores protectores de la adicción a internet (Evren, C. Dalbudak, Evren, B. y Demirc, 2014; Mimura et al., 2019; Laginha, 2015).

Toda esta gama de intervenciones también podría complementarse con el uso de listas diarias de objetivos a alcanzar, a la cual el sujeto sería orientado a llenar al final del día, marcando las actividades completadas. En este momento, él tendría la posibilidad de experimentar la satisfacción descrita por el nivel A del modelo PERMA (Vazquez et al., 2017).

Como efecto convergente, estas intervenciones mediadas por la psicología podrían producir mejoras en el autoconcepto de los individuos, generando un mayor predominio del afecto positivo y un mayor grado de bienestar social. Esto, a su vez, podría reducir la necesidad de la red como vía de escape del sufrimiento mental durante la pandemia, auxiliando en el control de la adicción a internet (Carrazzoni & Silva, 2012; Greenfield, 2011).

Consideraciones finales

Tras analizar los preceptos de la psicología positiva junto a los síntomas de la adicción en internet, fue posible identificar múltiples estrategias de intervención para esa condición en el marco de esta línea de tratamiento. Así, este artículo ha cumplido sus objetivos específicos y generales, al paso que la revisión sistemática ha sido eficiente para la identificación de los aportes de la psicología positiva al control de la adicción a internet.

Referencias Bibliográficas

- Carrazzoni, P., Silva, J. (2012) Bem-Estar Subjetivo: Autoavaliação Em Estudantes Universitários. *Estudos Em Psicologia, Campinas*, 29 (3), , P. 415-425;
- Comin, F., Santos, M. Avaliação Do Bem-Estar Subjetivo (Bes): Aspectos Conceituais E Metodológicos. (2010). *Psicologia Interamericana*, 44(3), P. 442-448;
- Costa, A. O Talento Jovem, A Internet E O Mercado De Trabalho Da "Economia Criativa" (2011). *Psicologia & Sociedade*, 23 (2), p. 554-563;
- Evren, C. et al. (2014) HIGH RISK OF INTERNET ADDICTION AND ITS RELATIONSHIP WITH LIFETIME SUBSTANCE USE, PSYCHOLOGICAL AND BEHAVIORAL PROBLEMS AMONG 10th GRADE ADOLESCENTS. *Psychiatria Danubina*, 26 (4), p. 330-339;
- Faro, A. (2013) Um Modelo Explicativo para o Bem-Estar Subjetivo: Estudo com Mestrados e Doutorandos no Brasil. *Psicologia: reflexão e critica*, 26 (4), p. 654-662;
- Galvão, T., Pereira, M. (2014) Revisões Sistemáticas Da Literatura: Passos Para Sua Elaboração. *Epidemiológica De Serviços Em Saúde*. 23 (1), p. 183-184;
- Greenfield, D. As Propriedades De Dependência Do Uso Da Internet. In: Young, K., Cristiano, A. (2011). *Dependência De Internet: Manual E Guia De Avaliação E Tratamento (1a Ed) São Paulo*. Artmed;
- Laginha, M. OTIMISMO, CARREIRA E BEM-ESTAR SUBJETIVO EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR. (2015). *Dissertação de mestrado em psicologia da educação, Universidade do ALGARVE – Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Faro, Portugal*;
- Machado, F., Gurgel, L., Reppold, C. (2017) Intervenções Em Psicologia Positiva Na Reabilitação De Adultos E Idosos: Revisão Da Literatura. *Estudos De Psicologia*, 34 (1), 2017, p. 119-130;
- Marques, I., Balreira, M., Temóto, J. (2018) Psiquiatria Positiva, Psicologia Positiva E Mindfulness: Uma Visão Comum. *Psicologia, Saúde E Doenças*, 19 (2), p. 354-368;
- Maziero, M., Oliveira, L. (2016) Nomofobia: Uma Revisão Bibliográfica. *Unesc & Ciência*, 8 (1), p. 73-80;
- Mimura, M. et al. (2019) Relationships between Internet addiction and clinicodemographic and behavioral factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 15, p. 739-752;
- Santana, V. et al. (2020) Alterações psicológicas durante o isolamento social na pandemia de covid-19: revisão integrativa. *REFACS*, 15, p. 754-762;
- Santana, V., Guedes, S. (2016) Regulação Emocional, Bem-Estar Psicológico E Bem-Estar Subjetivo. *Estudos De Psicologia*, 21 (1), p. 58-68;

Santos, C., Dantas, E. (2020). A pandemia de COVID- 19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9 (7);

Seligman, M. (2019). Felicidade autêntica: use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial. (2a ed) São Paulo. Objetiva;

Sousa, L. (2019) Revisões da literatura científica: tipos, métodos e aplicações em enfermagem. *RPER*, 1, p. 46-54;

Ornell, F. et al. (2020) Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Debates in Psychiatry*;

Terroso, L.; Argimon, I. 2016 Dependência da internet e habilidades sociais em adolescentes. *Estudos e Pesquisa em Psicologia*, 16 (1), p. 200-219;

King, A., Nardi, A., Cardoso, A. (2017) Cadê meu celular? Uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. *Administração de Empresas*, 57 (6), p. 63-635;

Kim, S. et al. (2017) Relationship between Problematic Internet Use and Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms. *Psychiatry Investig*, 14 (16), p. 871- 875;

Vazquez, J. et al. (2017) Saúde Mental Positiva Ocupacional: proposta de modelo teórico para abordagem positiva da saúde mental no trabalho. *Saúde soc.*, 26 (2) p. 584-595;

Zanon, C. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos em Psicologia*, 37.