



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: APROXIMACIÓN AL USO DE LAS TIC

Alumno: Carlos Pérez Cabanillas

Tutor: Prof. D. Pedro Jesús Luque Ramos

Depto.: Psicología Social

Septiembre, 2015

Resumen

Durante éstas dos últimas décadas, las nuevas tecnologías de la información y la comunicación han experimentado un desarrollo notable. Han calado fuertemente en nuestras vidas hasta el punto de cambiar nuestra sociedad, proporcionándonos una gran variedad de utilidades y beneficios. Sin embargo, un uso inadecuado o abusivo de aparatos como el ordenador, internet o la telefonía móvil, puede suponer caer en un proceso adictivo, y en este sentido, la adolescencia es el periodo más vulnerable para padecer este tipo de adicciones. Es por esto que en el presente trabajo se hace un análisis sobre este tema, haciendo una aproximación al estudio de las adicciones a las nuevas tecnologías, centrándonos en la población adolescente y revisando las investigaciones realizadas hasta el momento.

Palabras Clave

Adicciones a las redes sociales, nuevas tecnologías y adicción, sociedad de la información, redes sociales y jóvenes, adicción a internet, impacto de la telefonía móvil.

Abstract

The new information technology and communications has undergone considerable development over the past two decades. They have penetrated strongly changing our society, providing a variety of earnings and profits. However, the use of devices such as computers, Internet and mobile, can lead us into an addictive process, and in this sense, adolescence is the most vulnerable to this type of addiction age. That is why in this paper an analysis of this topic is made, making an approach to the study of addiction to new technologies, focusing on adolescents and reviewing the research conducted so far.

Keywords

Addiction to social networks, new technologies and addiction, information society, social networks and young, internet addiction, the impact of cellphones.

Índice

Introducción

Aproximación a las Adicciones

Adicciones y Sociedad

Conceptualización y Caracterización de las Adicciones

Tipología de las Adicciones y Síndrome de Abstinencia

Factores de Riesgo y Factores de Protección

Aproximación a las Nuevas Tecnologías

Surgimiento y su Impacto en la Sociedad

Redes Sociales

Teléfonos Inteligentes y Aplicaciones de Mensajería Instantánea

Nuevas Tecnologías. Datos Actuales

Adicción y Nuevas Tecnologías en la Población Adolescente

Adicción a Internet. ¿Uso Patológico o Uso Problemático?

Adicción y Teléfono Móvil

Adicción a las Nuevas Tecnologías y Adolescencia

Conclusiones

Referencias

Introducción

El desarrollo de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha supuesto un cambio social y cultural muy importante. Internet se constituye como una enorme red mundial que permite a las personas comunicarse y estar en contacto entre sí en cualquier parte del mundo y en cualquier momento. Por otra parte, contribuye al desarrollo de la educación, el comercio, el entretenimiento y, en última instancia, del individuo. En este sentido, han ido surgiendo una gran variedad de instrumentos y dispositivos que han revolucionado la forma de transmitir y almacenar la información, provocando grandes cambios en la forma en que trabajamos, nos relacionamos o nos divertimos. Pero hay que recalcar, que la influencia de este tipo de tecnologías se ha producido a un mayor nivel en la población adolescente. Estos, atraídos por internet o los Smartphones, han encontrado en este tipo de tecnologías un medio perfecto de comunicación, relación, diversión y satisfacción de su curiosidad. De esta manera, las TIC se han convertido en parte inseparable en sus vidas según Machargo, Luján, León, López y Martín, (citado por Castellana, Sánchez-Carbonell, Graner y Beranuy, 2007).

Parece claro, que el diseño y las características de estas tecnologías nos ha traído beneficios, sin embargo, estas también traen una serie de aspectos negativos si no se hace un buen uso de ellas. Por sus características, son susceptibles de afectar a la voluntad de control en su uso, lo cual junto con otros factores personales y ambientales que se pueden dar en la persona, facilita la conducta adictiva. De esta manera, en la actualidad, ya se habla de nuevas adicciones del siglo XXI, de manera especial todas las relacionadas con las nuevas tecnologías, teniendo un impacto sobre la sociedad y produciendo un cambio significativo en la vida de las personas y en el funcionamiento de la sociedad.

El presente trabajo es una revisión bibliográfica que tiene como objetivo analizar el conocimiento actual sobre la adicción y/o abuso a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Así pues, se hace una primera aproximación al tema de las adicciones, aclarando su definición y su tipología, y delimitando los posibles factores de riesgo y de protección que se dan en la persona, para después realizar un acercamiento a las últimas tecnologías más usadas y que más potencial adictivo tienen. En el último apartado se revisan las investigaciones llevadas a cabo hasta el momento, para conocer el alcance del problema en términos de prevalencia y consecuencias relacionadas con dicho uso, centrándonos en la adolescencia.

La metodología utilizada para realizar esta revisión teórica, ha consistido en la búsqueda de documentos especializados en la biblioteca de la Universidad de Jaén, el Consorcio de Bibliotecas Universitarias de Andalucía, (CBUA) y en diversas bases de datos tales como Dialnet, PsycInfo, Web of Science y PsyArticles. Por otro lado, el trabajo ha sido redactado bajo la normativa de la Universidad de Jaén, la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, y del Manual de Publicaciones de la American Psychological Association, (2010).

Aproximación a las Adicciones

El tema de las adicciones, es uno de los que más atención ha recibido a lo largo de las últimas décadas. Supone un problema tanto sanitario como social y legal. Y es por esto, que ha sido estudiado por muchos investigadores de distintos ámbitos. En este punto, se hace una primera aproximación al estudio de las adicciones, observando algunos aspectos sociales que existen en la actualidad con respecto a estas, su tipología y los factores de riesgo y protección que se dan en la persona.

Adicciones y Sociedad

Desde un principio el consumo de sustancias, ha ido muy ligado a la historia del ser humano. Este consumo, ha ido cambiando dependiendo de la época y del contexto social. Es por esto, que es necesario mirar nuestro contexto actual para comprender las características que pueden estar relacionadas con la adicción y el consumo de sustancias.

Si bien en la antigüedad, las sustancias psicoactivas estaban muy ligadas al uso concreto en rituales y demás ceremonias de diversa índole. En la actualidad según Rossi (2008), el uso que le damos a este tipo de sustancias suponen más bien una forma para evadirse, mediante la cual la persona que las consume, consigue que los posibles problemas personales, familiares y sociales que pueda tener, queden por un momento relegado a un segundo plano. Como afirma Fuertes (2011), nuestra época está caracterizada por una sociedad de consumo. Querer algo y obtenerlo inmediatamente es una de las características que pueden observarse en la sociedad occidental. El afán por poseer determinados objetos, le permiten al sujeto sentirse identificado con determinados colectivos. A la vez, la gran

variedad de marcas y la continua renovación de productos por otro lado, calman su deseo de individualización con respecto a los demás.

En lo referente al aspecto social, se da una pérdida de pudor y de la línea que separa lo público de lo privado. Se ven programas televisivos en el que se cuenta la vida privada de personas, mientras estos personajes son elevados a modelos de referencia. Además, con el acercamiento de las nuevas tecnologías como Facebook o Twitter, las relaciones sociales dan un vuelco hacia una mayor fragilidad reconvirtiendo nuestros vínculos y nuestro modo de relacionarnos. En este contexto, el consumo de ciertas sustancias se convierte por tanto en un estímulo que le permite a la persona evadirse de la realidad a la que en ocasiones no puede acomodarse.

Conceptualización y Caracterización de las Adicciones.

Para Fuertes (2011), la mayoría de las definiciones con respecto al término adicción están enfocadas al consumo de drogas, y dejan el concepto de nuevas adicciones para aquellas que aparecen en el sujeto sin un consumo de sustancia, como puede ser la adicción a objetos o conductas, entre otras. De hecho, la perspectiva fisiológica en el que el sujeto se hacía dependiente de una sustancia y buscaba el alivio consumiéndola, es la que tradicionalmente ha estado presente. Una posible definición de adicción según la Real Academia Española de la Lengua (2001) sería: "El hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas o por la afición desmedida a ciertos juegos". Desde una perspectiva más técnica, según Redolar (2008), se trata de un estado en el que la persona consume una sustancia o realiza una conducta de manera compulsiva y con una falta de control, con una sobrevaloración de dicha sustancia o conducta por encima de otro tipo de reforzadores, y en el que a pesar de que la persona es consciente de las consecuencias perjudiciales que tiene a largo plazo, sigue manteniendo la conducta. Continuando con Redolar (2008), desde un punto de vista fisiológico, la adicción supone un cambio celular y molecular en diferentes regiones de nuestro cerebro, más específicamente, la adicción a una sustancia se debe a que utilizan los mismos procesos neurales que están implicados en situaciones normales en el aprendizaje relacionado con el refuerzo. Sin embargo, a lo largo de los años, el término ha ido creciendo y ampliándose hasta abarcar una mayor extensión, por lo que la dependencia física de un organismo a una sustancia, se deja más para el término drogodependencia, el cual está estrechamente relacionado con adicción.

Según Fuertes (2011) parece claro que no se puede reducir el término adicción al simple plano fisiológico, sino que en el término intervienen una serie de variables como puede ser el sujeto, su historia personal, la relación que establece con la sustancia o el contexto social entre otras variables. Es por ello, que no se pueden considerar todas las adicciones iguales. El sujeto formará con la sustancia o conducta adictiva, una relación particular con significado propio, y esta guardará relación con la historia previa del sujeto y con el contexto en que surge. Para Marks (citado por Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009), las dos características principales que se dan en una adicción son: Una carencia de control por parte del sujeto y la dependencia. Estas características son imprescindibles para poder distinguir una conducta adictiva de otras que no lo son, pero que se llevan a cabo con frecuencia. Todas las conductas adictivas están en un primer momento controladas por reforzadores positivos (el aspecto placentero de la conducta en sí). Sin embargo, más adelante termina siendo controlada por reforzadores negativos (se crea tensión emocional que solo es aliviada si se realiza la conducta), es decir, una persona puede realizar una conducta por el placer o la utilidad que suponga realizarla en sí misma como por ejemplo usar el móvil por su utilidad. Sin embargo una persona que sufre adicción lo hace buscando el alivio del malestar emocional.

Según Washton, (citado por Sánchez-Carbonell 2010), se pueden observar cuatro criterios con los que se diferencian cuando el consumo de una sustancia o la realización de una conducta (juego, sexo, compras, internet), suponen una adicción: a) *Obsesión*: La necesidad irresistible de consumir o llevar a cabo la conducta siendo prioritario que cualquier otra actividad; b) *Pérdida de control*: Incapacidad para controlarse y autolimitar el consumo o el llevar a cabo la conducta; c) *Consecuencias negativas*: Consumo continuado a pesar de las consecuencias negativas que eso conlleva (problemas económicos, laborales, sociales, entre otros); d) *Negación*: Se da una negación de que el consumir o el llevar a cabo la conducta sea un problema, minimizando su importancia o no advirtiendo la gravedad de los efectos negativos.

Tipología de las de Adicciones y Síndrome de Abstinencia

Siguiendo a Valleur y Matysiak (2005), la línea entre hábitos más o menos repetitivos y adicciones parece ser oscilante y móvil. Por este motivo los expertos crean una diferenciación entre lo que son las adicciones a sustancias o adicciones químicas, (como la

toxicomanía o alcoholismo) en el que la persona tiene una adicción química a una droga, y las adicciones sin sustancia o conductuales (como aquellas a los videojuegos o internet entre otras). Esta última es más una adicción psicológica que se caracteriza por la relación que crea el sujeto con la conducta. Tanto en las adicciones a sustancias, como en las adicciones conductuales, la conducta comienza a convertirse en una costumbre en la vida del sujeto, y lo que en un primer momento causa placer inicial, empieza a no causarlo de la misma manera. Del mismo modo, esto puede dar lugar a desarrollar una adicción. Se trata pues de un proceso progresivo, en el que la persona realiza una conducta durante más tiempo del originalmente pensado, sin poder detenerse, y en el que se crea como hemos dicho anteriormente, una especie de relación emocional y físicamente fuerte entre la persona y la conducta. En el mismo sentido, según Echeburúa (1999), la persona busca la satisfacción en su vida a través de diversas actividades, como el trabajo, las relaciones personales o el ocio entre muchas otras. Sin embargo, cuando esto no es así, y la persona se siente carente en algunos de estos aspectos, se puede dar el caso de que centre su atención en una sola de su abanico de actividades y esto le predisponga a la adicción. Como consecuencia de todo esto, la persona que se ha centrado solo en esa actividad, deja de interesarle todo lo demás perjudicándole negativamente en su vida. Según Echeburúa, Corral y Amor (citado por Cía, 2014) también es habitual, que ambas adicciones se den al mismo tiempo en la persona, así, un ejemplo de esta combinación se puede observar en el juego patológico, el cual está asociado a un consumo de tabaco y alcohol al mismo tiempo.

Aunque en el apartado anterior hemos realizado una caracterización de las adicciones, para profundizar más y entender mejor la diferencia entre los tipos de adicciones que existe, se hace necesario explicar una serie de una serie de cuestiones. Dentro de los síntomas que caracterizan tanto a una adicción conductual como a una química, son: a) Deseo o necesidad irrefrenable de realizar la actividad placentera; b) Pérdida gradual de control sobre la conducta, hasta llegar a ser incontrolable; c) Falta de atención de las demás actividades habituales (familiares, académicas, laborales o de ocio); d) Negación del problema que padece la persona tras las advertencias de sus allegados más cercanos; e) Abandono progresivo de las demás actividades de su vida diaria y focalización de la atención en la actividad adictiva; f) Sensación de irritabilidad y malestar al no poder llevar a cabo la conducta (Cía, 2014).

Parece claro que tanto en la adicción química como en la adicción conductual se sufre un síndrome de abstinencia. Según Sánchez-Carbonell, (2010) en una persona que está sufriendo una adicción, lo normal es que experimente un síndrome de abstinencia al no poder

llevar a cabo la conducta. Este se manifiesta por un conjunto de síntomas fisiológicos y psicológicos que como hemos dicho anteriormente, causan un malestar emocional que se caracteriza por un estado de ánimo disfórico, insomnio, ira o soledad entre otras. Del mismo modo, es complicado que una persona que es adicta a algún tipo de adicción reconozca que lo es. Frecuentemente, suele ser la afectación a distintos ámbitos de su vida en forma, por ejemplo, de fracaso escolar o laboral, trastornos de conducta, aislamiento, problemas sociales y económicos entre otros, lo que le hace ser consciente de su propio problema.

Las características comunes de un síndrome de abstinencia según Gil-Róales (citado por Echeburúa, Labrador y Becoña 2009) son: a) Tendencia a realizar una conducta que supone tener efectos dañinos para la persona que la ejecuta; b) Aumento de la tensión emocional (humor depresivo, irritabilidad, deterioro de la concentración, trastornos del sueño entre otras) hasta que se lleva a cabo la conducta; c) Disminución temporal de la tensión una vez realizada la conducta; d) Recuperación nuevamente y de manera gradual de la necesidad de volver a realizar la conducta que está asociada a la aparición de estímulos internos como disforia, tensión emocional o recuerdos del placer experimentado, o también, a estímulos externos como el contexto; e) Condicionamiento secundario a dichos estímulos internos y externos. Cabe señalar que existe una diferencia en el síndrome de abstinencia dependiendo de si la adicción es química o conductual, aunque en las dos formas se da una carencia de control. Para García-Andrade (citado por Echeburúa, Labrador, y Becoña 2009) en las adicciones con algún tipo de sustancia, al administrarse una dosis, se puede controlar un síndrome de abstinencia. Sin embargo en las adicciones psicológicas la situación es diferente para la persona, esta puede mantener la conducta durante horas o días sin que ello ponga fin a su abstinencia.

Factores de Riesgo y Factores de Protección

Existen factores de riesgo que hacen más vulnerable a unas personas que a otras. Siguiendo la clasificación que realiza Rossi (2008) podemos dividirlos en individuales, familiares y sociales.

Entre los factores individuales, los más comunes son la curiosidad, búsqueda de experiencias placenteras, pertenecer a un grupo y ser aceptado por los compañeros, demostrar rebeldía, experimentar emociones violentas o peligros, deseos de independencia y evadirse de

una realidad con la que no se está satisfecho. Por otro lado, los factores de riesgo familiares se caracterizan por una mala calidad de las relaciones entre los padres y los hijos, la ausencia de comunicación, la falta de unos padres que estén presentes cuando se les necesita, dejando a los hijos sin un modelo del que aprender o siendo en otros casos un mal modelo, la incapacidad por comprender y la debilidad o indiferencia para marcar unas pautas claras de comportamiento. Todo esto, supone un factor de riesgo que puede desembocar en una adicción a algún tipo de sustancia. Por último, los factores sociales se deben a la imagen que tenemos de las drogas. Se trata por tanto de un problema social que vemos a diario en los medios de comunicación. Incluso suele ser noticias de personajes conocidos, desde músicos, deportistas, pasando por funcionarios o políticos. Todo esto hace que surja un sentimiento de naturalidad con respecto al uso de sustancias, y se termina tratando como algo inherente al estilo de vida actual. Por otra parte según Echeburúa y Fernández-Montalvo (citado por Echeburúa, Labrador y Becoña 2009), existen casos en los que la persona presenta una serie de características de personalidad que la hace más vulnerable a padecer una adicción como son: La impulsividad, la disforia (estado de ánimo caracterizado por cambios de humor), la intolerancia a los estímulos no placenteros tanto físicos (dolores, cansancio, fatiga entre otras) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades), por último, la búsqueda exagerada de sensaciones nuevas. En otros casos, en la adicción interviene un problema de personalidad como por ejemplo la excesiva timidez, autoestima baja, rechazo de la imagen corporal, o un mal afrontamiento a dificultades de la vida diaria. Sin embargo, para Washton y Boundy (citado por Sánchez-Carbonell 2010) más que un rasgo de personalidad, lo que generaría la adicción sería el sistema de creencias que posee la persona. Un ejemplo que proponen, es el de una persona tímida que puede consumir una droga, si esta le aumenta sus habilidades sociales, sintiéndose así más sociable y comunicativo. Sin embargo, lo importante según estos autores, no es el rasgo de personalidad de ser tímido sino las creencias que se tenga acerca de uno mismo. De cualquier modo, estos factores suponen un riesgo para la persona que los posee, y el riesgo se incrementa, si además tiene a su alcance un sistema de recompensas inmediato, como puede ser el consumo de una sustancia, si se siente presionado por su grupo social o si sufre situaciones de estrés (fracaso escolar, carencias afectivas entre otras).

En cuanto a los factores de protección, según Echeburúa y Requesens (2012), existen ciertos aspectos que pueden proteger a la persona de caer en una adicción. Dentro de los diferentes recursos personales, la autoestima juega un papel muy importante. Al tratarse del

aprecio y la valoración que la persona tiene de sí misma, constituye un pilar básico sobre el que se estructura la personalidad desde la infancia. Una buena autoestima, supone un aspecto fundamental para un equilibrio emocional de la persona y una buena actitud para afrontar las posibles adversidades del día a día. Por otro lado, las habilidades sociales y de comunicación, así como un buen estilo atribucional, también se consideran factores de protección, pues supondrán un elemento importante para conseguir buenos niveles de autovaloración y autoconfianza en la persona. La capacidad para solucionar problemas, también interviene en la persona. Ya que le concede la capacidad de realizar un análisis realista de las dificultades y le proporciona el desarrollo de un pensamiento crítico, permitiéndole de este modo, hacer frente a las conductas impulsivas y presiones sociales que pueda sufrir. Por otro lado, el control de emociones, el afrontamiento adecuado del estrés y un uso adecuado del ocio, suponen un freno para la implicación de la persona en conductas adictivas. En cuanto a recursos familiares, la buena comunicación, el establecimiento de normas y el ejemplo dado a los hijos con conductas saludables, constituyen unos factores apropiados para la adquisición de conductas sanas y variadas.

Aproximación a las Nuevas Tecnologías

El surgimiento de las nuevas tecnologías, ha supuesto un cambio en aspectos económicos, culturales, políticos, sociales, científicos entre muchos otros, produciendo lo que se conoce como sociedad de la información. Debido a toda esta revolución que ha afectado al comportamiento de las personas, se hace necesario hablar sobre este tipo de tecnologías y ver de qué forma benefician y en otras ocasiones perjudican. En este apartado se hace una aproximación al estudio de las nuevas tecnologías, como han influido en la sociedad, y como la aparición de las redes sociales y la telefonía móvil ha cambiado la manera de relacionarnos.

Surgimiento y su Impacto en la Sociedad

La tecnología de la información y la comunicación se ha ido desarrollando hasta calar fuertemente en muchísimos ámbitos de nuestras vidas. Según Moral, (2001), la llegada del teléfono, el ordenador y por su puesto internet, supuso un cambio importante en las estructuras sociales, en la manera de comunicarnos, relacionarnos, y en definitiva, en nuestra forma de vivir. Ninguno de los investigadores estadounidenses que trabajaban en el proyecto

militar ARPANET a finales de los sesenta, concibió el hecho de que dicho proyecto fuese la antesala para la aparición de lo que hoy día es internet. Este tipo de recurso, que forma parte de lo que son las tecnologías de la información y la comunicación, supuso una revolución en todos los aspectos de nuestra sociedad, hasta el punto de transformarla en lo que algunos autores denominan "*Sociedad de la información*" Masuda (citado por Luengo, 2012), "*Sociedad hiperconectada*" Dans (citado por Luengo, 2012) o "*Sociedad red*" según Castells (citado por Luengo, 2012).

Desde el punto de vista de las ciencias sociales, como afirma Bericat, (citado por Moral, 2001). Este surgimiento de la sociedad de la información, se produce, debido a los cambios tecnológicos (ordenadores y dispositivos de comunicación móvil entre otros), culturales (transformación de la expresión del conocimiento) y sociales, que han generado el surgimiento de este tipo de nuevas tecnologías. Es debido al rápido desarrollo de las mismas, lo que hace que nuestra sociedad este en constante y continua transformación. Obligándola a estar en permanente actualización, y por ende, a nuestra necesidad constante de adaptación.

Una definición de los que son las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) es la que realizaron los investigadores Dumcombe y Heeks (citado por Andrada 2010). Donde dicen que las TIC, son los procesos y productos que surgen de las nuevas tecnologías (hardware, software y canales de comunicación) que se relacionan con el almacenamiento, el procesamiento y la trasmisión de información, permitiendo la comunicación y presentación de la información en distintos formatos (voz, imágenes y datos). Sin embargo, según Reig (citado por Serrano-Puche 2013), denominarlos tecnología de la información y la comunicación, sería una visión reduccionista, ya que cuando las personas las utilizan las convierten en tecnologías del aprendizaje y el conocimiento (TAC) y en tecnologías para el empoderamiento y la participación (TEP). Por lo que con este nuevo sistema comunicativo surgen nuevas formas de comunicación e interacción social. Así, desde una visión psicosocial, el uso que podemos hacer de internet según Moral (citado por Moral, 2001), se puede dividir en dos: Por un lado un uso menos social, que consistiría en la búsqueda de información navegando a través de la red, y por otro, un uso más social, enfocado a la interacción e intercambio comunicativo con otras personas que también se encuentran en red. No obstante, la utilidad de internet es cada vez mayor permitiendo realizar multitud de actividades a través de él.

Redes Sociales

Según Castells (citado por Parra, 2010), la sociedad actual, esta constituida por una gran cantidad de redes que forman las personas, y de los dispositivos que producen, almacenan y transmiten información sin limitaciones de distancia, tiempo o cantidad. En la línea de Castells (citado por Serrano-Puche, 2013), dentro de lo que es internet, es en las redes sociales, donde la comunicación por parte de las personas puede ser más rica y compleja. La popularidad de las redes sociales, que se encuentra en auge, es lo que da lugar a lo que Castells denomina "Mass self-communication" o traducido, auto-comunicación masiva.

Pero antes de dar una definición de lo que son las redes sociales, hay que hacer referencia al concepto de web 2.0. Este término fue utilizado por primera vez por Tim O'Reilly en 2004 (Prato, 2010) para hacer referencia a la evolución que sufrió la web. Donde pasó de un formato tradicional, en la que la información se transmitía de un emisor a muchos receptores, a otro enfocado en el desarrollo abierto de procesos comunicativos. La web 2.0, se caracteriza de este modo, por ser la puerta a comunidades de usuarios que interactúan entre sí, haciendo uso de los servicios que tienen a sus disposición (Blogs, redes sociales, entre otras). Mediante los cuales, pueden desarrollar sus propios procesos comunicativos, de producción, difusión y recepción, intercambiar información independientemente, sea cuál sea su formato, y fomentar así la colaboración entre los usuarios. De este modo, podemos entender la web 2.0 según Ribes (citado por Prato, 2010) como todos aquellos servicios de internet que están a disposición de los usuarios, los cuales pueden desarrollar y mejorar dichos servicios, añadiendo, cambiando o borrando información, o asociando datos con la información ya existente. Un ejemplo de lo que es la web 2.0 podría ser la plataforma de Wikipedia. Se trata de uno de los mayores servicios de internet, en el que los usuarios colaboran simultáneamente en la modificación y desarrollo de esta enciclopedia virtual.

Es aquí, en la web 2.0, donde las redes sociales realizan su aparición. Creadas por y para la comunicación, estas surgen a finales de los noventa y los primeros años del siglo XXI como un espacio virtual en el que las personas registradas (Usuarios), pueden comunicarse de manera abierta, compartir opiniones, experiencias, y en definitiva, interactuar entre ellos. Según Caldevillas (2010), las primeras redes sociales nacen tras la crisis informática del 2003, surgiendo una reinención de la red, y comenzando a darse mayor importancia al usuario y a los foros de discusión encaminándose a así un enfoque más social. De este modo, empezaron

a surgir empresas destinadas a la comunicación social entre los internautas surgiendo las tres primeras redes sociales Tribe.net, LinkedIn y Friendster.

Haciendo ya una primera aproximación a la definición de una red social, según Boyd y Ellison (citado por García, Seco y del Hoyo, 2013) y desde un punto de vista virtual, se trata pues, de un lugar público en los que los usuarios pueden construirse un perfil dentro del sistema, crear una lista de otros usuarios con los que compartir conexión, y poder ver y explorar su lista de conexiones y las de los demás usuarios. Igualmente para Welman, (citado por García, Seco y del Hoyo, 2013), una red social también se puede definir como un constructo que permite comprender la dinámica social y la relación entre las personas que lo componen, de forma que consideran a otros miembros de la red importantes para ellos de alguna forma. Serían pues, lugares virtuales donde se dan relaciones interpersonales entre los usuarios que lo componen, estando siempre en continuo cambio, surgiendo nuevas incorporaciones de usuarios y desapareciendo otros, accediendo de forma sencilla al contacto con personas conocidas y desconocidas. La expectativa en la que se pretende orientar una red social es la de ser un medio virtual para alcanzar posteriormente relaciones reales con los usuarios Echeburúa y Requesens (2012).

El empleo que tienen las redes sociales es muy variado y cada vez más amplio. Sin embargo, se pueden sintetizar en cuatro los motivos por los que los usuarios hacen uso de las redes sociales independientemente de su edad, nivel cultural, sociológico o geográfico. Así pues, atendiendo a la clasificación realizada por Del Moral (citado por Caldevilla, 2010), los cuatro usos generales que pueden darse de las redes sociales son: a) *Mantenimiento de amistades*: Estar en contacto con amigos, compañeros de trabajo o conocidos es un uso general dentro de este tipo de servicios, que de no existir, se irían perdiendo este tipo de relaciones; b) *Nueva creación de amistades*: Las redes dan la oportunidad de mantener el contacto con amigos y conocidos, pero también proporciona la capacidad de interactuar con amigos de amigos o gente desconocida, por lo que se puede ampliar nuestra red social de una manera mucho más fácil y rápida. Esto coincide en cierta medida con la teoría de los 6 grados de separación, por el que se considera que solo se necesita contactar con 6 personas para encontrar a alguien siguiendo las redes de amigos y conocidos; c) *Entretenimiento*: Las redes sociales nos proporcionan también posibilidades para el entretenimiento, ya sea explorando los perfiles de los demás (fotos, estados o publicaciones de los usuarios) o poniéndose al día de las vidas de los amigos o conocidos; d) *Gestión interna de organizaciones empresariales*: Uso concreto en empresas u organizaciones, que crean una estructura mediante redes sociales

privadas para mejorar los tramites y gestiones, o para estar en contacto con otros profesionales del sector.

Dentro de las redes sociales, existen diversas tipologías. Según (Prato 2010), podría realizarse una clasificación de las redes sociales: a) *Redes para búsqueda de pareja*: En este ámbito destacan redes sociales como la empresa francesa Meetic o la americana Match. En concreto la finalidad de este tipo de portales es la de que el usuario entre en contacto con otra persona para entablar una relación afectiva; b) *Redes profesionales*: Redes sociales como la norteamericana LinkedIn o las de origen español Neurona y eConozco, tienen como objetivo unir y poner en contacto a profesionales de los distintos sectores, por lo que están indicadas para perfiles comerciales y de trabajo; c) *Comunidades de amigos*: Son las típicas redes sociales como Facebook, Twitter o Tuenti, que tienen como objetivo facilitar el conocer gente a través de sus aficiones y opiniones. Son las más difundidas y que mas cantidad de miembros poseen.

Por otro lado, cabe resaltar la gran utilidad que las redes sociales tienen en el ámbito educativo. Esto se debe a que la estructura educativa coincide con el concepto de red. Así pues, según Prato (2010), redes sociales como Facebook, permiten gestionar de manera muy efectiva un gran grupo de personas, donde en este caso, pueden ser alumnos y profesores. Incluso está visto, que a mayor número de participantes, más útil será la red social. Esto ayuda a construir un ambiente de trabajo óptimo entre alumnos y profesores. Por otro lado, los beneficios del uso de las redes sociales en el ámbito educativo, dan lugar a mejoras en aspectos como la comunicación entre profesores y alumnos, haciendo que esta sea más fluida y sencilla, permite converger en un único lugar todas las actividades docentes, al mismo tiempo que incrementa la eficacia del uso de las TIC, al funcionar la red como un lugar donde se unen las personas, recursos y actividades, y facilita la coordinación y trabajo de diversos grupos de aprendizaje.

Teléfonos Inteligentes y Aplicaciones de Mensajería Instantánea

La comunicación a través de la tecnología móvil afecta a todos los aspectos de la vida, debido a su facilidad, accesibilidad y adaptabilidad a cualquier tipo de circunstancias. Estas características de la comunicación móvil, ha hecho que se extienda y se refuerce la sociedad en red en la que ya vivimos, una sociedad que gira y se estructura en redes de

información y comunicación (Castells, Fernandez-Ardévo, Linchuan, y Sey, 2007). La introducción del teléfono móvil en la vida cotidiana, ha sido uno de los hechos más importantes de las últimas décadas, solo a la altura de la aparición de internet, según afirma Ling (citado por Pedrero, Rodríguez y Ruiz 2012). Además, ha supuesto un cambio en la forma de interaccionar, en el uso del tiempo libre y en la gestión de los diferentes ámbitos de nuestra vida como el trabajo, el ocio, la familia, entre otras. (Katz y Aarhus; citado por Martínez y Aguado, 2006). Desde su aparición como teléfono inalámbrico, hasta la actualidad con los Smartphone y su multiplicidad de funciones, la telefonía móvil ha experimentado la transformación de un aparato de comunicación, a una plataforma con gran oferta de servicios, que aun se encuentra en expansión según Buchinger, Kriglstein, Brandt y Hlavacs, (citado por Pedrero, Rodríguez y Ruiz 2012). Pero para entender mejor el uso masivo de la telefonía móvil en la actualidad, hay que tener en cuenta una serie de aspectos, que explican por qué el teléfono tuvo una enorme acogida en la sociedad.

Según Castells (citado por Vacas 2007), parece claro que el rápido desarrollo de la tecnología, permitió que empresas y fabricantes mejorasen y transformasen la telefonía móvil, haciendo esta mas comercial y más asequible al público. Sin embargo, el aspecto importante que sin duda interviene notablemente en la telefonía móvil es la movilidad diaria en la vida de hoy día. Millones de personas se ven inmersos en continuos desplazamientos, ya sea por su trabajo, ocio o estudios, y necesitan un tipo de tecnología que proporcione una comunicación de manera fácil, móvil e instantánea. De esta forma el teléfono móvil pudo satisfacer la necesidades sociales de la población (Vacas 2007). Por otro lado, y en la misma línea, la sociedad moderna se encuentra encaminada hacia una gradual individualización del ser humano, por lo que el teléfono fue la herramienta perfecta para crear vínculos sociales personalizados de un modo más eficaz que la tradicional telefonía fija. Se puede considerar por tanto, que la vida actualmente es dinámica y móvil, y cualquier tecnología que favorezca este estilo, muy probablemente tenga una buena aceptación.

Prueba de ello, son las actuales aplicaciones de mensajería instantánea disponibles para los Smartphones, tales como WhatsApp, Telegram o Line, las cuales han calado fuertemente, llegando a ser la forma más usada de comunicarnos actualmente. Una definición de lo que son las aplicaciones de mensajería instantánea, es la proporcionada por el Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación Profesorado [INTEF] (citado por Hervella 2014), el cual las define como aquellas aplicaciones que permiten formar grupos de usuarios que pueden comunicarse a tiempo real cada vez que acceden a la red. Este tipo de

aplicaciones según Hervella (2014), tienen su origen en los ordenadores. Aquellos programas como Messenger, Yahoo o Google talk que se usaban mediante internet, son las que posteriormente y con el avance de la tecnología, dieron lugar a la mensajería instantánea para dispositivos móviles, como Whassaap, Telegram o Facebook Messenger entre otras. Así pues, son herramientas multimedia de descarga gratuita, que te facilitan la comunicación a través de mensajes de texto, imágenes, video y audio a tiempo real, con otros usuarios que dispongan de la misma aplicación. Toda esta revolución tecnológica junto con las necesidades de la sociedad actual, ha llevado al ser humano a una nueva era de la comunicación que se encuentra aun en creciente expansión.

Nuevas Tecnologías. Datos Actuales

La evolución tecnológica que caracteriza al siglo XXI supuso un cambio precipitado en el uso de las nuevas tecnologías, hasta el punto de construir una nueva realidad alrededor de dichos instrumentos. Estas tecnologías, proporciona muchísimas facilidades y utilidades a la sociedad en general y a los jóvenes en particular. Algunas de estas utilidades que han supuesto un cambio en la manera de hacer las cosas, se observa en el ámbito educativo, transformando el aprendizaje y la formación intelectual y profesional, o en el ámbito del ocio, proporcionando nuevas formas de entretenimiento y comunicación. Resulta difícil concebir el día a día sin teléfonos móviles, tablets, ordenadores, internet, redes sociales o aplicaciones de mensajería instantánea entre otros. Es por eso que es necesario, observar los datos más recientes sobre el uso de dicha tecnología y poder darnos cuenta del impacto que tienen en nuestras vidas.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE 2004), la cantidad de hogares en España que poseían un ordenador quedaba en un 48,1% mientras que los hogares que además tenían acceso a internet era del 30,8%. Estas cifras quedaron atrás, puesto que según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE 2014), el numero de domicilios que poseen un ordenador es del 74,8%, mientras que los que también poseen internet es del 74,4 %, cifras que parecen seguir en aumento. En cuanto al uso del teléfono móvil, el 99,1% de los hogares dispone de teléfono fijo o móvil y el 75,4% dispone de ambos tipos de terminales. Si observamos el uso de las TIC en la franja de la población de 16 a 74 años, se obtiene que un 73,3% ha utilizado el ordenador en los últimos 3 meses, y que un 76,2 % también ha accedido a internet. Por otra parte, si nos centramos en el uso que los menores de entre 10 y 15 años

hacen de estas tecnologías, podemos percibir que la generalización es prácticamente total, observando cifras del 93,8% de menores que usan un ordenador, y del 92,0% de menores que además usan internet. En cambio, las cifras con respecto al uso del teléfono móvil son algo más bajas, situándose en un 63,5% la proporción de menores de entre 10 y 15 años que disponen de un móvil. Si se observa más concretamente según el rango de edad, se aprecia que la proporción de menores que disponen de un móvil a los 10 años es del 23,9%, mientras que a los 15 años es del 90,3 %, se producen por tanto un aumento significativo del uso de la telefonía móvil en dicha población. En el mismo sentido, se observa un mayor uso del teléfono móvil en las niñas de entre 10 y 15 años con un 65,3% mientras que los niños están en un 61,9%. Son cifras que nos hacen ver el uso que se da de este tipo de tecnologías, y como se encuentran en aumento.

Por otro lado, internet ha sido capaz de mostrarnos su utilidad en multitud de tareas, laborales, económicas, ocio o de relaciones interpersonales. Según los últimos datos publicados en la 16ª encuesta de la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC) de 2014 (citado por Rial, Gómez, Braña y Varela, 2014), el uso que hacen de estas tecnologías es muy diverso. Las principales actividades que se realizan en la red, tiene que ver con la búsqueda de información, ya sea la *lectura de noticias de actualidad* (86,5%), *consulta de mapas* (71,4%), *consulta meteorológicas* (70,7%), *consulta de carteleras de cine o espectáculos* (48,1%), *reproducir películas o series online* (41,4%) y por último, el uso de *redes sociales* (74,2%) dato que ha ido aumentando desde el 45,6% en 2008. Por otro lado hay que mencionar, que 4 de cada 5 internautas, que suponen un 85,5%, se conecta a través de dispositivos móviles.

Adicción y Nuevas Tecnologías en la Población Adolescente

En este apartado, se hace una aproximación al estudio de las adicciones a las nuevas tecnologías en adolescentes. Estas han penetrado de tal forma en nuestra sociedad, que se hace necesario observar cual es el impacto que eso conlleva. Este tipo de tecnologías, nos ha supuesto un gran beneficio en la forma de comunicarnos, pero por otra parte, también ha conllevado una serie de debilidades. En concreto, en este apartado haremos una aproximación al uso que los adolescentes realizan de estas, pues por sus características personales, se trata de la población más vulnerable y que más acuden a ellas. Además, realizaremos una delimitación de esta problemática.

Adicción a Internet. ¿Uso Patológico o Uso Problemático?

A pesar de los beneficios que nos ha traído la evolución de las nuevas tecnologías, no hay que olvidar los riesgos que estas también poseen. Hoy día los menores se ven expuestos a los peligros de internet. Algunos de ellos pueden ser el Cyberbullying, que consiste en un tipo de acoso caracterizado por una conducta agresiva e intencional, que se mantiene en el tiempo, y que viene dada por parte de un individuo o grupo a través de aparatos electrónicos sobre una víctima que no puede defenderse (Smith, Mahdavi, Carvalho y Tippe, citado por Mora-Merchán, 2008). O el Sexting, que supone el uso y publicación de fotografías propias o ajenas por parte de menores de edad, en las que aparecen desnudos parcialmente o completos, y que las envían con la finalidad de conocer personas, enviar mensajes de amor o manipular a otras, (Miró; citado por Torres, 2014). Además de estos tipos de acosos virtuales también se puede dar la pérdida de privacidad o el contacto con desconocidos entre otros. Por lo que cada vez más se están mostrando por parte de las distintas instituciones y medios de comunicación las consecuencias del uso abusivo o incluso adictivo de internet.

Desde hace más de 15 años, el uso problemático o patológico de internet ha sido motivo de atención por investigadores (Griffiths, 2000; Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega, 2003; Young, 1998 citado por Rial, Golpe, Gómez y Barreiro, 2015). Sin embargo, estos se encuentran divididos entre aquellos que no lo consideran un uso patológico, y los que sí. De hecho, la versión más reciente del DSM (5th ed.; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013) no incluye la adicción a internet como un trastorno adictivo. Sin embargo, el número de investigadores que aceptan la posibilidad de que el uso de internet pueda convertirse en una conducta adictiva está en aumento, por lo que sigue siendo un tema abierto (Griffiths; citado por Ryan et al. 2014).

Existe una serie de obstáculos de naturaleza conceptual y metodológica a la hora de estudiar el uso patológico de internet. El primero de ellos se encuentra a nivel conceptual, un ejemplo de ello se deja ver en la diversidad de términos que se usan para referirse a esta problemática. *Uso compulsivo* (Greenfield,1999; Meerkerk, Van den Eijnden y Garretsen, 2006 citado en Fernández y Rial 2014), *Adicción a Internet* Chou y Hsiao, (2000), (Golberg, 1995; Kandell, 1998; Young, 1998 citado por Fernández y Rial 2014), *Uso patológico* (Davis, 2001; Morahan-Martin y Schumacher, 2000) o *Dependencia de internet* (Chen, Tarn y Han, 2004; Scherer, 1997), son algunos de los términos más utilizados en el ámbito científico, dejando ver la falta de un consenso en lo que concierne a su definición y criterios definitorios.

Una segunda dificultad tiene que ver con los instrumentos de evaluación, que aunque se han construido muchas escalas y cuestionarios, lo cierto es que no son del todo fiables, debido a que a menudo las muestras son muy pequeñas y no poseen suficiente validez empírica (Lam-Figueroa et al. citado por Rial et al. 2015) o se proporcionan datos insuficientes de sus propiedades psicométricas (Labrador, Becoña y Villadangos, citado por Rial et al. 2015). Un tercer obstáculo, viene dado por el uso de los diseños muestrales (en la mayoría de las ocasiones son de un tamaño muy limitado y de entornos muy específicos) y por algunos procedimientos de recogida de información que entorpecen la comparación y generalización de los resultados según Rial y Gómez, (2014)

Dejando de lado los problemas existentes en su estudio, lo cierto es que la última década ha sido testigo de un gran aumento en la investigación sobre la reciente adicción a Internet. Según Young, (2010), se ha observado que como adicción conductual, la adicción a internet conduce a síntomas relacionados con las tradicionales adicciones a sustancias, a saber, la modificación del estado de ánimo, la tolerancia, la abstinencia, el conflicto y la recaída. Algunos autores como Widyanto y Griffiths, (2006) han afirmado que en vez de mirar a la adicción a internet por sí sola, los investigadores deben centrarse en determinadas actividades de internet que pueden ser potencialmente adictivas, ya que la gente no se vuelven adicta al medio, sino al comportamiento real en el que se involucran en línea.

Kuss, Griffiths y Binder (2013) en su estudio *"Internet addiction in students: Prevalence and risk factors"* realizan una revisión de investigaciones realizadas en los últimos años donde se observa en términos de aplicaciones específicas, que los juegos en línea han sido investigados ampliamente como una actividad con un alto potencial adictivo. Por otra parte, el uso de aplicaciones sociales como el chat en línea, tales como Facebook y la mensajería instantánea en línea como Whatsapp se han encontrado asociadas con la adicción a Internet. Además, pasar más tiempo en actividades en línea tales como las compras y los juegos, se ha relacionado con síntomas depresivos. Parece que estas aplicaciones pueden ser predictivas de la adicción a internet, sin embargo, no se ha realizado ninguna investigación hasta la fecha, en la que se tengan en cuenta todas ellas en un solo modelo.

Siguiendo la línea de Kuss, Griffiths y Binder, (2013), Además del uso de las actividades específicas en línea, los rasgos de personalidad también se han relacionado con la adicción a Internet. Las puntuaciones altas en neuroticismo y bajas puntuaciones en extraversión, agradabilidad y estabilidad emocional o autoestima se han establecido como

factores de riesgo potencialmente importantes para la adicción a internet. En este sentido, en otro estudio de Jiménez y Pantoja (citado por Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010) sobre la relación que existe entre la autoestima y las relaciones interpersonales de sujetos adictos a Internet, se encontró que los sujetos del grupo de adictos, poseían niveles medios y bajos de autoestima, mientras que por el contrario, el grupo de no adictos, se percibía un autoestima más elevada, lo que las autoras lo atribuyeron al hecho de tener la capacidad de confiar en sus propios juicios y percepciones, tener actitudes positivas hacia sí mismos y hacia el manejo de eventos críticos así como receptividad a las relaciones e intercambios con los demás.

Con respecto a las actividades específicas en línea, se han encontrado estudios en los que la adicción a juegos en Internet en concreto, se ha asociado con el neuroticismo (Peters y Malesky, 2008), agresión y hostilidad, introversión (Caplan, Williams, y Yee, 2009), inhibición social (Porter, Starcevic, Berle, y Fenech, 2010), búsqueda de sensaciones (Mehroof y Griffiths, 2010) y baja agradabilidad (Peters y Malesky, 2008). En el mismo sentido, García del Castillo et al. (2008) en su trabajo aporta un perfil psicosocial de las personas que hacen un mayor uso de internet concluyendo que: a) Tienen a ser introvertidas; b) Tienen pensamientos negativos sobre su capacidad para relacionarse con los demás; c) Tienen incomodidad cuando se encuentran en situaciones sociales reales; d) Buscan relaciones reforzantes a través de los medios que le permitan evitar la presencia física; e) Buscan mantener el anonimato; f) Buscan tener la posibilidad de crearse una personalidad ficticia; g) Buscan poder abandonar la relación virtual sin consecuencias negativas. Pero a pesar de la evidencia sustancial de los rasgos de personalidad, se sabe poco sobre las interacciones entre rasgos y usos específicos de internet en el aumento del riesgo de ser adictos a internet.

Por otra parte, observando estudios sobre variables demográficas, existen datos que apuntan tanto a una tendencia a desarrollar un uso problemático mayor por parte de los hombres que de las mujeres (Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2010; Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis y Tsitsika, 2011), como a una tendencia contraria (Durkee et al., citado por Rial et al. 2015). También existe discusión en cuanto a la variable edad. Así mientras que algunos estudios como los de Sánchez-Carbonell, Chamarro, Griffiths, Orbest, Cladellas y Talam, (2012) apuntan a que las prevalencias más altas de adicción se dan en el inicio de la adolescencia, otros afirman que se da en el final y primeros años de la juventud, coincidiendo con un mayor grado de autonomía, característica de esa edad (Muñoz-Rivas et

al., 2010; Rial, Gómez, Braña y Varela, 2014). De cualquier modo, Todos los autores coinciden en que la adolescencia es el periodo de edad más vulnerable para desarrollar una posible adicción a internet.

En cuanto a la comorbilidad psicopatológica de la adicción a internet con otros trastornos, existen estudios como los de que han relacionado el uso abusivo de la red con síntomas depresivos (Jiménez y Pantoja; citado por Herrera et al., 2010), ideación suicida (Fu et al., 2010; Heo, Oh, Subramanian, Kim y Kawachi, 2014; Viñas et al., 2002 citado por Rial et al. 2015), ansiedad (de Gracia, Vigo, Fernández y Marcó, 2002) problemas conductuales e hiperactividad (Kormas et al., 2011) mayor consumo de alcohol y tabaco (Lee, Han, Kim y Renshaw, 2013; Wang et al., 2011 citado por Rial et al. 2015), y abuso de sustancias (Heo et al., 2014; Lee et al., 2013 citado por Rial et al. 2015). También en otro estudio de Herrera et al., (2010) se investigo sobre la relación entre la adicción a Facebook y la baja autoestima, la depresión y la baja capacidad en habilidades sociales encontrando que las personas adictas a Facebook según dicho estudio, eran más propensas a padecer depresión, falta de habilidades sociales y a mostrar baja autoestima. Este uso de internet y redes sociales, más común en los jóvenes, puede llevar a que la persona termine afectada en sus procesos de socialización reales, pues aunque las redes sociales nos acercan y nos hacen estar en contacto con los demás, por otro lado hacen que no haya una práctica constante en sociabilizarse cara a cara según Oliva et al., (citado por Guerrero, Bejarano y Zuñiga, 2014). En definitiva el uso problemático de internet sobre todo en la población adolescente suscita interés a la par que preocupación y controversia.

Adicción y Teléfono Móvil

El teléfono es uno de los productos estrella dentro de las nuevas tecnologías, desde su aparición hasta la actualidad, ha sufrido una serie de cambios que lo ha llevado a ser un instrumento versátil, útil, accesible para la mayoría de las personas y muy atractivo, especialmente para los jóvenes. Sin embargo, en esta era tecnológica, el uso inadecuado de este tipo de dispositivos puede conllevar el riesgo de caer en un comportamiento adictivo. Es por esto que en los últimos años, ha crecido el interés por este problema, especialmente por la implicación de los más jóvenes en el uso de dichos dispositivos. Existen estudios en el que el uso inadecuado de los dispositivos móviles, puede causar problemas comportamentales, afectivos y sociales, caracterizados por síntomas típicos de una adicción conductual, como

abstinencia, falta de control, problemas derivados del uso y la tolerancia, e interferencia con otras actividades según Chóliz (citado por Pedrero, Rodríguez y Ruiz 2012). En este sentido, los síntomas de no disponibilidad del teléfono móvil, así como el sentimiento de pérdida asociado, las manifestaciones de ansiedad, el excesivo uso del móvil y la interferencia con otras actividades, suponen los indicadores más claros de una posible adicción.

Por otro lado, hay autores que no consideran adecuado hablar de adicción al teléfono móvil, valorando más acertado el termino abuso según Sanchez-Carbonell, Castellana, Chamorro y Oberst (citado por Pedrero, Rodríguez y Ruiz 2012). En el mismo sentido, también se cuestiona si se puede hablar de adicción al teléfono móvil, o de los contenidos que se ofrecen en el, cuestión que también se observa en los estudios sobre la adicción a internet.

Los trabajos sobre el abuso del teléfono móvil son muy variados. Un aspecto característico del teléfono móvil, es que una gran parte de quien lo usa refiere ser adicto al móvil. Esa autoatribución del abuso al móvil, ha sido estudiada por algunos autores como Igarashi, Motoyoshi, Takai y Yoshida, (citado por Pedrero, Rodríguez y Ruiz 2012), los cuales en su estudio sobre los elementos que intervienen en la autoatribución de adicción al móvil. Se encontró que la percepción de uso excesivo, la reacciones emocionales que suscita el móvil y la motivación para el mantenimiento de las relaciones, son tres componentes que intervienen en la autoatribución del teléfono móvil. También existen estudios que consideran que el abuso del teléfono móvil se encuentra asociado a una alta depresión (Lu et al., 2011), extroversión social, ansiedad (Hong, Chiu, y Huang; citado por Salehan y Negahban, 2013), insomnio (Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil, y Caballo; citado por Salehan y Negahban, 2013), y trastornos psicológicos (Beranuy, Oberst, Carbonell, y Chamorro, 2009). En el mismo sentido, el abuso del móvil, también se encuentra asociado como un predictor significativo de la intención de utilizar y comprar smartphones (Negahban; citado por Salehan y Negahban, 2013). Por otro lado, se ha visto que algunas de las cuestiones derivadas del abuso del móvil, incluyen problemas de gestión del tiempo y problemas académicos o escolares (Hong et al.; citado por Salehan y Negahban, 2013).

En otros estudios, también se observo que existe una fuerte asociación entre la motivación para la aprobación y el uso problemático del móvil, así como una fuerte asociación con una baja autoestima (Caplan, 2007; Chak y Leung, 2004; citado por Pedrero, Rodríguez y Ruiz 2012). En ese sentido, los autores no observaron que la soledad estuviese asociada a un uso excesivo del teléfono móvil, por lo que el abuso del mismo, parece

diferenciarse del abuso de internet, siendo este último, más probable en personas introvertidas y solitarias.

Por otro lado, también existen estudios sobre el género y el abuso del teléfono móvil, como por ejemplo el realizado por (Grellhesl; citado por Pedrero, Rodríguez y Ruiz 2012), en el que se estudió las diferentes fuentes de gratificación, que le proporciona el uso del teléfono móvil tanto a hombres como a mujeres. Así pues, las fuentes que se encontraron fueron: Accesibilidad/movilidad, facilidad de localización de otras personas, relajación, escape y diversión, puntuando mas significativamente las mujeres que los hombres en todas ellas. Por otro parte, se ha visto que las mujeres tienen una mayor preferencia por la comunicación indirecta que los hombres (Toda, Monden, Kubo y Morimoto; citado por Salehan y Negahban, 2013) encontrando que los hombres tienden a depender más de servicios de telefonía de voz mientras que las mujeres son más dependientes de los servicios de Internet.

Adicción a las Nuevas Tecnologías y Adolescencia

Son los adolescentes lo que suponen un grupo de riesgo debido a las características particulares de su etapa. Haciendo una pequeña descripción del adolescente, según Rossi (2008), la adolescencia es un periodo en el que se dan muchos cambios en la persona, comienza con la pubertad a los 12 o 13 años y termina alrededor de los 21 años. En esta época se produce los cambios corporales y se desarrolla la personalidad, confluendo al mismo tiempo factores genéticos, fisiológicos internos y externos. Haciendo una diferenciación de esta época, podemos dividirla en dos partes, la primera de ella hasta los 16 años, en el que la persona reflexiona sobre sí misma y sobre el medio que le rodea, y la segunda que se extendería hasta los 21, donde se contempla y afirma lo conseguido hasta ese momento, consiguiendo así la madurez física y psicológica. Por otro lado, todos los adolescentes sufren sentimientos contradictorios que le producen conflictos y que alteran su conducta y desordenan su vida familiar. Les surgen nuevas actitudes de independencia, así como una curiosidad por el mundo externo, por lo que comienzan a buscar intereses fuera del hogar, haciendo nuevas relaciones con otros grupos que le ayuden a progresar. El medio se convierten entonces en un campo de pruebas, en el que el adolescente se irá transformando a través del contacto con el mundo.

Según Echeburúa y Corral, (2010), las motivaciones que llevan a un adolescente a obtener lo último en aparatos móviles con cantidad de utilidades, (reproducir y almacenar música, video fotos, tener acceso a internet o para tener cuentas en redes sociales) son varias. Las principales son poder ser visibles a los demás, reafirmar la identidad ante un grupo y estar conectados con los amigos. Para los adolescentes, el estar desconectado o aislado de los demás les asusta, las redes sociales es el instrumento perfecto para alejarse de la exclusión que tanto temen. Estos pueden volcar ahí sus opiniones y emociones y compartir su tiempo libre con la sensación de estar seguros detrás de la pantalla.

Por otro lado, los riesgos a los que están expuestos los adolescentes cuando se hace un uso inadecuado de las TIC son muy diversos: Desde adicción, pasando por el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la pérdida de la intimidad. De esta forma, acceder a contenidos violentos o difundir mensajes racistas son posibles ejemplos. En el mismo sentido, y según Echeburúa y Corral, (2010), también se puede estar bajo el engaño de identidades ficticias, que la propia persona o los demás usuarios crean como autoengaño o fantasía. Esto puede dar lugar a que se confunda lo íntimo con lo público, haciendo favorecer un posible mal uso de la información privada por parte de desconocidos. También el uso de identidades ficticias, puede dar lugar a una deformación de la realidad por parte de la persona. Por otro parte, cuando existe una conducta adictiva por parte de la persona, los comportamientos que la forma se vuelven automáticos, de manera que se activan emocionalmente y se tiene un escaso control cognitivo. Es por esto que la persona adicta, por ejemplo, se beneficia de la gratificación inmediata de las redes sociales, pero no ve las posibles consecuencias que tiene a largo plazo. Por ello, el uso abusivo de las redes sociales podría traer para el adolescente un aumento del aislamiento social, menor rendimiento académico, focalización de la atención en la red social dejando de lado otras actividades, trastornos de conducta e incluso sedentarismo y obesidad. En resumen, la realización de la conducta hasta formarse como hábito, y el mantenimiento del mismo suponen el eje central de la adicción. Por lo que en este sentido, cabría decir que lo que define a la adicción no es el tipo de conducta que se realice, sino el tipo de relación que el adolescente establezca con ella.

Por otro lado, siguiendo la línea de Echeburúa y Corral, (2010) existe una serie de factores ambientales que hacen al adolescente más vulnerable a padecer un comportamiento adictivo. Aspectos como una débil cohesión familiar y un círculo social pobre, aumenta el riesgo de caer en comportamientos adictivos si además, posee un hábito de recompensas inmediato, tiene el objeto al alcance de su mano y sufre circunstancias estresantes tales como

fracaso académico, frustraciones afectivas, aislamiento social o falta de objetivos en la vida. De esta forma, conviene hablar de personas propensas a padecer una adicción más que de un perfil adictivo.

Cuando una afición como por ejemplo, conectarse a internet o visitar redes sociales, se empieza a convertir en algo más habitual de lo normal, es posible que se estén dando las primeras señales que nos advierten de un abuso de las TIC. En este sentido, según algunos expertos, como Labrador y Villadongos, (2010), los primeros síntomas o indicios con los que nos podemos encontrar son: a) Mentiras sobre el tiempo e conexión; b) Intentos fallidos de controlar el uso de internet, móvil u otros dispositivos; c) Puesta en peligro de cosas importantes en la vida de la persona, como relaciones, actividades o estudios entre otras; d) Uso excesivo o continuado a pesar de saber los problemas derivados; e) Pérdida de interés por aficiones y actividades gratificantes que se realizaban antes; f) Euforia o activación anómala cuando están delante de un ordenador o móvil; g) Pérdida de control en el tiempo y frecuencia de conexión, y pérdida de la noción del tiempo; h) Uso de internet / móvil como vía de escape o desahogo, y como fuente principal de placer; i) Preocupación y ansiedad excesiva por no poder conectarse, e irritabilidad; j) Tolerancia o necesidad de estar más tiempo conectado para estar satisfecho; k) Quejas de terceras personas por el tiempo dedicado a la red; l) Interferencia seria en la vida diaria; m) Síndrome de abstinencia al dejar de usarla con síntomas como, agitación psicomotora, ansiedad o pensamientos obsesivos.

De este modo, conductas como conectarse al ordenador justo al llegar a casa, meterse en internet o alguna red social justo al levantarse y antes de acostarse, o reducir el tiempo de otras actividades como salir con los amigos, estudiar, comer o hablar con la familia, suponen el perfil de un posible comportamiento adictivo. Cabe decir en este sentido, que más que el número de horas conectado, se debe mirar el grado de interferencia que le supone a la persona en su vida diaria según autores como (Sánchez-Carbonell, Chamarro, Griffiths, Orbest, Cladellas y Talarn, 2012; Gómez, Rial, Braña, Valera y Barreiro, 2014).

Por otro lado, se pueden llevar a cabo estrategias de prevención en el uso de las TIC y de las redes sociales. En este sentido, en el ámbito familiar debe existir una responsabilidad combinada de los padres y los hijos, de manera que se pueda trabajar en una doble dirección. Los jóvenes pueden instruir a los padres en el uso de las TIC, mientras que los padres deben enseñar a los jóvenes a usarlas de manera adecuada y en su justa medida. Por otra parte, tanto los padres como educadores, pueden ayudar a los adolescentes a mejorar y desarrollar la

capacidad de comunicarse cara a cara. Supervisarlos y educarlos en valores y en habilidades y destrezas personales y sociales, necesarias para alcanzar un uso de las nuevas tecnologías sano y responsable, Potenciando así elementos como la asertividad, la autoestima, la resolución de conflictos, habilidades de comunicación, normas y límites, y proporcionando alternativas de ocio y tiempo libre.

En cuanto al posible tratamiento psicológico, este es similar al de todos los casos. Si mientras en las adicciones químicas lo que se busca es la abstinencia total, en la adicción a internet o redes sociales la abstinencia no puede concebirse. Pues se trata de conductas inadecuadas y descontroladas pero que son necesarias en el día a día. Así por ejemplo, no puedes buscar la abstinencia a internet en un adolescente, cuando en colegios o instituto se trabaja con las TIC. Por este motivo, lo que se pretende buscar en estos casos, es el reaprendizaje y el control de la conducta (Echeburúa y Corral, 2010).

En caso de que sea demasiado tarde para poner en marcha estrategias de prevención, el tratamiento en este tipo de adicciones, es similar al de otras. Lo que se lleva a cabo primeramente, es una primera fase de aprendizaje de respuestas de afrontamiento, buscando el control de estímulos ante las situaciones de riesgo. Después, en la segunda fase, se hace una exposición controlada a las situaciones de riesgo relacionadas con la conducta adictiva. Por último, una vez recuperado el control de las conductas adictivas, se busca trabajar sobre la prevención de recaídas. De este modo, se pretende que la persona identifique las conductas de riesgo y aprenda respuestas adecuadas para hacerle frente. También se busca modificar las posibles distorsiones cognitivas sobre su capacidad de control, y por último, trabajar sobre los problemas específicos de cada persona, planificando el tiempo libre o cambiando estilos de vida inadecuados.

Conclusiones

La sociedad de hoy día esta creada sobre las nuevas tecnologías, y vivir sin ellas resulta difícil. En este sentido, el uso inapropiado o excesivo de estas, es un fenómeno preocupante que cada vez está sonando con más fuerza. Son los adolescentes y los jóvenes los que más uso hacen de este tipo de tecnologías, hasta el punto de poder llegar a ser abusivo. Por este motivo, el presente trabajo ha sido un aproximación a dicha problemática, en el que se ha realizado un acercamiento al estudio de las adicciones, las nuevas tecnologías de la

información y la comunicación, las investigaciones de los últimos años con respecto a las adicciones a dichas tecnologías, y como estas afectan en la adolescencia.

A modo de resumen, en el primer apartado aclaramos cuales son las características de nuestro contexto actual, que pueden estar relacionadas con la adicción y el consumo de sustancias. Se realizó una conceptualización de las adicciones, dando una definición sobre el término adicción y sobre cómo afecta a la persona, considerando que no existen dos adicciones iguales, debido a que en ellas intervienen una serie de variables ambientales y personales diferentes para cada persona. Posteriormente se hizo una diferenciación entre lo que son las adicciones químicas y las adicciones conductuales observando sus características, sintomatología y síndrome de abstinencia. Por último se expusieron los factores de riesgo y de protección que se pueden dar en la persona haciéndola más vulnerable o resistente a caer en un proceso adictivo.

En el segundo apartado se realizó un acercamiento a las últimas tecnologías de la información y la comunicación. Se expusieron las principales como internet, las redes sociales y la telefonía móvil, mostrando las características que la hacen poseer cierto potencial adictivo, y observando el uso que la población joven realiza de ellas.

En el último apartado se realizó una revisión de los estudios de los últimos años sobre las adicciones a las nuevas tecnologías. Así pues, podemos encontrarnos con estudios que asocian la adicción a variables de personalidad, como la introversión, una baja autoestima o falta de habilidades sociales, y otros que consideran que la adicción posee comorbilidad con otros trastornos, como consumo de alcohol u otras sustancias, síntomas depresivos, hiperactividad o problemas de ansiedad. Observando que las características que poseen este tipo de adicciones, estas son similares a las que poseen las adicciones químicas tanto en su sintomatología como en el tratamiento. Sin embargo, aunque dejan ver ciertos patrones y características similares a la de una adicción a sustancia, aun no se dispone del suficiente peso empírico para poder ser consideradas una adicción. Es por este motivo, que por ejemplo, aun no se han incluido este tipo de adicciones en el DSM- V, solo considerando como adicción conductual el trastorno por juego patológico. Esto se debe a que aunque existen numerosos estudios sobre el tema de las adicciones a las nuevas tecnologías, parece que los investigadores aun no se han puesto de acuerdo en buscar un consenso para conceptualizar ni para delimitar el problema de estudio, tanto para la adicción a internet, como para la adicción al teléfono móvil. A pesar de esto, existen evidencias empíricas sobre el uso adictivo de internet.

Con respecto al estudio del potencial adictivo del teléfono móvil, este ha sido complicado de conceptualizar debido al rápido desarrollo de este dispositivo. Este motivo, ha causado que los estudios que se iban realizando al respecto, quedaran anticuados en la medida en que la telefonía móvil se iba desarrollando e incorporando nuevas utilidades. Por otra parte, el considerar que el uso abusivo del teléfono móvil puede tener un potencial adictivo, hace suponer que esta adicción posee rasgos diferentes de las demás adicciones conductuales, ya que de otra manera no tendría sentido hablar de adicción al móvil. En este aspecto, la clave que ha situado al teléfono móvil como un instrumento del que se puede hacer un comportamiento adictivo por sí solo, es su capacidad de comunicación interpersonal de manera inmediata y permanente. Servicios como las llamadas de voz, los sms, o actualmente las aplicaciones de mensajería instantánea como Whatsapp, permiten comunicarse con los demás y obtener de manera inmediata un estímulo gratificante. Se puede decir pues, que una característica exclusiva del telefonía móvil, es su inmediatez en la comunicación. En esta línea, cabría decir que el estudio de la adicción a dicho dispositivo, solo tiene sentido si nos centramos en dicha característica y como podría afectar a la persona, haciéndola incapaz de demorar la recepción de estímulos o la emisión de respuestas, terminando así en un uso abusivo del móvil. Por último, es la adolescencia el periodo más vulnerable para este tipo de adicciones, debido a que los menores, por sus características en esta etapa, son los que más se sienten atraídos por estas tecnologías haciendo un uso inadecuado de estas.

En cuanto a las limitaciones presentes en este trabajo, hay que resaltar la escasez de tiempo para poder profundizar más en algunos aspectos. Por otra parte, muchos de los artículos encontrados no se disponían en línea o estaban restringidos sobre todo los de lengua extranjera, por lo que esto ha limitado la obtención de información más reciente.

En definitiva, a pesar de los estudios realizados hasta ahora, no se puede considerar aun que tanto la adicción a internet como la adicción al móvil, sean formalmente un trastorno adictivo conductual. Es por esto, que se debe seguir indagando más en el tema, ante la certeza de que existe un porcentaje de personas que experimentan consecuencias perjudiciales con respecto al uso excesivo de estas tecnologías. Si en algo parecen estar de acuerdo los investigadores, es que son los adolescentes, el grupo de riesgo en el que el uso de estas tecnologías tienen un mayor potencial adictivo, y es por este motivo, por el que se debería seguir profundizando más en el sentido de como predecir, prevenir y tratar terapéuticamente de una forma eficaz este tipo de adicciones.

Referencias Bibliográficas

- American Psychological Association. (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association (6th ed.)*. Washington, DC: Author
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Andrada, A. M. (2010). *Nuevas tecnologías de la información y la comunicación NTICX*. Argentina: Editorial Maipue. Recuperado de <http://www.ebrary.com>
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., y Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1182–1187.
- Caldevilla, D. (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las ciencias de la Información*, (33),45-68.
- Caplan, S. E., Williams, D., y Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312-1319.
- Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, C., y Beranuy, M., (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del psicólogo*, 28(3), 196-204.
- Castells, M., Fernandez-Ardévol, M., Linchuan, J. y Sey, A., (2007) *Comunicación móvil y sociedad, una perspectiva global*. Edición electrónica gratuita. Texto completo en www.eumed.net/libros/2007c/312/
- Cía, A. H. (2014). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210.
- Chen, K., Tarn, J. M., y Han, B. T. (2004). Internet dependency: Its impact on online behavioral patterns in E-commerce. *Human Systems Management*,23(1), 49-58.

- Chou, C., y Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- de Gracia, M., Vigo, M., Fernández, M.J. y Marcó, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 18, 273-292.
- Echeburúa, E.(1999).*¿Adicciones sin drogas? las nuevas adicciones (juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet)*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Echeburúa, E. y De Corral P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones: Revista de sociodrogalcohol*, 22(2), 91-96.
- Echeburúa, E., Labrador, F.J., Becoña, E. (2009) *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*, Editorial Pirámide.
- Echeburúa, E., Requesens, A.(2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes, guía para educadores*. Ediciones Pirámide.
- Fernández, J.,J., Rial, A. (2014). *Adolescentes y nuevas tecnologías: Una responsabilidad compartida*. Valedor do Pobo, Galicia.
- Fuertes, S (2011). Adicciones: Luna nueva y la atracción del abismo. En S. Moyano, J. Planella. (coords.) *Voces de la educación social* (pp. 81-91) Editorial UOC.
- García del Castillo, J.A., Terol, M.C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M. y Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), 131-142.
- García del Castillo, J. A. (2013). Adicciones tecnológicas: El auge de las redes sociales. *Health and addictions: salud y drogas*, 13(1), 5-14.
- García, M. D., Seco, J. A., & del Hoyo, M. (2013). La participación de los jóvenes en las redes sociales: finalidad, oportunidades y gratificaciones. *Anàlisi: Quaderns de comunicació i cultura*, (1), 95-110.

- 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.
- Guerrero, J. P., Bejarano, G. M., y Zúñiga, D. Q. (2014). Adicción a facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Herrera, M. F., Pacheco, M. P., Palomar, J. y Zavala, D., (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicología Iberoamericana.*, 18(1), 6-18.
- Hervella, B., (2014). Hábitos en el uso de aplicaciones de mensajería instantánea entre los adolescentes. Un estudio de caso en un IES de Cantabria.(Trabajo Fin de Máster). Universidad de Cantabria, Santander.
- Instituto Nacional de Estadística [INE]., (2004). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares*. Recuperado de www.ine.es/prensa/np362.pdf
- Instituto Nacional de Estadística [INE]., (2014). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares (TIC-H)*. Recuperado de www.ine.es/prensa/np864.pdf
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D. y Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic Internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11, 595-602. doi:10.1186/1471-2458-11-595
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Binder, J., F., (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966.
- Labrador, F. J. y Villadangos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188.
- Lu, X., Watanabe, J., Liu, Q., Uji, M., Shono, M., y Kitamura, T. (2011). Internet and mobile phone text-messaging dependency: Factor structure and correlation with dysphoric mood among Japanese adults. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1702–1709.

- Luengo, M. (2012). Una aproximación al concepto de Sociedad Móvil. El Smartphone: su expansión, funciones, usos, límites y riesgos. *En Revista Nueva Época*, (11).
- Martínez, I. J., Aguado, J. M. (2006). El desarrollo de la telefonía móvil como plataforma mediática. *Buenos Aires, Argentina: Hologramática. UNLZ*, 3(5), V1, 21-39.
- Mehroof, M., y Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *CyberPsychology & Behavior*, 13, 313-316.
- Mora-Merchán, J. A. (2008). Cyberbullying: un nuevo reto para la convivencia en nuestras escuelas. *Informació psicològica*, (94), 60-70.
- Moral, F., (2001), Aspectos psicosociales de la comunicación y de las relaciones personales en internet. *Anuario de Psicología*, 32(2) 13-30.
- Morahan-Martin, J., y Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29.
- Muñoz-Rivas, M.J., Fernández, L. y Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 697-707.
- Parra, E. (2010). Las redes sociales de Internet: también dentro de los hábitos de los estudiantes universitarios. *Revista Anagramas*, 9(17), 107-116.
- Pedrero, E. J., Rodríguez, M. T. y Ruiz J. M., (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones: Revista de sociodrogalcohol*, 24(2), 139-152.
- Peters, C. S., y Malesky, L. A. (2008). Problematic usage among highly-engaged players of massively multiplayer online role playing games. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 480-483.
- Porter, G., Starcevic, V., Berle, D., y Fenech, P. (2010). Recognizing problem video game use. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 120-128.
- Prato, L. B. (2010). *Aplicaciones Web 2.0: redes sociales. Argentina: Eduvim - Editorial Universitaria Villa María*. recuperado de <http://www.ebrary.com>

- Real Academia Española. (2001). Adicción. En *Diccionario de la lengua española* (22º ed.). Recuperado de <http://lema.rae.es/drae/?val=Adiccion>
- Redolar, R. D. (2008). *Cerebro y adicción. España*: Editorial UOC. Recuperado de <http://www.ebrary.com>
- Rial, A., Golpe, S., Gómez, P. y Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de Internet entre adolescentes. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 15(1), 25-38.
- Rial, A. y Gómez, P. (2014). El uso problemático de Internet entre adolescentes, ¿qué dicen los datos actuales y por dónde empezar a prevenir? *Infocop*. Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=5020&cat=48
- Rial, A., Gómez, P., Braña, T., y Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *anales de psicología*, 30(2), 642-655.
- Rossi, P. (2008). *Las drogas y los adolescentes: Lo que los padres deben saber sobre las adicciones*. Editorial Tébar, España.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133-148.
- Salehan, M. y Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632-2639.
- Sanchez-Carbonell, X. (2010). Conductas Adictivas. En A. Jarne, A. Talam. (comps.) *Manual de Psicopatología Clínica* (pp. 597-631). Colección salud mental Herder.
- Sanchez-Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., y Talam, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de psicología*, 28(3), 789-796.
- Scherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38(6), 655. Recuperado de <http://search.proquest.com/docview/195178331?accountid=14555>

- Serrano Puche, J. (2013). Vidas conectadas: tecnología digital, interacción social e identidad. *Historia y Comunicación Social*. (18), 353-364.
- Torres, G. (2014). Uso de las redes sociales virtuales en un grupo de estudiantes de un colegio femenino privado en Santiago de Chile: sus implicaciones psicológicas y algunos aportes sobre el tema. *Itinerario Educativo*, 28(64), 143-161.
- Vacas, F. (2007). Telefonía móvil: la cuarta ventana. *Zer-revista de Estudios de comunicación*, 12(23) 199-217.
- Valleur, M. y Matysiak, J.C. (2005) *Nuevas adicciones del siglo XXI sexo, pasión y videojuegos*. Barcelona: Paidós.
- Widyanto, L., y Griffiths, M. (2006). "Internet addiction": A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31-51.
- Young, K. (2010). Internet addiction over the decade: A personal look back. *World Psychiatry*, 9(2), 91.