

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES

Addiction to social networks in teenagers

MINERVA COBIS

Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo, Venezuela.
E-mail: minervcobis.97@gmail.com

EMILY VILORIA

Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo, Venezuela.
E-mail: emilycarolvic.viloria@gmail.com

Recepción: 26/05/2021
Aceptación: 02/10/2021

RESUMEN

Con la finalidad de determinar el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes, se realizó una investigación de tipo y nivel descriptivo, con modelo de campo y diseño no experimental, transeccional-descriptivo. Se realizó un muestreo no probabilístico intencional, que arrojó una muestra de 85 hembras y 38 varones (N=123), a quienes se aplicó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) creado por Ecurra y Salas (2014). Los resultados arrojaron una obsesión moderada, con altos niveles de falta de control, uso excesivo y adicción a las redes sociales. Se encontró que los varones tenían una mayor obsesión por las redes que las hembras. Quienes poseen una mayor cantidad de redes sociales arrojaron mayores niveles de obsesión, uso obsesivo y adicción. Aquellos que pasan conectados más de cinco horas al día tuvieron mayores niveles de adicción y sus tres dimensiones. El tipo de acceso no presentó diferencias significativas.

PALABRAS CLAVE: adicción, redes sociales, adolescentes.

ABSTRACT

In order to determine the level of addiction to social networks in teenagers, a descriptive type and level investigation carried out, with a field model and non-experimental, transectional-descriptive design. An intentional non-probabilistic sampling was carried out, which yielded a sample of 85 females and 38 males (N = 123), to whom the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) created by Ecurra and Salas (2014) was applied. The results showed a moderate obsession, with high levels of lack of control, excessive use and addiction to social networks. Males found to be more obsessed with networks than females. Those who have a greater number of social networks showed higher levels of obsession, obsessive use and addiction. Those who spend more than five hours a day online had higher levels of addiction and its three dimensions. The type of access did not present significant differences.

KEYWORDS: addiction, social networks, teenagers.

INTRODUCCIÓN

La necesidad de comunicación inherente al ser humano, ha hecho que el hombre a lo largo de su evolución haya creado diferentes medios o ideado formas diversas que le permitan transmitir sus pensamientos, a la vez que facilitan su desarrollo personal y social. Desde jeroglíficos en paredes hasta la impactante creación de la imprenta que llevó textos escritos de forma masiva a lo largo del mundo; desde la invención del teléfono hasta el internet; cada día se cuenta con sistemas de comunicación más eficientes, de mayor alcance y de mayor potencia, que ayudan a que los mensajes lleguen casi de forma inmediata y sin perder en el proceso las características e ideas que se desean comunicar.

Por otro lado, el hombre es un ser social, tal como lo planteó el filósofo Aristóteles; que tiende a reunirse en grupos e interactuar con estos a lo largo de su vida, sirviéndose de herramientas de organización y del lenguaje como medio de comunicación por excelencia. Al respecto, Coreth (2007), indica que el ser humano habita en un entorno donde no está solo, sino que se relaciona con otras personas. Por ello, el ser humano debe organizar la convivencia con los demás, creando normas y reglas; pero también conformando redes donde puede conocer y comunicarse con individuos que sean afines en intereses, ideas, gustos, profesión, entre otros.

En esta perspectiva, una red social es, de acuerdo con Urbano y Toledano (2014), un tipo específico de relación que une a un grupo de personas, objetos o acontecimientos. De hecho, la red está asociada a una persona que mantiene relaciones, y, por tanto, es una formación social que existe solo cuando la persona la conoce y la utiliza. Mediante estas redes, sus integrantes pueden comunicarse entre sí, planteando todo tipo de información sobre cualquier idea común, a la par que pueden emplearla para fines laborales, estudiantiles y otros múltiples usos.

Se trata entonces de gente formando comunidades con intereses y objetivos semejantes, para el ocio, el trabajo y transmisión de información u otros temas que sean de atractivo común. Este propósito, en la actualidad, se ha visto potenciado debido al uso del internet, que permite la creación de estas redes en línea, sin que sea un requisito que las personas se conozcan. De acuerdo con Castelló (2010), son redes mucho más operativas que los grupos sociales para transmitir información, servicios y ayuda a través de los diferentes niveles de la sociedad.

El vertiginoso auge del internet y su utilización cada día más frecuente ha hecho que las redes sociales se transformen en un medio de comunicación masiva, pues son muchas las personas de cualquier sexo, edad y condición social que hacen uso de las mismas, transmitiendo y recibiendo mensajes de cualquier índole, por lo cual se han convertido en un excelente medio publicitario al no ser tan costoso y permitir la interacción con los usuarios, creando una ventaja sobre los medios tradicionales.

A este respecto, Urueña *et al.*, (2011), señalan que la mayor contribución de las redes sociales en línea "...ha consistido en dotar de un lugar en el mundo a una humanidad sumida en la soledad de un mundo frío y tecnológico. Otra gran aportación consiste en haberlas transformado en inmejorables herramientas de comunicación masiva" (p.12). Es por ello, que grandes, medianas y pequeñas empresas; instituciones gubernamentales, revistas, periódicos, incluso figuras públicas, así como las instituciones educativas hacen uso de las distintas alternativas que ofrece la web para interactuar, como Facebook, MySpace, Twitter, LinkedIn, Instagram; para darse a conocer y promocionar sus servicios, productos o, incluso, a sí mismos.

Básicamente, casi todos están adscritos a una o a varias redes sociales, dándole diversos usos que van desde la entretención al trabajo, la búsqueda de información, mantener contacto con otros que están o no geográficamente cerca. Se han convertido en un nuevo medio de comunicación masiva, inmerso en la modernidad tecnológica y global que caracteriza a la sociedad actual. Su vigencia no parece disminuir, al contrario, estas herramientas de tecnología e información, cobran un mayor auge e importancia día tras día, pues permiten una comunicación en tiempo real, más allá de dónde estén las personas, transmitiendo diversos contenidos.

Sobre el asunto, Durán y Guerra (2015), resaltan los beneficios de las redes sociales al indicar que no solo permiten a quien las usa permanecer conectado de forma permanente con cualquier parte o persona en el planeta, sino que también se han convertido en un espacio que ofrece la posibilidad de aprender nuevas habilidades y destrezas; incluso amplía la oportunidad de ser un partícipe social activo donde pueden manifestar sus pensamientos e ideas; a lo cual se suma el hecho de que es un contexto oportuno, por el contacto e interrelación, para que los individuos desarrollen su identidad, conductas prosociales y establezcan redes o grupos de trabajo o estudio.

Dentro de lo planteado, se puede afirmar que algo que parece incrementar esta necesidad de estar conectados es que ahora no hay que esperar que un tercero cree contenidos, pues los usuarios pasaron de ser consumidores a ser artífices de los contenidos que se publican, según refieren Urueña *et al.*, (2011). A esto se suma el hecho de que muchas de las redes, como Instagram, han incorporado novedosas herramientas como filtros, editores de foto y video, la posibilidad de publicar videos cortos o de hacer chats en vivo ("*lives*"), por lo que aumentaría la presencia en las redes para interactuar con otros y emitir comentarios.

Considerándose lo anterior, el internet y las redes sociales cobran una importancia particular en las personas más jóvenes, como refieren Ross *et al.*, (2006), sujetos que las utilizan como un medio de comunicación y entretenimiento. En complemento, Echeburúa y Requesens (2012), señalan que "las redes sociales cubren necesidades psicológicas básicas de los adolescentes: hacerse visibles, reafirmar la identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados a los amigos" (p. 23). En este sentido, son una parte relevante de la vida actual de los adolescentes y jóvenes, porque facilitan la interacción con los pares, la socialización, la comunicación con otros, facilitan la realización de deberes académicos.

La situación descrita deja ver que las redes sociales virtuales tienen un uso productivo, incluso importante y necesario dentro de la sociedad actual, marcada por la tecnología y la comunicación en tiempo real, pero pueden convertirse en un generador de problemas cuando sus usuarios no controlan el tiempo que pasan en línea o, aun estando en la compañía de otras personas, sientan la necesidad de revisar constantemente su teléfono celular, pues es el medio más común para estar conectados, para ver qué hay de nuevo o publicar lo que actualmente hacen. Esto se considera como un indicador de alerta sobre el exceso de uso de estas redes.

En efecto, como refieren Lorenzo *et al.*, (2011), el uso de las redes sociales virtuales puede originar problemas en la vida cotidiana de las personas, en el entorno real que exige de la interacción presencial con otros: cuando su uso se vuelve excesivo y frecuente al punto de que la persona descuide sus obligaciones laborales, escolares o sociales, dándole mayor cabida al estar conectado y hacer vida activa en las redes en lugar de la normal interacción que forma parte del día a día.

Como complemento, Ballesta *et al.*, (2015), mencionan que, entre los aspectos negativos del uso de redes sociales virtuales, además de la ruptura con actividades cotidianas, se puede llegar a observar otros como desajuste emocional, pérdida de la noción del tiempo, interferencia en el sueño

especialmente la disminución de horas de descanso nocturno, y resaltan con hincapié el aspecto más estudiado sobre el tema en los últimos años: la adicción a redes sociales o el uso problemático del internet.

De acuerdo con lo anterior, es posible que exista la adicción a las redes sociales, pues al analizar, someramente, el auge de las mismas y su uso cada día más continuo como un nuevo medio de comunicación masiva en tiempo real, se reconoce que una persona normal puede hablar por el teléfono celular o conectarse a internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; mientras que una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio de un malestar emocional: aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo.

Sobre ello, indican Echeburúa y Corral (2009), que es difícil que un adicto se perciba a sí mismo como tal, en vez de ello considera que lo que vive es un suceso negativo de corta duración, algo pasajero que de una u otra forma puede controlar. De allí que es muy frecuente que sean los padres o personas a cargo, los que asuman la responsabilidad de buscar ayuda, conocer cómo actuar y controlar al individuo adicto; especialmente, en el caso de los adolescentes y adultos jóvenes.

Es necesario destacar que no toda adicción se relaciona con el consumo o abuso de sustancias que generan dependencia física y/o psicológica, como refiere Cugota (2008), pues efectivamente se pueden presentar conductas adictivas a un comportamiento concreto que se manifiesta en determinadas características, que se asocian tanto con la frecuencia, tiempo invertido o intensidad; como con el grado de interferencia que pueden tener en las relaciones familiares y sociales de la persona, quien suele aislarse de su entorno cotidiano.

La dificultad de elaborar una definición concreta para la adicción a redes sociales, ha llevado a los autores e investigadores a tomar como base el concepto de adicción que presentan los manuales como el DSM-IV y el DSM-V, siendo tomada la última por ser la más reciente. En este sentido, la APA (2013), indica que una adicción a sustancias se refleja en una serie de patrones desadaptativos con un consecuente malestar clínico y se reconocen cuatro fases que se pueden extender al caso de las redes sociales; y si bien el compendio de trastornos psicológicos más relevante a nivel mundial no ha contemplado, al menos para la fecha, la adicción a redes sociales como un diagnóstico, ante la ausencia otros autores han procurado concebir algunos en función de los síntomas y signos que se observan en las personas.

Entre las definiciones más antiguas, se tiene a Young, 1996 (citado por López, 2004), para quien se trata de “un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos” (p. 23). Mientras que Griffiths, 1997 (citado por Camelo, León y Salcedo, 2013), explica que las adicciones tecnológicas son adicciones no químicas que comprenden una relación hombre-máquina; puede ser pasiva o activa, e incluiría la adicción psicológica al internet.

Más recientemente, Widyanto y Griffiths (2006), postulan como conceptualización de adicción a redes sociales el uso inadecuado de las mismas, con tiempo en exceso, lo cual conllevaría a dejadez, descuido e interferencia en otros aspectos de la vida del individuo. Mientras que Watters *et al.*, (2013), proponen que la adicción a las redes sociales sería el uso forzoso y excesivo que genera malestar y deterioro en la cotidianidad de la persona.

Específicamente, la adicción a las redes sociales es definida por Ecurra y Salas (2014), como “comportamientos repetitivos que resultan placenteros en un primer momento, pero una vez que se instalan como hábitos, generan estados de necesidad que no pueden ser controlados y se asocian con

altos niveles de ansiedad” (p.126). En este sentido, se trata de una serie de conductas frecuentes que le generan disfrute a la persona, pero que, progresivamente, se van instaurando como una constante que debe ser satisfecha de inmediato pues se carece de control al respecto y si no se repara causaría en el individuo síntomas propios de la ansiedad.

Las consecuencias de esta adicción, de acuerdo con Guedes *et al.*, (2016), son diversas, pero se observan con mayor intensidad en los aspectos relacionales del individuo: aislamiento, sedentarismo, bajo rendimiento académico o laboral, celos, problemas en las relaciones personales y de pareja, trastornos de conducta, obesidad. Se agregan algunos síntomas referidos por Del Barrio y Ruiz (2014): ansiedad social, soledad en el entorno real, hiperactividad, déficit de atención y, en casos graves, consumo de sustancias como drogas, alcohol o tabaco.

En el caso de los adolescentes, pareciera existir una afinidad con la nueva tecnología, lo cual, de acuerdo con Thompson y Loughheed (2012), incrementa el riesgo de desarrollar adicción a las redes sociales, porque son de fácil acceso y las utilizan como un medio de entretenimiento que ayuda a reducir el estrés, sintiéndose bien y disfrutando su uso, volviendo a ellas porque no les generarían conflictos o preocupaciones. Además, otros factores que potenciarían la adicción son ejemplificados por Andreassen (2015), como la búsqueda de la popularidad, imitar un modelo o sentirse importante porque responden a la presión social y cultural de saber emplear estas tecnologías y estar familiarizados con las mismas.

Evidencia de esta situación, a modo global, es referida por Griffiths *et al.*, (2014), quienes revisaron diversas investigaciones publicadas hasta el año 2013 sobre el uso excesivo de las redes sociales, encontrando como factores que potencian tal situación el ser más joven, no tener restricciones para el acceso a dichas redes, la percepción de un uso sencillo; además, el tiempo de uso se incrementaba por considerarse como una vía de escape, de no sentirse solos, dada la posibilidad de establecer conversaciones en línea y tener amigos virtuales.

En Latinoamérica, Cuyún (2013), quien en su investigación con adolescentes entre 14 y 16 años de edad de Guatemala, encontró que, aunque no tenían los criterios completos para considerar la adicción a redes sociales, sí manifestaban ciertos de los criterios de dicha patología. Mientras que Santana (2015), en Guayaquil, Ecuador, reportó que los adolescentes se hacían adictos a las redes sociales por falta de control parental, exceso de tiempo de ocio y un ilimitado acceso al internet y el uso de los medios electrónicos, que se volvían un detonante para llegar al vicio.

Por otro lado, Salcedo (2016), quien realizó un estudio con jóvenes limeños, encontró una alta frecuencia del uso de las redes sociales durante el día. Dentro de la actividad más frecuente que realizan al conectarse a una red social estaría el entretenerse y chatear. Además, demostró la existencia de una relación negativa y estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y la autoestima, por lo que enfatizó que una mayor utilización de aquellas afectaría negativamente la valoración propia que estos jóvenes hacen de sí mismos.

En el ámbito venezolano, López (2013), se propuso determinar la influencia de la red social Facebook en el proceso de formación de la identidad social de los adolescentes con edades comprendidas entre los 14 y 16 años que habitan en el Municipio San Diego, Estado Carabobo, encontrando que para los adolescentes pertenecer a esta red social es muy importante, le es atractivo y parecen ser mayores los aspectos positivos en relación con la identidad y sentido de pertenencia al grupo. Sin embargo, no todos los escenarios son favorables pues Noriega y Gutiérrez (2015), buscaron analizar cómo el uso

excesivo de las redes sociales afecta el entorno de los adultos jóvenes, concluyendo que tienen como características que son personas ansiosas e inseguras de sí mismas.

En razón de lo que se ha venido planteado, debe considerarse, como señalan Echeburúa y Corral (2010), que la adicción a internet y a las redes sociales es un fenómeno preocupante, además que el abuso de internet puede ser una manifestación secundaria a otros problemas en relación a la personalidad, pero lo característico de la adicción o el uso intensivo a internet, es que ocupa una parte central de la vida del adolescente o joven, influyendo en su autoestima, su autoconcepto, relaciones interpersonales, imagen corporal y cualquier factor susceptible a las percepciones y a lo que otros puedan decir.

Ahora bien, la importancia de realizar una investigación que determine la adicción a las redes sociales en adolescentes, se asocia con el hecho de que en las últimas décadas las nuevas tecnologías de la comunicación e información han impactado en la vida de los seres humanos, desde niños hasta adultos, generando cambios en la vida de los mismos y en la forma como la sociedad funciona, es decir en la forma que trabaja, se conduce y se relaciona en el cotidiano vivir. No menor ha sido el impacto de las redes sociales, que permite conectarse con otros en cualquier parte del mundo.

Sin embargo, más allá de su uso positivo, que no puede negarse, es posible que los adolescentes, dadas sus características particulares consistentes con su desarrollo y lo esperado dentro de la fase vital en la cual transitan, no controlen el uso de las mismas, volviéndose una situación adictiva y mal manejada, repercutiendo además en su vida diaria. Por tanto, es importante analizar este problema, contemporáneo por demás, para entender su presencia y poder presentar recomendaciones oportunas.

Por otro lado, el uso desmedido de las redes sociales en los adolescentes, puede generar dificultades en la adaptación al hogar, escuela, social, personal, deterioro de las relaciones familiares, sociales, y un aumento en la decadencia del rendimiento académico que se manifiesta con falta de atención y bajas calificaciones. Por ello, la investigación tiene relevancia humano-social, pues al determinar si existe la adicción a las mismas, se proponen recomendaciones y acciones para disminuir el uso y procurar la realización de otras actividades, así como la prevención.

Mientras que el tema de las adicciones no es nuevo, lo que sí es nuevo es este auge que va en crecimiento de las redes sociales y el internet, por lo cual la relevancia científica – práctica, radica en esta mirada que la ciencia y la psicología permiten darle, analizando los por qué y cómo para obtener respuestas que permitan el mejor abordaje posible. Además, no se puede dejar de lado el aporte que brinda en esta línea de investigación.

Visto desde esta perspectiva, es importante presentar recomendaciones que encaminen la solución del problema en cuestión, respondiendo las diversas interrogantes que surjan alrededor del mismo; para así diseñar estrategias preventivas y de abordaje, que faciliten superar las dificultades asociadas a la adicción a redes sociales y a un desarrollo saludable de la autoestima. Por tanto, la investigación busca responder ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes?, cuestión que permite alcanzar el objetivo general propuesto: determinar el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes.

MATERIALES Y MÉTODOS

Metodológicamente, la investigación fue de tipo y nivel descriptivo, pues la variable de interés adicción a las redes sociales fue estudiada sin relacionarla con ninguna otra variable o con la pretensión de establecer relaciones causales. El modelo fue un estudio de campo, dado que los datos para medir

la adicción a las redes sociales fueron obtenidos de los adolescentes seleccionados como sujetos de investigación, inmersos en contextos propios de su realidad. Respecto al diseño, fue no experimental, porque la variable no sufrió modificaciones intencionales; además, fue transeccional-descriptivo, porque se realizó una única medición del constructo.

La población se conformó por adolescentes residentes del municipio San Francisco, estado Zulia, siendo una muestra infinita al no existir un censo actual de la cantidad de los mismos. Por ello, se llevó a cabo un muestreo no probabilístico intencional, con criterios que a) tuvieran acceso a un teléfono celular inteligente o internet; b) con edades entre los 12 y 18 años de edad; c) que al menos estuvieran adscritos a una red social; d) que estuvieran escolarizados. Se aplicó la fórmula de poblaciones infinitas, con un margen de error del 10% que arrojó una cifra representativa de 100 sujetos, teniendo una muestra final de 123 adolescentes.

Se empleó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) creado por Ecurra y Salas (2014), el cual está compuesto por tres dimensiones: a) obsesión por las redes sociales, definido tanto como la preocupación y fijación constante de la atención en lo que sucede en las redes sociales como la ansiedad cuando no es posible la conexión; b) falta de control personal en el uso de las redes sociales o incapacidad para regular la cantidad de tiempo dedicado a estar conectado y descuido de otras actividades importantes por causa de permanecer conectado y c) uso excesivo de las redes sociales así como las dificultades para disminuir ese tiempo.

Posee 24 ítems, que se puntúan en una escala tipo Likert cuyas respuestas van de nunca a siempre (0 a 4 puntos, respectivamente). Un mayor puntaje en cada escala revela un nivel más alto en los indicadores de adicción. Para la corrección del instrumento se utiliza la suma ponderada, es decir, se suman los ítems correspondientes a cada dimensión y se dividen entre el número de los mismos, para obtener puntuaciones semejantes al nivel de medición; cuestión que se replica con la variable en estudio. Los baremos de interpretación se presentan en el Cuadro 1.

Cuadro 1
Baremo de Interpretación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

Nivel Bajo	Nivel Moderado	Nivel Alto
0,0 - 1,33	1,34 - 2,67	2,68 - 4,00

Nota: Ecurra y Salas (2014)

Sobre las propiedades psicométricas, Ecurra y Salas (2014), realizaron análisis factorial exploratorio, evaluación de la confiabilidad y análisis factorial confirmatorio, posterior a la depuración del cuestionario según las recomendaciones de los jueces que validaron el mismo. Mediante el análisis factorial exploratorio, los autores hallaron tres factores con valores mayores al 0.60: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. La confiabilidad del instrumento se obtuvo a través del alfa de Cronbach. Sus escalas alcanzaron valores que fueron de 0.88 a 0.92; es confiable para los fines de la investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos fueron procesados en un programa estadístico computarizado apropiado a los fines de la investigación, mediante estadística descriptiva e inferencial. Se construyeron tablas con medias (\bar{x}), desviaciones estándar (σ) y el nivel al que corresponde la media de acuerdo con el baremo de interpretación. Por otro lado, para los objetivos cuya finalidad era una comparación en función de

algún dato sociodemográfico, fue necesario, primeramente, realizar la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov, con un nivel $p < 0,05$, la cual resultó en una distribución normal de la población; por lo cual se aplicaron pruebas paramétricas como la prueba t de igualdad de medias o el ANOVA de un factor para las respectivas comparaciones.

Cabe destacar que por razones prácticas se construyó una tabla única (Tabla 1), para los resultados de los tres primeros objetivos específicos y el objetivo general de la investigación, los cuales fueron en orden respectivo: a) identificar la obsesión por las redes sociales en adolescentes; b) describir la falta de control personal en el uso de las redes sociales en adolescentes; c) caracterizar el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes, y el general determinar el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes. La misma se muestra a continuación para su análisis.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos adicción a las redes sociales

Dimensión	\bar{X}	s	Nivel
Obsesión por las redes sociales	2,36	0,65	Moderado
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	2,83	1,00	Alto
Uso excesivo de las redes sociales	3,26	0,98	Alto
Adicción a las redes sociales	2,89	0,79	Alto

En primer orden, la Tabla 1 indica que, respecto al primer objetivo de la investigación: identificar la obsesión por las redes sociales en adolescentes, la misma tuvo un nivel moderado, lo cual se relaciona, de acuerdo con las exposiciones teóricas de Ecurra y Salas (2014), con una moderada inclinación por estar continuamente conectado y con un nivel medio de ansiedad ante la necesidad de utilizar estas redes.

Para complementar la explicación, se toman los constructos de Silva (2001), para explicar que este nivel moderado de obsesión se puede relacionar con el impulso constante por consumir o utilizar las redes sociales y el posible control que se tenga del acto en sí mismo. Es decir, los adolescentes presentarían, probablemente, un conflicto interno al reconocer que no es adecuado utilizar de forma continua y excesiva estas redes, pero sienten que necesitan hacerlo para disminuir su ansiedad.

En cuanto a la falta de control personal en el uso de las redes sociales, dimensión que se asocia con el segundo objetivo específico de la investigación: describir la falta de control personal en el uso de las redes sociales en adolescentes, tuvo un nivel alto, como se evidencia en la Tabla 2. Esto, conforme a lo expuesto por Ecurra y Salas (2014), indica que, en la muestra participante, hay una alta dejadez o apartamiento de las tareas cotidianas para darle cabida al uso de las redes, en función de que, en buena medida, se ha perdido el control para dirigir la atención a las redes.

Además, como tiene a bien señalar Cugota (2008), esta conducta tiene como fundamento el placer que el adolescente siente al momento de utilizar las redes sociales. El nivel alto, da cuenta que, a pesar de ser una acción socialmente aceptable y común, estos sujetos están generando dependencia, lo cual, como explica Silva (2001), pudiera causar, a corto plazo, por ser alto, una compulsión difícil de controlar y que se culmine con adicción a las redes sociales.

Por otro lado, el uso excesivo de las redes sociales, que responde al tercer objetivo específico de la investigación: caracterizar el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes; tuvo un nivel alto, como se puede observar en la Tabla 1. En este orden de ideas, teniendo en cuenta lo expuesto por Ecurra y Salas (2014), los adolescentes que participaron en el estudio utilizan de forma continua e indiscriminada estas redes, afectando su vida cotidiana.

Para profundizar, se toma lo explicado por Cugota (2008), y se relaciona con el contexto de estudio, lo cual permite afirmar que, en el caso de los adolescentes, se desarrolla una conducta anormal respecto al uso continuo y sin límites de las redes sociales, lo cual va en detrimento de otras cuestiones como las relaciones estudiantiles, familiares y sociales; interfiriendo en las distintas áreas de acción, participación e interrelación de estos sujetos, ya que el uso de la red distorsiona, según Young (2009), sus objetivos.

Un escenario similar fue reportado por Ashiro (2017), quien encontró que una muestra de adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana, Perú, presentaba una tendencia de moderada a alta adicción a las redes sociales que repercutía negativamente en sus habilidades sociales. Igualmente, Liberato y Polín (2016), hallaron en una muestra de estudiantes universitarios limeños una alta adicción a las redes sociales, que se reflejaba en altos niveles de obsesión, falta de control personal y uso excesivo, que al mismo tiempo se relacionaban negativamente con la adaptación de conducta.

Respecto a la investigación de Montiel (2016), realizada con adolescentes de Cabimas, estado Zulia, hubo semejanzas pues trabajó con adolescentes adictos y no adictos, siendo que los primeros, donde se pudiera clasificar al grupo muestral del presente estudio dado su nivel alto de adicción a las redes sociales, tenía problemas de comunicación, para establecer relaciones de afecto y para el manejo de conflictos.

Por otro lado, hubo coincidencias respecto al nivel alto de uso excesivo de las redes sociales que reportó Rueda (2016), en su estudio con universitarios, aunque la adicción fue moderada el riesgo de padecerla fue alto en la mayoría de los participantes. Igualmente, Salcedo (2016), señaló un nivel alto de adicción que afectaba negativamente la autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima.

Estos adolescentes, conforme expresan Ecurra y Salas (2014), manifestaron el completo de síntomas necesarios para catalogarse como adictos a las redes sociales, aunque ello no puede hacerse categóricamente sin una evaluación psicológica exhaustiva, como refieren los expuestos autores. No obstante, es probable, a la luz de las evidencias, que la falta de control sobre el uso los haga sentir una necesidad explícita de estar en línea, de revisar las redes, de conectarse con otros, como una forma de satisfacer la dependencia que ello ha creado.

Seguidamente, se presentan una serie de tablas cuya finalidad es dar respuesta al cuarto objetivo específico de la investigación, el cual fue comparar el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes según el género, acceso a las redes sociales, cantidad de redes que posee y el tiempo que permanece conectado al día. Se recuerda que tales comparaciones se realizaron con pruebas paramétricas, teniendo en cuenta un nivel de significancia $p < 0,05$ para que el factor fuera un diferenciador estadísticamente significativo. Si hubiera dicha diferencia, el factor fue resaltado en la tabla.

Tabla 2

Comparación adicción a las redes sociales de acuerdo con el género

Dimensión	Femenino		Masculino		Sig. (p<0,05)
	\bar{X}	Nivel	\bar{X}	Nivel	
Obsesión por las redes sociales	2,26	Moderado	2,57	Moderado	0,015*
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	2,79	Alto	2,92	Alto	0,533
Uso excesivo de las redes sociales	3,19	Alto	3,43	Alto	0,201
Adicción a las redes sociales	2,81	Alto	3,06	Alto	0,099

*Nota: *Significativo al nivel p<0,05*

Al observar la Tabla 2, la obsesión por las redes sociales tuvo una diferencia estadísticamente significativa al considerar el género, donde los adolescentes masculinos se inclinaron más por la necesidad de estar siempre conectados o tener las redes sociales al alcance en cualquier dispositivo inteligente que así lo permitiese. Esto coincidió con los resultados de la investigación realizada por Kanwal y Anand (2013), en la cual hubo una tendencia mayor en los hombres a desarrollar esta adicción; también fue semejante a lo reportado por Araujo (2016), pues los jóvenes limeños que participaron en su estudio se mostraron con mayor obsesión por el uso de las redes sociales que su contraparte femenina. De acuerdo con Ecurra y Salas (2014), esto representa, más para los varones que las hembras, un pensamiento constante en las redes y la ansiedad continua por usarlas.

Tabla 3

Comparación adicción a las redes sociales de acuerdo con el acceso a las redes sociales

Dimensión	Teléfono	Computador	Tablas	Todos	Significancia (p<0,05)
Obsesión por las redes sociales	2,34 ^m	1,91 ^m	2,47 ^m	2,40 ^m	0,372
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	2,75 ^a	2,42 ^m	3,22 ^a	2,92 ^a	0,499
Uso excesivo de las redes sociales	2,32 ^m	2,94 ^a	3,13 ^a	3,25 ^a	0,827
Adicción a las redes sociales	2,88 ^a	2,44 ^m	2,98 ^a	2,94 ^a	0,540

*Nota: m: nivel moderado // a: nivel alto // *Significativo al nivel p<0,05*

La Tabla 3 deja ver que en ninguno de los casos evaluados hubo una diferencia estadísticamente significativa en la adicción a las redes sociales o en las tres dimensiones que la conforman al considerar el dispositivo inteligente por medio del cual los adolescentes tienen acceso a las mismas. No obstante, en el caso de la variable en general, la adicción sería algo mayor en aquellos que tienen acceso mediante tablas o el conjunto de equipos teléfono, computador y tabla. Esto fue similar a lo reportado por Rueda (2016), pues, independientemente del medio físico que los jóvenes utilizaron para conectarse y revisar las redes sociales, en su mayoría tendieron a presentar niveles moderados a altos de adicción, manteniéndose en línea.

Tabla 4*Comparación Adicción a las Redes Sociales de acuerdo con la Cantidad de Redes que posee*

Dimensión	Uno	Dos	Más de Tres	Significancia (p<0,05)
Obsesión por las redes sociales	2,22 ^m	1,98 ^m	2,49 ^m	0,002*
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	2,60 ^m	2,59 ^m	2,94 ^a	0,207
Uso excesivo de las redes sociales	2,81 ^a	2,77 ^a	3,48 ^a	0,001*
Adicción a las redes sociales	2,61 ^m	2,48 ^m	3,05 ^a	0,003*

*Nota: m: nivel moderado // a: nivel alto // *Significativo al nivel p<0,05*

Cuando se comparó por la cantidad de redes que los jóvenes poseen, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones obsesión y uso excesivo, así como en la variable adicción; donde la tendencia fue a aumentar los niveles de riesgo y dependencia a medida que los adolescentes tenían acceso a un mayor número de redes sociales. Sobre este punto, Echeburúa y Requesens (2012), explican que es frecuente encontrar un nivel más alto de adicción a las redes cuanto mayor es la cantidad de afiliaciones a los distintos grupos que los adolescentes poseen, pues deben revisar distintos perfiles, interactuar constantemente y mantenerse conectados en diferentes formas, que, en definitiva, repercuten negativamente en su vida diaria.

Tabla 5*Comparación Adicción a las Redes Sociales de acuerdo con el tiempo que permanece conectado al día*

Dimensión	1 a 2 horas	3 a 4 horas	Más de 5 horas	Significancia (p<0,05)
Obsesión por las redes sociales	2,16 ^m	2,00 ^m	2,68 ^a	0,001*
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	2,70 ^a	2,30 ^m	3,18 ^a	0,007*
Uso excesivo de las redes sociales	2,61 ^m	3,00 ^a	3,96 ^a	0,000*
Adicción a las redes sociales	2,53 ^m	2,50 ^m	3,28 ^a	0,000*

*Nota: m: nivel moderado // a: nivel alto // *Significativo al nivel p<0,05*

De acuerdo con la Tabla 5, todas las dimensiones de la adicción a las redes sociales y ella misma como variable, se diferenciaron estadísticamente al considerar el tiempo de uso de estas por parte de los adolescentes. Tal como se observa, quienes utilizan las redes por más de cinco horas al día, presentaron niveles altos de obsesión, falta de control personal, uso excesivo y adicción, los cuales fueron mayores que aquellos que las utilizan en menor tiempo. Esto era esperable, pues Herrera *et al.*, (2010), refieren que un mayor uso de estas redes, representa un mayor número de síntomas de la adicción como el aislamiento social y evitar situaciones donde deben interactuar con personas, prefiriendo mantenerse conectados mediante el internet pues no necesita la exposición cara a cara.

CONCLUSIONES

Del análisis precedente se tiene la información estadística y psicológica que permite responder a la pregunta de investigación formulada al inicio de la misma, la cual fue ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes? Para llegar a la respuesta, se formulan, primeramente, las conclusiones para cada uno de los objetivos específicos, para luego explicar, de forma breve, los hallazgos respecto al objetivo general propuesto.

Al identificar la obsesión por las redes sociales en adolescentes, se encontró un nivel moderado, el cual indicó que estos jóvenes ocupan sus pensamientos en las redes, manifestando un moderado compromiso mental con estos espacios, que se refleja en una conducta de constante revisión de los mismos, estar en línea y publicar cada vez que puede. Luego, al describir la falta de control personal en el uso de las redes sociales en adolescentes, la misma fue alta, cuestión que se toma como un signo de alarma, pues los jóvenes tienen una elevada compulsión, un deseo incontrolable de permanecer en línea y de utilizar con suma frecuencia las redes, cuestión que afectaría la dedicación hacia otras tareas cotidianas y personales. Al caracterizar el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes, el mismo fue alto, dejando ver que los jóvenes tienen conductas anormales reflejadas en una elevada cantidad de tiempo invertido en el uso de las redes mediante cualquier dispositivo. Además, esto interfiere con su estilo de vida habitual, irrumpiendo en otros compromisos.

Mientras que, al comparar el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes según el género, acceso a las redes sociales, cantidad de redes que posee y el tiempo que permanece conectado al día, se encontró que los varones tenían una mayor obsesión por las redes que las hembras. Quienes poseen una mayor cantidad de redes sociales arrojaron mayores niveles de obsesión, uso obsesivo y adicción. Aquellos que pasan conectados más de cinco horas al día tuvieron mayores niveles de adicción en sus tres dimensiones. El tipo de acceso no presentó diferencias significativas.

Finalmente, respecto al objetivo general, determinar el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes, su nivel fue alto, lo cual permite afirmar que los jóvenes manifiestan un uso continuo y descuidado de las redes, donde el sujeto se ve inmerso en la necesidad de utilizarlas y conectarse, más allá de lo que él mismo puede llegar a controlar, pues en el uso de estas consiguen alivio emocional de la necesidad que les impera.

De acuerdo con lo anterior, se recomienda a los adolescentes, realizar actividades que vincule contacto con la sociedad para interactuar con los demás, y sentirse mejor con respecto a la realidad. Esto permite establecer relaciones interpersonales directas, más humanas y que promuevan el desarrollo de habilidades sociales, dejando de lado la necesidad de estar constantemente en línea para sentir que se tienen amistades o se hacen actividades de la edad.

A los padres, fomentar a los jóvenes una responsabilidad para el uso adecuado de las redes sociales, que permita un dominio de las nuevas tecnologías, de su lenguaje y sus posibilidades; pero que en ese proceso no se disminuya la habilidad de la comunicación personal, lo que podría ser necesario: fomentar la relación con otras personas, potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales, estimular el deporte y las actividades en equipo, desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado y estimulando la comunicación y el diálogo al interior de la comunidad, la familia y la escuela.

También en casa, los padres deben ser un modelo de uso responsable de las redes sociales, estableciendo límites en el tiempo de uso, dedicándose a otras actividades. Además, se pueden explorar

diferentes alternativas para pasar tiempo en familia, en el que se conecten padres e hijos, sin nada de tecnología. Esto se debe realizar de forma progresiva, no de manera brusca, para evitar el incremento de la ansiedad que produciría la desconexión de las redes.

A las instituciones educativas, informar a los padres de familia sobre el uso excesivo de internet y de las redes sociales como un problema potencial que puede ocurrir en los adolescentes, sugiriendo un uso limitado y adecuado del tiempo en el que los jóvenes puedan conectarse sanamente sin verse afectados o convertirse en candidatos a una adicción, así mismo esta conducta no afecte las responsabilidades académicas y no interfiera en el rendimiento escolar.

También a las instituciones educativas, proporcionar mayor información sobre los riesgos que se corre no solamente en cuanto a la adicción a las redes sociales, sino que también, en cuanto a seguridad y privacidad, y los límites del uso de las redes sociales virtuales, para mantener su intimidad a salvo. Esto se puede realizar mediante charlas y conversatorios con expertos en el tema y con jóvenes que expongan sus experiencias negativas relacionadas con el uso riesgoso de las redes.

A los psicólogos, a la luz de los resultados es importante el diagnóstico y tratamiento temprano y oportuno de los adolescentes con adicción a internet y sus consecuencias. Esto puede ser realizado en equipo con la escuela y los padres, de modo que el adolescente acuda a consulta terapéutica para manejar adecuadamente los síntomas y signos que reflejan la posible adicción. En el caso de presentar adicción, se puede aplicar terapia-cognitiva conductual, con periodicidad semanal, basada en el protocolo de tratamiento para la adicción a Internet de Chóliz y Marco (2012).

También a los psicólogos, determinar un nuevo sistema de atención médica en la consulta preventiva para no pasar por alto temas de gran relevancia en los adolescentes hoy en día, como uso de la tecnología, considerando que la sociedad avanza a pasos agigantados hacia un mundo digitalizado. Esto es posible en conjunto con la escuela y los orientadores, para estar al tanto de los cambios de conducta de los jóvenes y buscar tratamiento preventivo, que minimice el riesgo de adicción.

A los psicólogos, realizar psicoeducación y talleres informativos, dirigidos tanto a los adolescentes como a sus padres, con la finalidad de explicar las consecuencias sociales, emocionales y psicológicas del uso excesivo de las redes sociales. El propósito de los mismos sería minimizar el tiempo de exposición a las redes y promover otras actividades recreativas que fomente las relaciones sociales, especialmente con los pares.

A futuros investigadores, hacer estudios posteriores con otros medios de recaudación de información, por ejemplo, entrevistas individuales, para disminuir el riesgo de que los jóvenes puedan ocultar información sobre las alteraciones conductuales que puedan estar sufriendo por el uso excesivo de las redes sociales.

NOTAS ESPECIALES

Artículo de investigación derivado del Trabajo de Grado titulado: Adicción a las redes sociales en adolescentes, presentado en la Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical manual of mental disorders V*. (5ª ed). Masson.
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162016000200005
- Ashiro, J. (2017). *Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana*. (Tesis de Grado, Universidad San Ignacio de Loyola). Lima, Perú. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/2766/1/2017_Ikemiyashiro_Uso-de-las-redes-sociales-virtuales.pdf
- Ballesta, F., Lozano, J., Cerezo, M. y Soriano, E. (2015). Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la Región de Murcia. *Revista Fuentes*, 16, 109-130. <http://doi.org.10.12795/revistafuentes.2015.16.05>
- Camelo, L., León, A. y Salcedo, C. (2013). Adicción a internet: aproximación a una perspectiva latinoamericana desde una revisión bibliográfica. *Tercer Milenio, Periodismo y Comunicación*, (25), 31-38. https://www.researchgate.net/publication/270279418_Adiccion_a_Internet_Aproximacion_a_una_perspectiva_latinoamericana_desde_una_revision_bibliografica
- Castelló, A. (2010). *Estrategias empresariales en la Web 2.0. Las redes sociales online*. Editorial Club Universitario.
- Chóliz, M. y Marco, C. (2012). *Adicción a internet y a redes sociales. Tratamiento psicológico*. Alianza
- Coreth, E. (2007). *¿Qué es el hombre? Esquema de una antropología filosófica*. Herder.
- Cugota, M (2008). *Adicciones ¿hablamos?* Editora Parramon.
- Cuyún, M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes. (Estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango)*. (Tesis de Grado, Universidad Rafael Landívar). Quetzaltenango, Guatemala. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- Del Barrio, A. y Ruiz, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(3), 571-576. <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/537>
- Durán, M. y Guerra, J. (2015). Usos y tendencias adictivas de una muestra de estudiantes universitarios españoles a la red social Tuenti: la actitud positiva hacia la presencia de la madre en la red como factor protector. *Anales de Psicología*, 31(1), 260-267. <http://doi.org.10.3018/analesps.31.13158301>
- Echeburúa, E y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22, (2), 91-96. <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>
- Echeburúa, E., y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Pirámide.
- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20, 73-91. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>.
- Griffiths, M., Kuss, D. y Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview and preliminary findings. En K. P. Rosenberg y L. C. Feder (Eds.). *Behavioral addictions. Criteria, evidence, and treatment* (pp. 119-141). Elsevier-Academic Press.
- Guedes, E., Sancassiani, F., Carta, M., Campos, C., Machado, S., King, A. y Nardi, A. (2016). Internet addiction and excessive social networks use: what about Facebook?

- Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 12, 43-48. <http://doi.org.10.2174/1745017901612010043>
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Redalyc*, 6-18. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924004>
- Kanwal, H. y Anand, S. (2013). A psychological analysis of internet addiction among students. *International Journal of Education & Management*, 529-534. <https://www.questia.com/library/journal/1P3-3737773811/a-psychological-analysis-of-internet-addiction-among>
- Liberato, I. y Polín J. (2016). *Riesgo en adicciones a redes sociales y adaptación de conducta en estudiantes de 1er ciclo de una universidad privada de Lima este, 2016*. (Tesis de Grado, Universidad Peruana Unión). Lima, Perú. http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/479/Irma_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- López, A. (2004). Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo Conductual*, 2, 22-52. www.aseteccs.com/inicio/php
- López, M. (2013). *Influencia de la red social Facebook en el proceso de formación de la identidad social de los adolescentes con edades comprendidas 8 entre los 14 y 16 años que habitan en el Municipio San Diego, Estado Carabobo*. (Trabajo de Grado, Universidad José Antonio Páez). San Diego, Venezuela. <https://bibliovirtualujap.files.wordpress.com/2013/05/teg-miletza-lopez.pdf>
- Lorenzo, C., Alarcón, M. y Gómez, M. (2011). Redes sociales virtuales, ¿de qué depende su uso en España? *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 213, 145-157. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81822806011>.
- Montiel, Z. (2016). *Relaciones familiares en adolescentes con y sin adicción a las redes sociales*. (Tesis de Grado, Universidad Rafael Urdeneta). Maracaibo, Venezuela.
- Noriega, P. y Gutiérrez, C. (2015). *Estudio interpretativo del uso excesivo de las redes sociales a través de relatos de vida en jóvenes con edades comprendidas entre los 21 y 23 años*. (Trabajo de Grado, Universidad de Carabobo). Bárbula, Venezuela. <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/3025/cgutpnor.pdf?sequence=3>
- Ross, C., Orr, E., Sisic, M., Arsenault, J., Simmering, M. y Orr, R. (2006). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 578-586. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2008.12.024>
- Rueda, J. (2016). Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. *Tlamati Sabiduría*, 7(1), 512-525. <http://tlamati.uagro.mx/t7e1/48.pdf>
- Salcedo, I. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima*. (Tesis de Grado, Universidad San Martín de Porres). Lima, Perú. http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2026/1/salcedo_CI.pdf
- Santana, E. (2015). *Estudio sobre la adicción juvenil a las redes sociales como problema social y propuesta de concienciación en el Barrio La Chala del Cantón Guayaquil, 2014 - 2015*. (Trabajo de Grado, Universidad de Guayaquil). Guayaquil, Ecuador. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/7473/1/Proyecto%20Erika%20I.%20Santana%20Barona.pdf>
- Silva, F. (2001). *Adicciones con o sin drogas*. Prevención Edita.

- Thompson, S. y Loughheed, E. (2012). Frazzled by Facebook? An exploratory study of gender differences in social network communication among undergraduate men and women. *College Student Journal*, 46(1), 88-98. https://www.researchgate.net/publication/285878994_Frazzled_by_Facebook_An_exploratory_study_of_gender_differences_in_social_network_communication_among_undergraduate_men_and_women
- Urbano, D. y Toledano, N. (2014). *Invitación al emprendimiento. Una aproximación a la creación de empresas*. Editorial UOC.
- Urueña, A.; Ferrari, A., Blanco, D. y Valdecasa, E. (2011). *Las redes sociales en internet*. http://www.ontsi.red.es/ontsi/sites/default/files/redes_sociales_documento_0.pdf.
- Watters, C., Keefer, V., Kloosterman, P., Summerfeldt, L. y Parker, J. (2013). Examining the structure of the internet addiction test in adolescents: a bifactor approach. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2294-2302. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.2020>
- Widyanto, L. y Griffiths, M. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>
- Young, K. (2009). Adicción a Internet: La aparición de un nuevo trastorno clínico. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.1998.1.237>