



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a
Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en el área clínica

“Frecuencia del uso de Facebook y su relación
con el riesgo de adicción en estudiantes
de Psicología del SUAYED”

Reporte de investigación empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Arellano Rosas Erika Nayeli
Castro Barragán Mónica Elizabeth

Director: Mtra. Mónica Jasmín Montoya García
Dictaminador: Vocal: Lic. Alicia Ivett Flores Elvira
Secretario: Mtra. Xóchitl Teresa Gutiérrez Camacho
Suplente 1: Mtra. Liliana Patricia Reveles Quezada
Suplente 2: Lic. Dulce M. Velasco Hernández



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 10 de junio de 2020.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

Resumen	4
Introducción	6
Delimitación del problema	8
Justificación	11
Marco teórico	14
1. Redes Sociales	14
1.1 Características de las redes sociales.....	15
1.2 Tipos de redes sociales.....	16
1.3 Las Tecnologías de la Información y Comunicación y las redes sociales	17
2. La adicción y su relación con las redes sociales	18
2.1 Adicción conductual.....	19
2.2 Adicciones tecnológicas.....	20
2.3 Adicción a Internet.....	21
2.4 Adicción a redes sociales.....	22
2.5 Phubbing.....	24
2.6 Craving.....	24
2.7 Nomofobia.....	24
3. La adicción a Facebook como red social	25
3.1 Reseña histórica de Facebook.....	25
3.2 Características de Facebook.....	26
3.3 Consecuencias del uso de Facebook.....	28

3.4 Teoría de los usos y las gratificaciones.....	30
3.5 Adicción a Facebook.....	31
Método.....	34
Análisis y discusión de Resultados.....	42
Conclusiones.....	51
Referencias.....	53
Anexos.....	61

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como finalidad conocer y medir el grado de correlación entre la frecuencia de uso de Facebook y el riesgo de adquirir una adicción a la red social Facebook, en estudiantes de la licenciatura de Psicología del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM, 2020) Para ello, se aplicó la Escala de Riesgo de Adicción a Facebook desarrollada por Peris, Maganto, & Kortabarría, (2018) a un total de población de 100 estudiantes de ambos sexos, en un rango de edad de 20 a 35 años. La escala consta de 29 ítems que evalúan el riesgo de adicción a Facebook integrando cuatro dimensiones: síntomas-adicción, uso-social, rasgos frikis y nomofobia. El diseño de investigación es de tipo no experimental, transversal, cuantitativo de tipo correlacional. De acuerdo con los resultados se obtiene un total para la escala de adicción de 1.78, lo que representa que Facebook tiene importancia en la vida de los participantes, pero no es tan significativo. En este sentido, se consideró el tiempo que cada sujeto pasa en Facebook contra el índice de riesgo de adicción que arrojó el instrumento de manera individual a través del coeficiente correlacional r de Pearson, utilizando un nivel de significancia de .01 se obtuvo un coeficiente de .592 lo que indica que existe una correlación directa y moderada.

PALABRAS CLAVES: Frecuencia de uso de Facebook, adicción a Facebook, redes sociales, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The purpose of this investigation was measure the degree of correlation between the frequency of use of Facebook and the risk of acquiring an addiction to it, which is applied to students of the Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) in 2020. For this, the Facebook Addiction Risk Scale developed by Peris, Maganto, & Garaigordobil, in 2018 was applied to a total population of 100 students of both sexes , in an age range of 20 to 35 years. The scale consists of 29 items that assess the risk of Facebook addiction integrating four dimensions: symptoms-addiction, social-use, geek traits and nomophobia. The research design is non-experimental, cross-sectional, quantitative, and correlational. According to the results, a total for the addiction scale of 1.78 is obtained, which represents that Facebook has importance in the lives of the participants, but it is not as significant. In this sense, the time that each subject spends on Facebook was considered against the addiction risk index that the instrument threw individually through the Pearson's correlation coefficient, using a significance level of .01, a coefficient of .592 indicating that there is a direct and moderate correlation.

KEY WORDS: Frequency of Facebook use, Facebook addiction, social media, university students.

INTRODUCCIÓN

El estudio realizado sobre la “Frecuencia del uso de Facebook y su relación con el riesgo de adicción en estudiantes de Psicología del SUAYED” constituye el manuscrito recepcional requisitado para la aprobación del seminario de titulación conclusivo para la Licenciatura en Psicología del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Dicho trabajo de investigación tiene por objeto estudiar y medir el grado de correlación entre la frecuencia de uso de Facebook y el riesgo de adquirir una adicción a ésta, en estudiantes de la licenciatura de Psicología del SUAYED.

Asimismo, la investigación constituye un aporte científico, sobre la relación de las variables estudiadas, lo que permite evaluar las dimensiones de adicción a Facebook. Para ello, la presente investigación fue desarrollada de acuerdo a una secuencia lógica, es decir, de la base teórica a la aplicación práctica, que se presenta de la siguiente manera:

Se realizó una recopilación de antecedentes teóricos relacionados con las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), las redes sociales enfocadas a Facebook y el riesgo de adicción a ésta. En primera instancia se conceptualiza lo que son las redes sociales, sus características y su relación con las TIC, con el fin de ampliar el conocimiento a los lectores sobre las funcionalidades que se destacan en el presente estudio, como son aquellas asociadas a servicios básicos de comunicación y presencia, que han logrado convertir a la tecnología en un fenómeno en sí misma (García 2008).

Posteriormente, se presenta el contexto de la adicción a las redes sociales, delimitando diversos tipos de adicción con respecto a las TIC, las redes sociales y Facebook. En este sentido, detallan algunos criterios de adicción (Gossop, 1989), de adicción a Internet (Young, 1999) y la Teoría de los usos y las gratificaciones

sustentando la adicción a Facebook (Katz, Blumler y Gurevitch, 1985) citados en Borrero (2019).

Por último, se aplica la Escala de Riesgo de Adicción a Facebook desarrollada por Peris, Maganto, & Garaigordobil en 2018 a 100 estudiantes de Psicología del SUAYED, con el fin de evaluar el riesgo de adicción a Facebook integrando cuatro dimensiones: síntomas-adicción, uso-social, rasgos frikis y nomofobia. Esto se realiza a través de un diseño de investigación de tipo no experimental, transversal y cuantitativo de tipo correlacional. Posteriormente, se considera el tiempo que cada sujeto pasa en Facebook contra el índice de riesgo de adicción para conocer la correlación por medio del coeficiente correlacional r de Pearson.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Desde la creación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y de las redes sociales en el mundo digital, la sociedad ha enfrentado un cambio en la forma de comunicarse, lo que ha traído consecuencias tanto positivas como negativas, desde la importancia de acercar a las personas que no se pueden ver con frecuencia hasta el impacto negativo como lo puede ser una conducta adictiva a las redes sociales, descuidando muchas veces las responsabilidades de la vida diaria debido al tiempo que se invierte en el uso de éstas.

Actualmente, el uso de la tecnología y las redes sociales se ha convertido en algo esencial debido a que la gestión online de las redes sociales, ofrece una serie de funcionalidades asociadas a servicios básicos de comunicación y presencia, que han logrado convertirla en un fenómeno en sí misma (Fumero & Roca, 2007). La facilidad que permiten las redes sociales de poder compartir fotos, videos, aficiones, la interacción con otras personas a nivel mundial, entre otras, amplía el uso y consumo de éstas a tal grado que ya es imposible contemplar las relaciones personales sin el uso de ellas.

En las últimas décadas las TIC han impactado la vida de los seres humanos, tanto de forma positiva como negativa, desde la niñez hasta la etapa adulta, generando cambios en la vida de éstos y en la forma como la sociedad funciona. La tecnología ha traído numerosos beneficios y una gran conmoción principalmente en los jóvenes ya que son probablemente los usuarios más frecuentes de Internet, por razones académicas o de trabajo; sin embargo, la incapacidad de controlar su uso puede traer riesgos en las actividades laborales y cotidianas tales como estudiar, relacionarse con la familia o amigos, hacer deporte, entre otras, (Echeburúa & De Corral, 2010; Ahmadi, 2013).

Esto se puede observar en la forma en que se almacena, maneja y transmite la información, actualmente bajo la ayuda de diversos instrumentos y soportes existentes; siendo probablemente en el grupo de jóvenes, donde se observa mayor

inversión de tiempo destinado a conectarse a Internet bajo diversas formas, ya sea conectados al celular, a los juegos en línea o a las redes sociales. Es a partir de este hecho que ha comenzado a considerarse la influencia que estas tecnologías pudieran tener en el desarrollo personal de quienes la usan, especialmente en los grupos de desarrollo de mayor influencia, como son los niños, adolescentes y jóvenes (Oliva, Hidalgo, Moreno, Jiménez, Antolín & Ramos, 2012).

Sin embargo, también se han encontrado consecuencias negativas respecto al uso de las TIC, entre ellas destaca el tiempo total destinado al manejo y uso de éstas, que según datos disponibles superarían las seis horas diarias, es decir, una cuarta parte del día se destina al uso de las TIC; esto conlleva una de las grandes consecuencias que es la disminución de tiempo dedicado a actividades antes consideradas como habituales, como el leer, estudiar, jugar, pasear, etc.; aunado a las dificultades a las que los individuos pueden ser expuestos (pornografía, juegos violentos, actos inapropiados, etc.). No obstante, el mayor riesgo que se puede esperar, como lo cita Oliva et al. (2012), “es el generar un comportamiento adictivo, no solo relacionado a la dedicación descontrolada, sino a la dependencia que se podría originar y a la falta de control sobre las conductas generadas por la exposición a la información procesada; como menciona el mismo autor “esta adicción es más probable que se genere en el adolescente que en el adulto, debido a que su corteza prefrontal se encuentra aún inmadura y su autocontrol no ha alcanzado aún el nivel adulto” (p. 16).

La adicción a la tecnología es un término muy utilizado, sin embargo, Labrador y Villadangos (2010) citado en Becerra (2017) “concluyen que no existe una definición detallada que explique los criterios característicos de dicha adicción. La frecuencia o duración del uso de las nuevas tecnologías en ciertos casos se considera como criterio característico de adicción, otros consideran el tiempo de uso, pero el número de horas dedicado a una actividad no es suficiente para determinar un problema adictivo” (p. 12).

Desde este punto de vista, la presente investigación tiene por objeto conocer

la frecuencia del uso de las redes sociales y su relación con los aspectos-riesgo que pueden conducir a la adicción de éstas.

A través de este estudio, se aprecia que existe una gran influencia en el rendimiento académico en la población joven debido al uso excesivo de Facebook, el cual puede generar adicción a Facebook en los usuarios; por tanto, el objetivo de esta investigación es conocer el riesgo de adicción en los estudiantes de Psicología del SUAYED.

Al respecto, se estudiará el uso de Facebook, es decir, la frecuencia con que los individuos utilizan la red social y su relación con los riesgos de adicción a Facebook, atendiendo a los siguientes parámetros:

1. La frecuencia del uso de Facebook y su relación con el riesgo de adicción en estudiantes de Psicología del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED).
2. El estudio se realizará con estudiantes entre 20 y 35 años de edad.
3. La población estará delimitada por estudiantes de Psicología del SUAYED.

JUSTIFICACIÓN

Actualmente, las personas estudian de acuerdo con sus posibilidades y su libre albedrío, lo que abre un campo amplio de modalidades en la forma de tomar clases, una de ellas es el Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), el cual es un sistema universitario vía online, donde los estudiantes deben implementar una organización de su tiempo para cumplir con los cometidos semestrales y así poder titularse.

En este sentido, pueden surgir muchos factores que afecten el tiempo que invierten en el estudio y eso mismo se vea reflejado en el rendimiento académico. Es aquí donde la frecuencia desmedida en el uso de Facebook se convierte en un problema para los estudiantes, es decir, deja de estudiar o disminuye su rendimiento académico por el uso excesivo de las redes sociales.

De acuerdo con datos de la Gaceta UNAM, Hernández, (2019), señala que México ocupa el quinto lugar a nivel mundial con 85 millones de usuarios en Facebook aproximadamente. Los principales grupos de edades de los usuarios de Facebook son los de 18 a 24 y de 25 a 35 años. Sumando ambos grupos se tiene que el 58% de los mexicanos usuarios de esta red tienen una edad entre los 18 y 35 años.

Andreassen & Pallesen (2014), señala que la adicción a las redes sociales en ocasiones puede pasar desapercibida por aquellos usuarios que disfrutan utilizar este tipo de herramientas; de acuerdo con un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de cada cuatro personas padece trastornos de la conducta relacionadas con la adicción a las redes sociales, situación que es más recurrente en adolescentes y adultos jóvenes puesto que se dice que son grupos vulnerables ante las redes sociales ya que presentan características de riesgo como impulsividad, necesidad de relaciones nuevas y en algunos casos baja autoestima.

Según la autora esta problemática se ha llegado a considerar como el nuevo “trastorno psicológico” o bien como lo dicen sus iniciales en inglés FAD (Trastorno de adicción a Facebook), por lo que Andreassen en colaboración con la Facultad de Psicología de la Universidad de Bergen crean una escala de medición con la cual identifican la adicción a las redes sociales (específicamente Facebook); la cual revela que tener cuatro características de esta encuesta es un indicador de adicción llevando así a que si una persona adulta hace uso más de tres horas o más de dos horas es considerado como un abuso en el uso del Internet.

Faros (2011), citado en Jiménez & Martínez (2014) señaló que “la escuela es la parte de la sociedad y la sociedad cada vez emplea más redes sociales; expresando que las redes sociales ayudan al desarrollo de habilidades que serán una de las bases del éxito profesional en el siglo XXI siempre y cuando los jóvenes se conduzcan de forma segura y responsable en este tipo de comunidades” (p. 2).

Asimismo, considera que “en la actualidad esta situación se dirige hacia otro rumbo donde los jóvenes estudiantes crean una adicción por el uso excesivo de tiempo en línea dando como resultado la falta de compromisos en las principales áreas de la vida como lo son la educación, afectando de manera negativa el bienestar de los estudiantes y la calidad de su entorno escolar” (p. 3).

Bajo este contexto, este estudio analiza cuatro formas de riesgo de adicción a Facebook: “(1) síntomas-adicción, retomando los criterios de adicción a tecnologías online; (2) el uso-social, utilizando las RSI para fines de interrelación socio-virtual; (3) los rasgos-frikis en relación a Internet, denominando rasgos frikis a las conductas propias de personas que practican desmesurada y obsesivamente una afición en gran medida extravagante, rara o excéntrica (RAE, 2019), como dedicar excesivo tiempo a páginas eróticas y/o pornográficas, a juegos virtuales y / o de rol, conectándose con grupos con intereses comunes; y (4) la nomofobia, conductas que indican el temor intenso a estar sin móvil” (King, Valença, & Nardi, 2010) citado en Peris, Maganto, & Garaigordobil (2018, p. 31).

En este sentido, se considera de gran valor estudiar la frecuencia del uso de Facebook para conocer la relación que tiene con los aspectos-riesgo de adicción en los alumnos de Psicología del SUAyED de la UNAM.

Por tal motivo se busca que el presente manuscrito sirva como una aproximación al estudio del impacto de uso de Facebook en la estabilidad emocional de jóvenes adultos en México, tanto para el escritor como para el lector, y especialmente para la comunidad de psicólogos interesados en el área clínica, ya brinden asesoría y terapia a este sector de la población, lo que podría colaborar en las intervenciones clínicas, cambios de conducta, conocimiento en los factores indirectos de la conducta, entre otros.

MARCO TEÓRICO

Redes Sociales

Las redes sociales se remontan a una época anterior a la creación de la Internet y de los ordenadores personales, es decir, desde antes los individuos ya hacían comunidad y de alguna forma se conectaban unos con otros a través de relaciones laborales, sociales, profesionales, entre otras; sin embargo, actualmente el término de red social hace referencia a la plataforma web a través de la cual las personas se conectan entre sí, la cual permite que millones de personas se puedan comunicar a diario (Oliva, et al., 2012).

Como menciona Urueña (2011):

Existen diversas definiciones de red social que en su mayoría coinciden en que una red social es “un sitio en la red cuya finalidad es permitir a los usuarios relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades”, así como un instrumento de “democratización de la información que transforma a las personas en receptores y en productores de contenidos”. En 2007, se publicó un artículo en el Journal of Computer Mediated Communication (Bold y Bold 2007) que define el fenómeno de las redes sociales en Internet como: “servicios dentro de las web que permiten al usuario 1) construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema limitado, 2) articular una lista de otros usuarios con los que comparte una conexión y 3) visualizar y rastrear su lista de contactos y las elaboradas por otros usuarios dentro del sistema. La naturaleza y nomenclatura de estas conexiones suele variar de una red social a otra” (p.12).

Bernis (s. f.), señaló que las redes sociales son estructuras compuestas por personas que están conectadas por una o varias relaciones que pueden ser de amistad, laboral, intercambios económicos o cualquier otro interés común. Los

servicios de redes sociales en Internet son la infraestructura tecnológica sobre la que se crean esas relaciones entre personas.

Por lo tanto, se puede definir a las redes sociales como estructuras sociales compuestas por un grupo de personas que comparten un interés común, relación o actividad a través de Internet, donde tienen lugar los encuentros sociales y se muestran las preferencias de consumo de información mediante la comunicación en tiempo real, aunque también puede darse la comunicación diferida (Manrique, s. f.).

En este sentido, se puede argumentar que una red social tiene como finalidad establecer comunicación entre personas, ya sea para reencontrarse con antiguos vínculos o para generar nuevas relaciones; lo cual permite la creación de grupos o comunidades con algún interés en común.

Características de las redes sociales

De acuerdo con Cahuari y Obando (2016), algunas de las características de las redes sociales son las siguientes:

- Creación de perfil de usuario.

En este apartado el usuario crea un perfil donde incluye ciertos datos personales de identificación (nombre, fecha de nacimiento, edad, sexo, lugar de residencia, intereses personales, estudios, trabajos, entre otros). La mayoría de las redes sociales permite la creación de perfiles con rasgos personalizados variando el estilo de perfil en colores y formas, incluso la publicación de una fotografía personal como foto de identificación.

Generalmente los perfiles permiten compartir información personal, la cual puede ser privada o pública dependiendo de lo que decida cada usuario y la política de privacidad de la red social.

- Lista de contactos.

Se entiende como lista de contactos a la suma de nombres en una red social, la cual se establece a través de una solicitud previa. La lista de contactos es una ventana que tiene una enumeración de nombres que representan a otras personas, que al presionar sobre cualquier nombre, se abrirá una sesión de mensajería instantánea y permitirá entablar comunicación e interacción con ellos.

- Interacción entre usuarios.

Las redes sociales brindan una forma de comunicación que favorece la creación de grupos afines con el objeto de compartir información, como puede ser el envío de mensajes, comentarios, reacciones, fotografías, videos, y/o publicaciones, etc.

- Generación, publicación y consulta de contenidos.

La gran diversidad de redes sociales permite que el usuario exprese su creatividad y comparta sus actividades, publicando cualquier tipo de idea o situación a través de diversos formatos digitales como comentarios, gráficos, fotografías, vídeos o creaciones multimedia.

- Efecto de la Red

Éste término hace referencia al crecimiento del número de usuarios en una red, es decir, es el tipo particular de externalidad que se produce cuando un usuario nuevo, añade un valor, por el solo hecho de unirse a alguna comunidad de usuarios.

Tipos de redes sociales

Actualmente, De Haro (2010), diferencia tres clases de redes sociales, las estrictas, de Microblogging y las completas.

- Redes sociales estrictas.

Son aquellas que tienen como finalidad principal la creación de relaciones personales, por lo que el usuario no tiene contacto con nadie que no sea miembro de su red personal.

- Redes de Microblogging.

Éstas se fundamentan en la mensajería de textos cortos que permiten a los usuarios enviar y publicar mensajes breves. La principal característica es la sencillez y sintetización del texto, ya que en su mayoría el tope de escritura es alrededor de 140 caracteres.

- Redes sociales completas.

Estas redes permiten una mayor comunicación e interacción entre sus usuarios debido a que cuentan con más herramientas digitales además de texto. Los usuarios tienen acceso a otros perfiles de usuarios lo que favorece lazos de amistad, contacto más profundo a través de comentarios, envío de fotos, regalos, juegos, etc.).

Las TIC y las redes sociales

Las Tecnologías de la Información y de la comunicación (TIC) y las redes sociales intervienen directamente en la cultura de un país, ya que funcionan como agente moderador modificando relaciones interpersonales, producción del sentido, identificación cultural, ética y todo lo relacionado con la vida humana.

Según datos de la Asociación Mexicana de Internet (Martínez, 2018), un individuo pasa alrededor de 8 horas al día en la red, mientras que la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información en los

Hogares (ENDUTIH, 2020) realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en 2019, señala que hay 80.6 millones de usuarios de Internet, de los cuales, 76.6% de la población urbana es usuaria de Internet y 47.7% de la población rural; además, indicó que 86.5 millones cuentan con teléfono celular.

Para los jóvenes en la actualidad, las TIC son muy necesarias para el mundo contemporáneo, por lo que pasar tiempo navegando en Internet o el uso de las redes sociales, ya no lo consideran como pérdida de tiempo.

Sin embargo, se ha podido observar que el uso excesivo de las TIC pueden ocasionar repercusiones como:

- De tipo Neuronal (Martínez 2015).
- Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) (Jensen 1997).
- Modificación del proceso para leer, ya que se vuelve superficial (Pérez 2018).
- Invasión a la intimidad en las redes sociales.
- Capacidad multitareas (Small y Vorgan 2008)

La adicción y su relación con las redes sociales

La RAE (2014), define la adicción como un hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos. También la define como: asignación, entrega, adhesión.

De acuerdo con la OMS (2010), la adicción puede ser considerada como una enfermedad física y psicoemocional que conlleva síntomas y signos característicos, la cual se desarrolla de manera progresiva con resultados fatales y regularmente aunada a una aceptación negativa de la misma.

West (2001) señaló que la adicción es una conducta donde la persona es incapaz de tener control y, por tanto, tiene consecuencias dañinas. Dicha adicción puede implicar una exposición inicial a un estímulo seguido de comportamientos que

buscan repetir la experiencia; sin embargo, después de un número de repeticiones entre la secuencia de conducta-estímulo se establece la adicción.

Asimismo, afirmó que el carácter y la gravedad de la adicción pueden cambiar con el tiempo y posiblemente ser interrumpido por la persona que la sufre cuando se abstiene o recupera el control. En algunos casos los pacientes lograrán la recuperación durante un periodo prolongado o incluso permanentemente.

Al respecto, Gossop (1989) citado en Becoña Iglesias(2001) definió algunos elementos característicos de una adicción, y que son los siguientes:

1. Fuerte deseo o un sentimiento de compulsión para llevar a cabo la conducta particular (especialmente cuando la oportunidad de llevar a cabo tal conducta no está disponible).
2. La capacidad deteriorada para controlar la conducta (especialmente, en términos de controlar su comienzo, mantenimiento o nivel en el que ocurre).
3. Malestar y estado de ánimo alterado cuando la conducta es impedida o la deja de hacer.
4. Persistir en la conducta a pesar de la clara evidencia de que le está produciendo graves consecuencias al individuo.

De acuerdo con la American Psychiatric Association, (2002, p. 106), define a la compulsión como “comportamientos o actos mentales que ocurren de manera recurrente, teniendo como fin el aliviar la ansiedad o malestar”. De acuerdo con esto, el individuo se siente impulsado a realizar la compulsión (actividades en Facebook) para poder aliviar el malestar. En este sentido, se afirma que la compulsión forma parte de la adicción.

Adicción conductual

Didia, Dorpinghaus, Maggi y De Haro (2009) citados en Hernanz, (2015) señalan que “la adicción comportamental a una actividad que, en principio, puede ser

placentera o útil para la vida de una persona, pero luego se convierte en algo dañino para el individuo. Este, aun consciente de esta cualidad, no puede abandonarla y pierde, de esta manera, la capacidad de elegir y controlar su conducta. Ello da lugar a una obsesión que cobra el lugar de un deseo constante, inevitable, que ocupa la mayoría de los intereses o actividades del sujeto, dejando a los demás de lado” (p.

Sin embargo, aunque se tiene conciencia del daño, la persona es incapaz de poder abandonar la actividad, perdiendo la capacidad de elección y dominio propio. Ello da lugar a una obsesión inevitable que ocupa la mayoría de los intereses o actividades del sujeto, dejando todo lo demás a un lado.

Adicciones tecnológicas

Con la aparición de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se han creado nuevas formas de comunicación, relación, incluso de ocio y entretenimiento para los individuos; sin embargo, el impacto de estas nuevas formas de relación ha tenido un impacto en el ámbito psicosocial.

Como menciona García, (2020) a partir de estas nuevas formas de comunicación pueden surgir diferentes problemas emocionales como:

- FOMO (Fear of Missing out) o miedo a quedarse fuera, donde las personas se sienten excluidas por no haber estado al pendiente de lo que ocurre en las redes.
- Ring Anxiety o ruido fantasma, el cual se experimenta cuando una persona oye sonar su teléfono móvil o nota su vibración, cuando en realidad no ha sucedido.
- Problemas de sueño, ya que les es muy difícil dejar el celular antes de dormir.

Al mismo tiempo que surgen y se perfeccionan las tecnologías, aparecen nuevos términos y definiciones tales como, nomofobia (abreviatura de la expresión inglesa *no mobile phone phobia*), miedo irracional a salir de casa sin el teléfono

móvil, según el cual los usuarios de teléfonos móviles tienden a sentir ansiedad cuando pierden su móvil, se les agota la batería o no tienen cobertura porque se sienten aislados de familiares y amigos (Carbonell & Oberst, 2015).

Adicción a Internet

La mayoría de las personas utilizan Internet sin tener consecuencias negativas, teniendo beneficios de su uso; sin embargo, excepcionalmente para algunas personas el uso inadecuado se convierte excesivo, descontrolado y problemático para su vida diaria.

Al respecto, Young (1999) citado en Madrid (2000), realizó una definición de los trastornos relacionados con Internet, “Uso Problemático de Internet, término diagnóstico basado en los criterios del DSM – IV relacionado con el juego patológico”, en la cual refiere que los individuos reúnan cinco de los ocho criterios establecidos para considera una adicción a Internet.

Criterios diagnósticos de adicción a Internet de Young:

1. Está preocupado por Internet (piensa acerca de la última conexión y anticipa la próxima).
2. Necesita conectarse a Internet incrementando el tiempo de uso de Internet.
3. Ha realizado esfuerzo sin éxito para controlar, reducir o detener el uso de Internet.
4. Presenta fatiga, irritabilidad o síntomas depresivos cuando intenta disminuir o detener el uso de Internet.
5. Se manifiesta conectado más tiempo originalmente previsto.
6. Ha arriesgado o minimizado la pérdida de relaciones significativas, trabajos, oportunidades académicas o profesionales por el uso de Internet.
7. Ha mentado a familiares, terapeutas u otros para ocultar el uso excesivo de Internet.
8. Utiliza Internet como vía de escape de problemas o para alivio de

síntomas disfóricos.

En este sentido, se afirma que las dependencias psicológicas o adicciones sin sustancias (tecnologías, teléfono celular, videojuegos, Internet, compras en Internet, etc.) paulatinamente se han convertido en problemas donde las relaciones sociales e interpersonales, familiares, afectivas, el rendimiento en el trabajo o en la escuela son afectadas (Escurra et al., 2014).

Desde una perspectiva biológica Torres (2010), detalla que diversas conductas, como el uso de Internet, se convierten en adictivas debido a la necesidad de mejorar la neurotransmisión de dopamina la cual estimula al núcleo accumbens que es la recompensa y el centro de motivación de nuestro cerebro.

En Corea del Sur, la adicción a Internet es considerada como un problema serio de salud, es decir, se interpreta como un desorden de control de impulsos (no especificado) y aunque existen muchas escalas que intentan detectar oportunamente el uso problemático de Internet entre los individuos, la mayoría presenta carencias o limitaciones (Boubeta, et al., 2015).

Adicción a redes sociales

El fenómeno de las redes sociales se ha vuelto un tema de gran importancia dentro del análisis de la Psicología Clínica, debido a las relaciones que se establecen con los individuos, así como sus manifestaciones emocionales, así como la problemática del uso excesivo de éstas y todo desde la perspectiva de la salud mental.

Griffiths et al. (2015) definen operacionalmente el comportamiento adictivo como cualquier comportamiento que presenta los componentes básicos de cada adicción (saliencia, la modificación del estado de ánimo, la tolerancia, los síntomas de abstinencia, el conflicto y la recaída) y sostiene que cualquier comportamiento (uso de redes sociales) que cumpla estos seis criterios puede definirse

operacionalmente como una adicción.

Aunque la adicción a las redes sociales podría considerarse como una subcategoría de adicción a Internet tiene características únicas. En un estudio se reportó el caso de una paciente que tenía siete años de experiencia en Internet y nunca había mostrado síntomas de adicción antes, ahora es fuertemente adicta a Facebook. Sobre la base de este caso, podemos inferir que las redes sociales proporcionan una experiencia especial placentera y gratificante diferente de otros comportamientos en línea. (Karaïskos, et al., 2010).

De acuerdo con Young (1999), existen cinco tipos diferentes de adicción a Internet:

1. Adicción a la computadora.
2. Sobrecarga de información.
3. Compulsión net.
4. Adicción al cibersexo.
5. Adicción a las ciber-relaciones.

En este sentido, la adicción a las redes sociales se podría categorizar dentro de la adicción a las ciber-relaciones de la tipología de Young, debido a que la finalidad de las redes sociales es crear y mantener relaciones en línea y fuera de línea (Griffiths et al., 2015).

Regularmente, los usuarios presentan obsesión por el seguimiento de una red social concreta, a la que se han habituado; en otros casos se produce una obsesión genérica a las redes sociales, que produce que los usuarios se inscriban impulsivamente en todas las redes existentes. El uso desmedido de las redes sociales genera problemas psicológicos y conflictos interpersonales, entre los que destacan comportamientos descontrolados, aislamiento social, deseo compulsivo de estar conectado, privación del sueño, sobreactivación del sistema simpático, menor coeficiente intelectual en los adolescentes, aislamiento social, dificultades profesionales y familiares por el mismo comportamiento adictivo.

Asimismo, puede traer como consecuencia la procrastinación, ya que ese tiempo que se dedicaba a actividades cotidianas o de responsabilidad es suplido por tiempo en el uso de las redes sociales.

Phubbing

Como lo mencionan Chotpitayasunondh y Douglas (2016) es un comportamiento el cual involucra el uso del teléfono inteligente en un ambiente social, mediante el cual se puede observar una alteración la comunicación, ignorando a las personas que se tienen de frente debido al uso obsesivo del teléfono, por lo que existe una relación entre el Phubbing, la adicción del celular y de las redes sociales, pero al investigar la adicción por las redes sociales, se refiere como de gran importancia la adicción por Facebook.

Craving

Es la ansiedad o el deseo por introducir una sustancia al cuerpo (Skinner & Aubin 2010) o como lo define la APA (2003), es un estado subjetivo, motivacional y emocional que se presenta cuando hay ausencia de dicha sustancia o se mantiene abstinencia.

Actualmente, cuando se hace referencia a una adicción conductual, es decir, en aquellas adicciones que no están relacionadas con sustancias, como es la adicción a Internet (Widyanto y Griffiths, 2015), en particular la adicción a Facebook o como menciona Chóliz (2010) al uso de los teléfonos inteligentes existe un debate sobre en qué lugar se encuentran estas dentro de la teoría de las adicciones. Al respecto, Martín y Petry (2005) señalaron que sí se consideran adicción, ya que al hacer uso de éstos, existe una activación del sistema nervioso autónomo.

Nomofobia

Actualmente, el uso de un dispositivo móvil representa una actividad indispensable para los seres humanos, llegando incluso a ser una causa adictiva. En Reino Unido, SecurEnvoy (2011) citado en Garcia Martinez & Fabila Echauri (2014) indicó que después de la realización de un estudio sobre el tema, se estableció el término de nomofobia para definir el miedo irracional a salir de casa sin un teléfono móvil. Se encontró que dos tercios de la población (66%) sentían temor a perder o estar sin su teléfono móvil.

Por su parte, Ponce (2011) considera que la Nomofobia es una de las patologías tecnológicas más modernas y de aparición reciente, la cual es conceptualizada como el miedo irracional a quedarse sin teléfono móvil ya sea momentáneamente o para siempre. Su nombre proviene de la expresión inglesa “*no-mobile-phone phobia*” que significa “sin móvil o celular”.

Dicho miedo o incertidumbre se categoriza como fobia porque la ausencia o mal funcionamiento de este artefacto, está generando en las personas afecciones psicológicas muy importantes, como son angustia, desesperación, falta de atención, inseguridad, estrés y hasta la ira no controlada, indicadores de una afección comportamental y psicológica.

La adicción a Facebook como red social

Reseña histórica de Facebook

Entre las principales redes sociales en la actualidad destaca Facebook, la cual fue creada el 4 de Febrero de 2004 por Mark Zuckerberg.

Según datos de Facebook, hasta 2019, existen 2.5 millones de usuarios activos mensuales en la red social a nivel mundial, lo que representa un aumento de 8% con respecto a 2018. Siendo Facebook la red social dominante para los adultos jóvenes, se observa que el 65% de los usuarios son menores de 35 años, con lo cual

se puede observar que están bajo la edad demográfica de Millennials y Generación Z.

Facebook dispone de 300 millones de perfiles, casi un 5% de la población mundial, de los cuales la mitad se conecta a diario. El usuario medio, tiene una lista de 130 amigos, por lo que se ha convertido en la red más popular en la sociedad. Cabe señalar que el 96% de los usuarios activos de Facebook accedieron a la red a través de dispositivos móviles, que incluyen tabletas o teléfonos inteligentes, lo cual significa que solo 4% de los usuarios activos de Facebook iniciaron sesión en dispositivos de escritorio para usar la red social. Esto indica que el contar con un dispositivo móvil hace fácil el acceso a la red, además de que dicha aplicación es gratuita y pública (Data Reportal, 2019).

De acuerdo con datos de Facebook, los usuarios pasan un promedio de 58.5 minutos en la red cada día. Esto indica que además de ser la red social más popular, 74% de los usuarios inician sesión una vez al día y se generan 4 millones de reacciones cada minuto (Fernández, 2020).

Es este sentido, México ocupa el quinto lugar a nivel mundial con 85 millones de usuarios en Facebook aproximadamente.

Características de Facebook

Facebook es una red para crear conexiones entre las personas, así como un sin fin de objetivos sociales, culturales, de marketing, entre otros. La comunicación a través de este medio digital puede tener un impacto tanto positivo como negativo debido a que la conexión no es presencial, lo que la hace depender de la pertenencia, la autoestima o el estado de ánimo al momento de conectarse.

Según Fogg (2009), director del Laboratorio de Tecnologías de la Persuasión de la Universidad de Stanford, California menciona que Facebook ha creado un arma de convencimiento e incitación perfecta del mundo online, ya que al tener

notificaciones en tiempo real, las emociones empiezan a fluir y el usuario está ansioso por experimentar esa sensación y se conecta, generando esa necesidad de estar permanentemente conectado y cuando una persona se da de baja de la red es como si quisiera abandonar la sociedad y vivir aislado en un lugar desértico (Alandete, 2009).

De acuerdo con Coronado, (2016), Facebook dio a conocer los principios que rigen a los usuarios que conforman su servicio, entre los que se destacan los siguientes:

1. Libertad para compartir información y conectarse al mundo virtual.
2. Seguridad en la propiedad y control de la información difundida.
3. Importancia de transmitir información libre.
4. Igualdad fundamental.
5. Valor social.
6. Oportunidad de acceder a plataformas y estándares abiertos.
7. Servicio fundamental.
8. Capacidad para brindar bienestar para todos.
9. Proceso transparente.
10. Acceso al mundo.

Para Duque (2013), algunas de las características principales de Facebook son las siguientes:

1. Bidireccional: permite el intercambio de información de forma bilateral, es decir, existe un emisor y un receptor, principio básico de la comunicación.
2. Masiva: Facebook es una de las redes sociales que cuenta con millones de usuarios registrados y conectados simultáneamente.
3. Instantánea: tiene el privilegio de compartir información en tiempo real, sin intermedios e incluso difundir audios y videos en vivo.
4. Móvil: la comunicación no depende del contacto físico sino que se puede realizar desde cualquier lugar a través de medios móviles.
5. Gratuita: la gratuidad ha favorecido especialmente al sector empresarial para alcanzar a una mayor población, aminorar los gastos de publicidad y

ampliar la disposición a dicha información.

Consecuencias del uso de Facebook

También como menciona García, (2020), puede generar mucha insatisfacción cuando un usuario observa los perfiles de los demás y considera que la vida de éstos es mejor que la suya lo cual puede provocar una falsa percepción provocando una depresión, lo cual, al tratar de buscar un perfil más perfecto, se corre el riesgo de caer en una autoexigencia desmedida, generando una dependencia, que finalmente puede llegar a absorber el 100% de su vida.

Las personas no están conscientes del placer que el Facebook como red social les proporciona, como el no ser invisible dentro del mapa social, presentándose el fenómeno FOMO, teniendo el riesgo de adquirir una adicción.

Ventajas del uso de Facebook

Gavilanes, (2015), describe algunas ventajas sobre el uso de Facebook, entre las que podemos destacar las siguientes:

1. Te permite conectar con cualquier persona sin importar la distancia que exista entre ambas personas.
2. Es una oportunidad para encontrar fácilmente a personas conocidas con las cuales no se ha tenido comunicación en algún tiempo.
3. La comunicación con las personas es más amplia con el uso de archivos como fotografías, videos, etc.
4. Es un medio inmediato que permite el acceso a noticias actuales y de relevancia e incluso de fuentes confiables.
5. Es un canal publicitario eficiente, donde las personas pueden informarse de forma más rápida sobre eventos como conferencias, conciertos, promociones, fiestas, causas benéficas, deportes, entre otros.
6. Es una herramienta eficaz en materia de marketing que facilita la compra-venta de bienes y servicios.

Desventajas del uso de Facebook

Gavilanes, (2015), describe algunas desventajas sobre el uso de Facebook, entre las que podemos destacar las siguientes:

1. La falta de información y conocimiento sobre la configuración de privacidad en el perfil de Facebook puede exponer la vida privada al público en general, es decir, que personas desconocidas puedan ver las publicaciones del perfil.
2. La existencia de delincuencia no es una excepción en Facebook, por lo que los usuarios están expuestos en el uso de sus datos, ubicación, actividades, intereses y toda aquella información que agreguen a su perfil, llegando incluso a ser víctimas de abusos, acoso, estafas, etc. Se recomienda que los usuarios no acepten a personas desconocidas para evitar éste tipo de problemas.
3. Puede llegar a ser una red social que cause adicción, lo que puede ocasionar el descuido de actividades importantes de la vida diaria.
4. Afectación en la comunicación cara a cara, lo que da pie a que las personas tengan grandes conflictos con la forma de demostrar sus emociones, sentimientos y pensamientos. Lo que resulta en grandes afectaciones en las relaciones interpersonales.
5. La población de niños y adolescentes es un sector vulnerable a ser víctimas de bullying.
6. La difusión de contenidos multimedia tiene un impacto internacional, lo que puede propiciar delitos que atentan contra la intimidad y dignidad de las personas.

Sahili, (2014), señaló algunas otras consecuencias negativas al utilizar Facebook, entre las que destacan las siguientes:

1. Ocupa un lugar central en la vida y se necesita dicho estímulo para hacer más llevadera la existencia, por lo que se puede llegar a estar “atrapado” en la red.

2. El tiempo que se dedica a las actividades laborales o escolares disminuye, sobre todo porque ese periodo ha sido destinado a Facebook, esto implica que la realización de dichas actividades se efectúe en periodos más rápidos, con menos eficiencia y precisión.
3. De la misma manera, otro gran riesgo es cuando el uso de Facebook suple las horas de descanso, lo que trae como consecuencia dormir menos horas, la realización de actividades habituales con cansancio y baja concentración.

Otra de las consecuencias es la frustración, según los autores (Osorio, Molero, Pérez, & Mercader, 2014) demostraron que los adolescentes han sentido frustración al no poder ingresar a su cuenta, al no poder chatear con alguna persona, al no recibir comentarios o un “me gusta”, así como al no ser aceptado por alguna persona en su cuenta.

Teoría de los usos y las gratificaciones

Katz, Blumler y Gurevitch (1985) citado en Martínez (2010), proponen la “Teoría de los usos y las gratificaciones” (TUG), a través de ésta se cuestionan los motivos que fundamentan el uso de los medios de comunicación, así como los factores que influyen en actitudes y conductas de uso. De acuerdo con esta teoría se desarrolló un modelo aplicable a nuevos formatos de comunicación, como las redes sociales. Dicho autor aplicó la TUG para Facebook desde los cuatro puntos siguientes:

1. **Diversión:** satisfacción de necesidades personales.
2. **Relaciones personales:** el usuario tiene la sensación de pertenencia a un grupo de personas con intereses afines.
3. **Identidad personal:** a través de las publicaciones personales el usuario proyecta sus aspectos físicos y psicológicos.
4. **Vigilancia del entorno:** hace referencia al acceso de información, tanto de uno mismo como del resto.

Adicción a Facebook

La cantidad de amigos en Facebook tiene una retroalimentación tanto positiva como negativa, ya que esto genera una construcción de identidad y autoconcepto, ya que al tener pocas solicitudes aceptadas, se puede entender como retroalimentación negativa, presentando depresión, cambios de humor, disminución de las horas de sueño y en casos más graves ideas o intentos suicidas. Según Challco et. al. (2016), el bajo autoconcepto puede ser un factor de riesgo en la adquisición de conductas problema como la adicción.

Para Andreassen & Pallesen (2014) la adicción a Facebook se considera un subtipo de adicción a Internet que se caracteriza por prominencia, tolerancia, modificación de estado de ánimo, recaída y conflictos y estos síntomas van a depender del uso que cada individuo tenga con la red y su contenido (Blanchio, Przepiorka & Pantic 2016).

En un estudio donde se tomó una muestra de adolescentes mexicanos, realizado por Herrera, Pacheco, Palomar & Zabala, (2010) encontró que existe una relación entre la adicción de Facebook, la baja autoestima, la depresión y el déficit de habilidades sociales.

Romero (2013), también realizó una investigación con el objetivo de describir los factores de riesgo que predisponen a los adolescentes al uso adictivo de las redes sociales en Internet, lo cual arrojó como resultado los factores que representan riesgo de adicción son: padecimientos físicos, dificultades en el control de impulsos, poco cumplimiento con las normas del hogar, la sensación de no ser escuchados por los familiares y las peleas constantes dentro del núcleo familiar o menor interés de relacionarse personalmente con los demás.

Según Castro y Chávez (2012) la adicción a Facebook tiene cuatro dimensiones, las cuales se definen de la siguiente manera:

Abstinencia: refiere que el síndrome de abstinencia se presenta cuando cierta actividad o tarea es interrumpida abruptamente generando cambios emocionales. La persona presenta síntomas de ansiedad, perturbación psicomotora, pensamientos negativos y hasta sueños interrumpidos o relacionados al acceso del Facebook.

Tolerancia: La tolerancia se relaciona con el incremento de dosis. Osorio (2009), relaciona la tolerancia con la necesidad de aumentar el tiempo o dosis en relación a las ocasiones previas. La tolerancia es la necesidad de incrementar el tiempo de uso de Facebook.

Control: capacidad del individuo para manejar el uso de Facebook con respecto al tiempo que se utiliza. El término control hace referencia a la existencia de tratar de controlar, manejar adecuadamente o hasta reducir el consumo de algún tipo de sustancia.

Actividades interrumpidas: actividades que pueden llevar a una discontinuidad (temporal) del flujo regular de conducta por una participación activa en actividades sociales, ocupacionales o recreativas reales.

Hace algunos años, los estereotipos de las personas que pasaban mucho tiempo y obsesionadas con el uso de las nuevas tecnologías era alguien con un reducido número de amigos, pero en la actualidad el perfil es más heterogéneo ya que ahora las redes sociales son entendidas ya no como una limitación de las relaciones, sino que de ser el escape para muchos ahora hay que estar inmersos de manera casi obligada para ser relevante en una comunidad de amigos y conocidos ya sea grande o pequeña. De tal manera que tener un perfil en Facebook es mucho más que solo un medio para estar en contacto con amigos y conocidos, sino es el ambiente donde todo lo ocurre en términos sociales, al grado, que para muchas personas, un noviazgo no empieza de verdad, hasta que no aparezca en un estado de Facebook. Hablando de relaciones “Facebook oficial”.

En este sentido, se puede generar una relación de dependencia desarrollado por alguien hacia esta red; las personas no están conscientes del placer que esta red social le proporciona, sino en todo lo que se puede conseguir a través de esta red, como el no ser invisible dentro del mapa social y se busca no perderse de eventos, enterarse de ciertas noticias, etc.

MÉTODO

A continuación, se detalla el marco metodológico utilizado para estudiar la relación que existe entre la frecuencia en el uso de Facebook y el riesgo de adicción a ésta, en los estudiantes de la licenciatura de Psicología del SUAYED, esto a través de la aplicación de la escala de riesgo de adicción a Facebook.

Planteamiento del Problema

¿Puede existir la adicción a Facebook tomando como factor la frecuencia con que se usa la red?

Cómo West y Brown (2013) señalan, los indicadores fundamentales de que una actividad se ha convertido en adicción para un individuo son la pérdida de control sobre dicha actividad y que ésta se repita a pesar de sus consecuencias adversas. En este sentido, algunas de las personas que utilizan excesivamente Facebook como red social presentan signos tales como el descuido de otras actividades importantes, preocupaciones sobre el uso de las redes, tolerancia y cambios de humor durante períodos de abstinencia (incluso el craving o ansias por la actividad adictiva), todos ellos signos considerados indicativos de adicción.

El uso excesivo de Facebook, de ahí, la adicción a la red puede surgir como sucede con otras adicciones, a partir de factores individuales, socioculturales y de reforzamiento (Andreassen y Pallesen 2015).

El mecanismo de la adicción a Facebook parece entonces simple y claro: conectarse a las redes reduce el estrés, lo que trae consigo la dependencia psicológica, y por ende la necesidad de volverse a conectar, tal como sucede con el individuo que necesita del alcohol para sentirse bien.

Bajo esta contextualización, el presente estudio pretende conocer la frecuencia con la que los estudiantes del Sistema Universidad Abierta y Educación a

Distancia (SUAYED) de la Licenciatura de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) hacen uso de Facebook.

Además, se estudian cuatro factores de riesgo de adicción a Facebook que son los siguientes:

1. Síntomas de adicción, el tiempo que pasa diariamente en Facebook teniendo en cuenta todas las veces que se visita la red, sin estar dedicando tiempo al estudio.
2. El uso social de Facebook, cuál es el uso más habitual que realiza para fines de interrelación socio-virtual.
3. Rasgos-frikis en relación a Facebook, denominando rasgos frikis a las conductas propias de personas que practican desmesurada y obsesivamente una afición en gran medida extravagante, rara o excéntrica, como dedicar excesivo tiempo a páginas eróticas y/o pornográficas, a juegos virtuales y/o de rol, conectándose con grupos con intereses comunes.
4. Nomofobia, conductas que indican el temor intenso a estar sin móvil.

En este sentido, se estudia la relación que existe entre la frecuencia en el uso de Facebook y el riesgo de adicción a ésta.

Preguntas de Investigación

¿Cuál es la frecuencia de uso de Facebook en los alumnos de Psicología del SUAYED?

¿Qué relación tiene la frecuencia de uso de Facebook con el riesgo de adicción a la red en los estudiantes de Psicología del Suayed?

Objetivos

Determinar la frecuencia del uso de Facebook como red social en los alumnos de Psicología del SUAyED.

Conocer el grado de correlación que existe entre la frecuencia en el uso de Facebook y el riesgo de adicción a la misma en los alumnos de Psicología del SUAyED.

Hipótesis

Hi: A mayor frecuencia en el uso de Facebook, mayor es el riesgo de adicción a Facebook en los estudiantes de Psicología del Suayed.

Ho: A mayor frecuencia en el uso de Facebook, no hay mayor riesgo de adicción a Facebook en los estudiantes de Psicología del Suayed.

Ha₁: A menor frecuencia en el uso de Facebook, menor es el riesgo de adicción a la red.

Ha₂: A mayor frecuencia en el uso de Facebook, menor es el riesgo de adicción a la red.

Diseño de investigación

Lo que se buscó con esta investigación es conocer si existe una correlación a partir de las personas que tienen una mayor frecuencia de uso de Facebook, tienen la posibilidad de tener consecuencias adictivas o no, esto se realizó dentro de un momento específico, determinando una relación entre las dos variables (frecuencia y riesgo de adicción) por lo cual el diseño de investigación sería de tipo no experimental, transversal, ya que como lo mencionan Hernández, Fernández, Baptista (2010), una investigación no experimental observa los fenómenos cómo se dan en su contexto natural y después se analizan; y transversal porque se van a recolectar los datos en un solo momento.

Tipo de investigación

Debido a que se trabajó con dos variables: la frecuencia de uso de Facebook y el riesgo de adquirir una adicción, buscando conocer el grado de asociación que existe entre ellas utilizaremos el estudio de alcance correlacional, así como lo mencionan Hernández, Fernández, Baptista (2010), éste tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más variables en un contexto particular, además de que la investigación correlacional tiene un valor explicativo parcial, ya que el hecho de saber qué dos variables se relacionan aporta cierta información explicativa, por lo que al momento que podamos observar el comportamiento de nuestras variables, vamos a poder explicar si la frecuencia del uso de esta red, está relacionada con el probable surgimiento de una adicción.

Muestra y Muestreo:

Conforme a Hernández, Fernández, Baptista, (2010), en las pruebas no probabilísticas, la elección de sujetos no depende de que todos tienen la misma probabilidad de ser elegidos, sino de la decisión de un investigador o grupo de encuestadores, además de que su utilidad radica en la cuidadosa y controlada elección de sujetos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema, así mismo se puede observar que la muestra de sujetos voluntarios se usa frecuentemente en ciencias sociales y de la conducta, donde los sujetos acceden a participar de manera voluntaria.

La muestra será No Probabilística de sujetos voluntarios, con un tamaño de 100 sujetos.

Sujetos

Está investigación se lleva a cabo en jóvenes adultos entre 20 y 35 años de edad, que se efectuará a través de Google Forms y en los días comprendidos del 20 al 26 de abril del 2020.

Criterios de Inclusión

- Jóvenes y adultos que se encuentren dentro del rango de edad de 20 y 35 años de edad.
- Jóvenes y adultos que cuenten con Facebook.
- Jóvenes y adultos que quieran participar en la aplicación del cuestionario.
- Estudiantes de la carrera de Psicología Suayed.

Criterios de exclusión

- Jóvenes y adultos que no se encuentren dentro del rango de edad.
- Jóvenes y adultos que no cuenten con Facebook.
- Jóvenes que no deseen participar en la aplicación del cuestionario.
- Jóvenes que no pertenezcan a la carrera de Psicología Suayed.

Criterios de eliminación

- Cuestionarios con errores de llenado, incompletos o que no cumplan con las características necesarias para la investigación.

Definición operacional y conceptual de variables

<i>Variable</i>	<i>Tipo</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Definición operacional</i>
Frecuencia (F)	Independiente	Número de veces que se repite en un proceso periódico por unidad de tiempo. RAE (2014)	Tiempo que usa Facebook un estudiante de Psicología del Suayed.

Riesgo de adicción (RA)	Dependiente	Riesgo: Contingencia o proximidad de un daño. Adicción: Dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico. RAE (2014)	Suma de las puntuaciones obtenidas en los reactivos de la Escala de Riesgo de Adicción a Facebook.
-------------------------	-------------	--	--

Instrumentos

Se utilizará la Escala de Riesgo de adicción a Facebook. La cual consta de 29 ítems que evalúan el riesgo de adicción a Facebook integrado en tres dimensiones: síntomas-adicción (9 ítems), uso-social (8 ítems), rasgos frikis (6 ítems) y Nomofobia (6 ítems) con una puntuación que oscila entre 1 y 4 siendo 1 nunca o casi nunca y el 4 muchas veces o siempre.

Con la finalidad de percibir que mientras más tiempo una persona permanezca en Facebook corre el riesgo de adquirir una adicción debido a la nueva forma de diversión que el individuo puede obtener de dicha red, pero dejando de lado las relaciones personales, disminuyendo la actividad física y como lo menciona Hernanz (2005) y Van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst & Spijkerman (2008), el tiempo libre gira en torno a actividades online.

Instrumentos a utilizar para la recolección de datos (Anexo 3)

Sección	Características	Ítems
Sección I	Ficha de investigación y consentimiento informado	6

Materiales

Se aplicará mediante Google forms en la cual se van a estudiar dos variables, que conforman el instrumento dividido en dos secciones. Ficha de identificación y Escala de Riesgo de adicción a Facebook

Procedimiento y análisis de datos

El estudio se realiza durante el periodo comprendido del 20 al 26 de abril del 2020, mediante una encuesta en Google Forms , donde se responden 140 instrumentos de los cuales 100 cubren con los criterios de inclusión, personas de entre 20 a 35 años a participar en dicha investigación, donde se incluirá un consentimiento informado (Anexo 1), para aquellas personas que decidan participar.

Se van a estudiar dos variables, que conforman el instrumento dividido en dos secciones: Ficha de identificación y Escala de Riesgo de adicción a Facebook, las cuales se aplicarán mediante Google Forms.

En primera instancia se analiza cada una de las dimensiones de la escala de riesgo de adicción a Facebook, las cuales se obtienen de la suma de los ítems correspondientes y dividiéndolos entre el número de ítems, una vez obtenidos los datos de cada de dimensión se realizará lo mismo con el total de adicción.

Una vez obtenidos los datos, se procederá al análisis de datos cuantitativos mediante el programa SPSS y tomando en cuenta los niveles de medición de las variables usaremos inferencia estadística mediante un análisis paramétrico, utilizando el coeficiente de correlación r de Pearson para la comprobación de nuestras hipótesis, ya que de acuerdo a los procedimientos que mencionan Hernández, Fernández, Baptista (2010), dentro del análisis paramétrico, el

coeficiente r de Pearson es una prueba estadística la cual analiza la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos de razón, por lo que al ser nuestro estudio correlacional del tipo “a mayor X , mayor Y ”, este tipo de prueba, se amolda a nuestras necesidades para establecer si la correlación en nuestra hipótesis es significativa.

Y para estimar el efecto que tiene una variable sobre otra, es decir, el efecto de que al pasar mucho tiempo en Facebook tengan el riesgo de adquirir una adicción, entonces utilizaremos la regresión lineal, la cual se determinará mediante un diagrama de dispersión, donde relacionamos las puntuaciones de nuestra muestra de dos variables. De igual manera, la regresión lineal mencionada por Hernández, Fernández, Baptista (2010), se define como un modelo estadístico que estima el efecto de una variable sobre otra y está asociado al coeficiente r de Pearson, lo que nos ayuda a determinar la causalidad de nuestras variables.

Donde consideraremos un nivel de significancia de .01

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

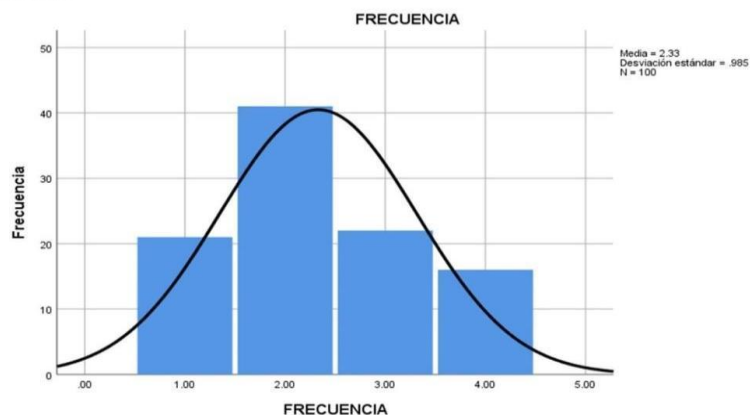
La aplicación de la Escala de Riesgo de Adicción a Facebook se efectuó a través de Google Forms. De los 100 sujetos que cumplieron los criterios de inclusión el 76% fueron mujeres y el 24% hombres y el promedio de edad en es de 28.44 años.

El Instrumento consideró 4 dimensiones de medición con 29 ítems: síntomas de adicción, uso social, rasgos frikis y nomofobia. La primera variable en medir fue la frecuencia de uso de la red social Facebook, de la cual se obtuvo que 41% de las personas pasan entre una y dos horas diarias en Facebook; 22% pasan entre tres y cuatro horas; 21% menos de una hora; 16% más de cuatro horas; lo que representa una media de 2.33 horas en la frecuencia de uso de Facebook. (Ver tabla 1 y gráfica 1).¹

Tabla 1
Datos de frecuencia de uso de Facebook

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1.00	21	21.0	21.0
	2.00	41	41.0	62.0
	3.00	22	22.0	84.0
	4.00	16	16.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Gráfica 1



¹ Resultado del instrumento en excel:
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/14r9zLJWAPeugLcC29Z97VhXcasTBsmSxmQweH4104UY/e/dit?usp=sharing>

Primera dimensión, síntomas de adicción

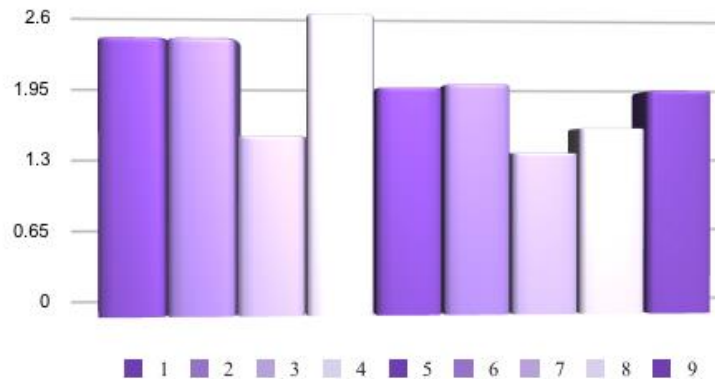
Se observó que referente al posible acceso de Facebook en cualquier lugar y a cualquier hora presentó una media de 2.54 se lo cual refiere que la mayoría de las personas cuentan con un muy fácil acceso a la red social, ya que estando en casa, oficina y/o escuela, tienen la posibilidad de acceso. Por el contrario, la que obtuvo un menor puntaje con 1.37 como media y una desviación de .7057, es la pregunta sobre si ocultan el tiempo que pasan en Facebook, se pudo notar que no hay mucha preocupación por parte de los sujetos en que los demás sepan o no qué están en Facebook. Y de esta dimensión se obtuvo un índice en los síntomas de adicción del 1.94, indicando que se presentan síntomas, donde existe una necesidad de ingresar a la red social, pero no es tan representativo para considerarse de riesgo (ver tabla 2 y gráfica 2).

Tabla 2

Frecuencia de la primera sección: Cuando utilizo Facebook (Síntomas-adicción).

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desy. Desviación
1	100	1.00	4.00	2.3300	.98530
2	100	1.00	4.00	2.3300	.98530
3	100	1.00	4.00	1.5100	.61126
4	100	1.00	4.00	2.5400	.90364
5	100	1.00	4.00	1.9200	.93937
6	100	1.00	4.00	1.9500	.92524
7	100	1.00	4.00	1.3700	.70575
8	100	1.00	4.00	1.5800	.75452
9	100	1.00	4.00	1.9000	.68902
N válido (por lista)	100				

Gráfica 2: Síntomas de adicción



Segunda dimensión, uso social

Se observó que existe una preferencia denotada con una media de 2.16 por estar en contacto con sus amigos a través de conversaciones en el chat y de realizar comentarios en las fotos que se publican (media de 2.13), buscando de manera indirecta, estar al pendiente de su actividad en la red; por otro lado, nuestros sujetos señalan que en sus perfiles tienen en promedio entre 100 y 1000 fotos. Se obtiene un índice de uso social de 1.9, lo cual muestra que el mantenerse en contacto con sus contactos, está en un nivel medio de interés de los sujetos. (Ver tabla 3 y gráfica 3).

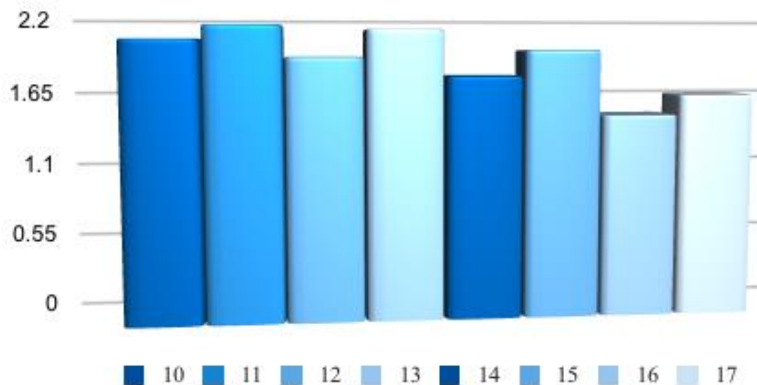
Tabla 3

Análisis segunda sección: El uso más habitual que realizo en Facebook es... (Uso-social).

Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desv. Desviación
10	100	2.0600	.63277
11	100	2.1600	.69224
12	100	1.9300	.72829
13	100	2.1300	.63014
14	100	1.7900	.70058
15	100	1.9800	.71038
16	100	1.5000	.62765
17	100	1.6500	.60927
N válido (por lista)	100		

Grafica 3: Uso Social



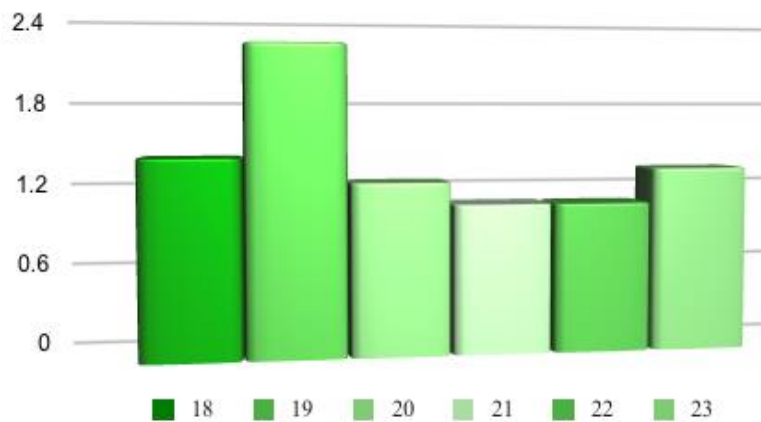
Tercera dimensión, rasgos frikis

Para esta dimensión lo más representativo fue la preferencia de los sujetos por unirse a grupos de interés, con una media de 2.22; además, se observó un muy bajo interés de acceder a páginas eróticas o tener encuentros sexuales mostrando que los sujetos no están interesados en este tipo de temas dentro de sus perfiles. Obteniendo un índice de rasgos frikis de 1.33, lo cual muestra que esta dimensión tiene una baja ocurrencia. (Ver tabla 4 y gráfica 4).

Tabla 4
Análisis tercera sección: Paso tiempo en Facebook
para: (Rasgos Frikis)

Estadísticos descriptivos			
	N	Media	Desy. Desviación
18	100	1.4200	.69892
19	100	2.2200	.67540
20	100	1.2400	.51483
21	100	1.0800	.36735
22	100	1.0800	.36735
23	100	1.3300	.58698
N válido (por lista)	100		

Gráfica 4: Ragos Frikis



Cuarta dimensión, nomofobia

Los sujetos señalaron que es más seguro subir una fotografía por Facebook que en cualquier RSI, lo que arroja una media de 2.26. También se observó que los sujetos refirieron sentirse más seguros o acompañados sabiendo que en cualquier momento pueden comunicarse con cualquier persona (2.21) y algunos se mostraron inquietos si sus contactos, al ver que están conectados, no se ponen en contacto con ellos, lo que registró una media de 1.33.

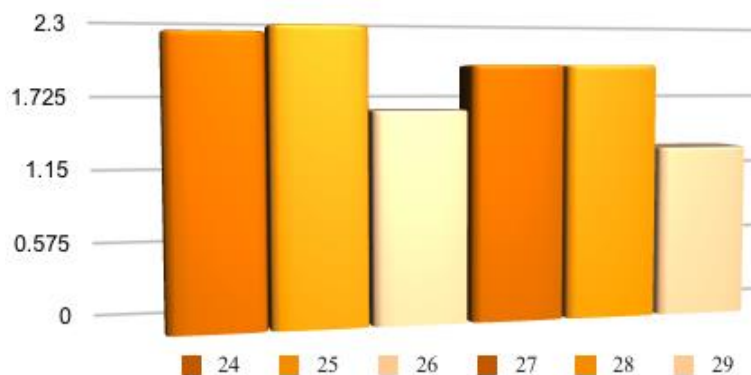
Por tanto, el índice de nomofobia es de 1.895, lo que muestra que la gente siente la necesidad de tener a la mano su celular, pero sin generar una fobia como tal. (Ver tabla 5 y gráfica 5).

Tabla 5

Análisis cuarta sección: Tengo un móvil, Smatphone, iPhone
y... (Nomofobia).

	N	Media	Desy. Desviación
24	100	2.2100	.89098
25	100	2.2600	1.01125
26	100	1.6300	.63014
27	100	1.9700	.94767
28	100	1.9700	.85818
29	100	1.3300	.62044
N válido (por lista)	100		

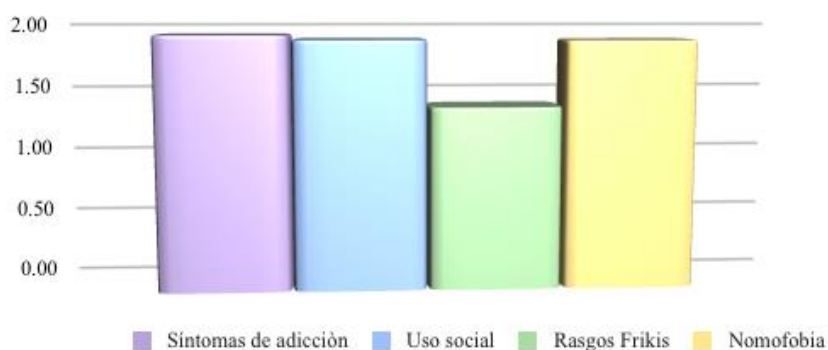
Gráfica 5: Nomofobia



Índice de Adicción

Del instrumento en mención, se compararon las dimensiones indicadas en la siguiente gráfica. Al respecto, se observa que las dimensiones tienen el mismo interés excepto la dimensión correspondiente a rasgos frikis mostrando poco interés por parte de los participantes. Siguiendo el procedimiento de acuerdo con cada uno de los índices de dimensión, se obtiene un total para la escala de adicción de 1.78, lo que representa que Facebook tiene importancia en la vida de los participantes, pero no es tan significativo. (Ver gráfica 6).

Gráfica 6: Frecuencia de las dimensiones



Para la comprobación de la hipótesis de investigación, con base a los resultados obtenidos del instrumento, se analiza si existe una correlación entre la frecuencia de uso del Facebook y el riesgo de adicción. En este sentido, se consideró el tiempo que cada sujeto pasa en Facebook contra el índice de riesgo de adicción que arrojó el instrumento de manera individual buscando el coeficiente correlacional r de Pearson, utilizando un nivel de significancia de .01 se obtuvo un coeficiente de .592 lo que indica que existe una correlación directa moderada. (Ver tabla 6 y gráfica 7).²

Tabla 6

Correlaciones r de Pearson

		FRECUENCIA	RIESGO
FRECUENCIA	Correlación de Pearson	1	.592**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	100	100
RIESGO	Correlación de Pearson	.592**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	100	100

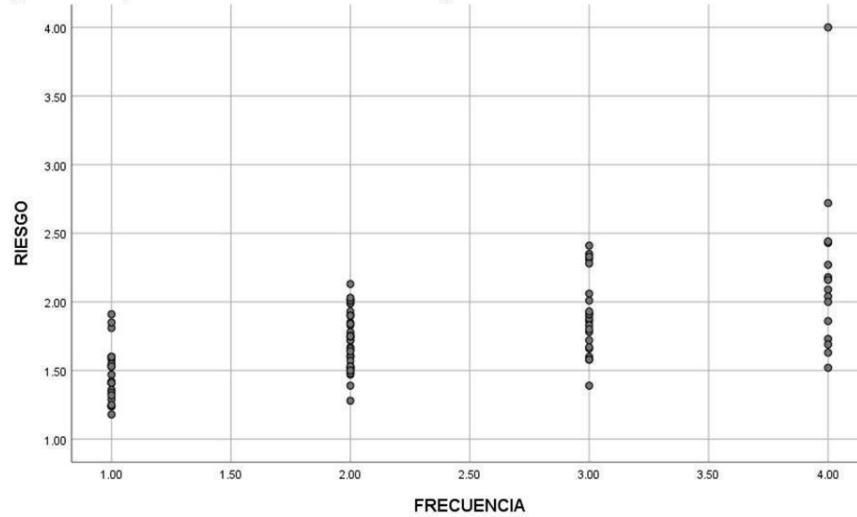
** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

²Resultados de tablas y coeficiente de correlación r de Pearson:

<https://drive.google.com/file/d/1uTbnoDkKEudUTVtUaiiKvStkqbvuGlok/view?usp=drivesdk>

Gráfica 7

Regresión Lineal, Frecuencia de uso de Facebook Vs. Riesgo de adicción.



Esta investigación tuvo como finalidad conocer y medir el grado de correlación entre la frecuencia de uso de Facebook y el riesgo de adquirir una adicción a partir de lo descrito por Andreassen (2014), con respecto a que puede pasar desapercibida una adicción a las redes sociales, debido al placer que brinda el utilizar las redes sociales en las personas, ya que lo que sucede en Facebook puede influir de manera directa en su vida real, basándose en los likes, en lo que suben a su perfil y la respuesta de sus contactos, para con ellos.

Como menciona Fogg (2011), Facebook puede ser un arma de convencimiento e incitación en el mundo online, ya que al tener las notificaciones en tiempo real, las emociones empiezan a fluir y el usuario está ansioso por experimentar esa sensación y se conecta, y eso se observa en los resultados donde los sujetos refieren que se sienten más seguros o acompañados sabiendo que en cualquier momento se pueden comunicar con los demás o que pueden acceder a Facebook en cualquier lugar y hora, de lo contrario pueden llegar a sentir aislamiento o abandono de la sociedad (Alandete, 2009).

Además, un alto índice de personas utilizan Facebook en sus horas de estudio y trabajo, e incluso perder horas de descanso observando lo que sucede en la red, lo

que puede generar una necesidad de estar comunicados o actualizados generando el Fomo (García, 2020) y la nomofobia (Ponce, 2011); lo que da pie a que se genere una codependencia, y posteriormente, al intentar prescindir del celular en algún momento se puede activar el sistema nervioso autónomo, generando ansiedad en el sujeto, lo que podría detonar el Craving (Martin y Perry, 2005).

En cuanto a las habilidades de socialización virtual se observa que los sujetos muestran interés en visitar los perfiles de sus amigos, de comentar las fotografías y de permanecer en comunicación a través del chat; sin embargo, esto puede generar emociones negativas como la frustración si los sujetos al ingresar a su cuenta no pueden chatear con alguna persona, no reciben alguna respuesta, comentarios o likes, (Cámara, et al., 2014), lo que demuestra la popularidad de una persona en la Red.

De igual manera, se observa interés en los participantes por realizar comentarios a las fotos de sus amigos, lo que podría motivar un sentimiento de inferioridad con respecto a la percepción que se tiene de la vida de otras personas, cayendo incluso en una depresión y/o en una autoexigencia, debido a la búsqueda de tener un mejor perfil o uno más interesante; todo esto requiere invertir tiempo en la red lo que podría generar una dependencia a la red (Smith et al. 1999); con base en esto se llega nuevamente al punto donde las personas dejan de realizar actividades para poder pasar más tiempo dentro de Facebook, acarreando problemas de sueño, aislándose y corriendo el riesgo de Phubbing (Chotpitayasunondh y Douglas, 2016).

Por último, se observa que los sujetos pasan un tiempo considerable en la Red social Facebook aproximadamente entre dos y tres horas al día, lo que representa que la actividad tiene un lugar considerable en la vida (Sahili, 2014).

CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados y aplicando la estadística inferencial, se concluye que la correlación es directa y moderada, tal como se muestra en la gráfica 6 de regresión lineal, donde se observa el crecimiento lineal. Por tanto, se concluye que existe una correlación entre las dos variables (frecuencia de uso y riesgo de adicción a Facebook), es decir: “existe una correlación entre la frecuencia de uso de Facebook y el riesgo de adquirir una adicción a dicha red social”.

Por lo que se acepta la Hipótesis de Investigación y se rechaza la hipótesis nula y las alternas.

Limitaciones

Se realizó la investigación para una población en general, lo que al comenzar a ver los resultados se observó que se podría tener una mayor precisión acerca de la correlación en tiempo-adicción si se separaran dos grupos con respecto al género.

Al tomar en cuenta un grupo de edad de 20 a 35 años, se observa que es un rango de edad donde puede cambiar el comportamiento en las redes, es decir, que puede ser diferente mientras más joven sea el participante, debido a una mayor frecuencia de uso de la red social; por tanto, habría que medir una población más joven para determinar si la hipótesis con respecto a la correlación entre la frecuencia de uso de Facebook y el riesgo de adquirir una adicción a dicha red social se cumple.

También se tiene que considerar se está viviendo una situación inusual, debido a la contingencia generada por el virus Sars-Cov-2 donde las personas han tenido que permanecer en cuarentena, situación que puede evocar un mayor uso de las redes sociales, en este caso Facebook, ya que debido al aislamiento las personas pueden usar esta red social para estar en comunicación con sus familiares, amigos o estar pendiente de las noticias emitidas en este medio, creándose una necesidad por estar más tiempo conectado, pero se tendría que analizar si esta necesidad no repercute en el desarrollo de sus actividades, ya que en el momento en

que el incremento de uso comience a afectar en aspectos laborales o escolares, entonces se puede correr el riesgo de adquirir una adicción.

REFERENCIAS

- Ahmadi, K. (2013). Internet addiction among Iranian adolescents: A Nationwide Study. *Acta Medica Iranica*, 52(6), 467–472
- Alandete, D. (2009). *Los arrepentidos de Facebook*. Vida&artes. Recuperado de: https://elpais.com/diario/2009/11/11/sociedad/1257894001_850215.html
- American Psychiatric Association. (2002). *Manual Diagnostico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV*. Recuperado de <http://www.mdp.edu.ar/psicologia/psico/cendoc/archivos/Dsm-IV.Castellano.1995.pdf>
- Andreassen, C. S. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. doi: 10.2174/13816128113199990616
- Becerra, J. (2017). *Conducta adictiva a redes sociales y relación con el modelo de los cinco factores de personalidad*. Universidad Autónoma de nuevo León
- Becoña Iglesias, E. (2001). Adicciones y Salud. *PsicologiaCientifica.com*. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/adicciones-y-salud/>
- Bernis, L. (s.f.). *¿Cómo incorporar las redes sociales?* Recuperado de http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/interfaces/presentaciones/293_pres.pdf
- Błachnio, A., Przepiorka, A. & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701–705. doi:10.1016/j.chb.2015.10.026
- Bold, M. y Bold, E. (2007). Social Network Sites: Definition, history and scholarship, *Journal of Computer-Mediated Communication*.

- Borrero, J. (2019). *Adicción a la red social Facebook, y su influencia en el desarrollo de las habilidades sociales, en estudiantes de primer a tercer año de bachillerato, del Colegio Nacional Andrés Bello, en el norte de Quito, en el año 2019*. Universidad Tecnológica Indoamérica
- Boubeta, A. R., Ferreiro, S. G., Salgado, P. G., & Couto, C. B. (2015). Variables asociadas al uso problemático de Internet entre adolescentes. *Salud Y Drogas*, 15(1), 25–38. España: Instituto de Investigación de Drogodependencias.
- Cahuari, R. y Obando, E., (2016). *Dimensiones de personalidad y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín*. Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3629/Pscacora.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carbonell, X., y Oberst, U. (2015) *Las redes sociales no son adictivas*. *Aloma*, 33 (2): 13-9. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5267016>
- Castro, E. y Chávez, A. (2012). *Niveles de adicción a Facebook en universitarios varones y mujeres de Chiclayo*. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán.
- Challco, K. C., Rodríguez., S. y Jaimes, J. J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica Ciencias de La Salud*, 9(1), 9-15. doi:10.17162/rccs.v9i1.542
- Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction*, 105, 373 – 375
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How «phubbing» becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.

- Coronado, J. (2016). *Adicción al Facebook y dimensiones de la personalidad en alumnos de la academia preuniversitaria Juan Fanning de Lambayeque*. Universidad Señor de Sipán. Perú.
- Datareportal (2019) Global Digital Overview. (2019). *Digital 2019 Reports*. Recuperado de: <https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview>
- De Haro, J.(2010). *Las Redes Sociales para la Educación*. Madrid: Anaya Multimedia
- Duque, M. (¿18 de 10? de 2013). *Anatomía de anuncios de alta impacto en facebook:10 características que se debe conocer del Facebook*. Recuperado de: <http://www.mediainteractivegroup.com/blog/10-caracteristicas-que-debe-conocer-del-facebook-marketing-2/>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: Más allá de la metáfora [Psychological addictions: Beyond the metaphor]. *Clínica y Salud*, 5(3), 251–258.
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones: Socidrogalcohol*. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3230123&orden=256947&info=link\http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=3230123>
- Escorra, M., Salas, E. (2014). Construcción Y Validación Del Cuestionario De Adicción a Redes Sociales (Ar). *LIBERABIT*, vol. 20(1), Pp. 20.
- Fernández, R. (2020). *Tiempo de uso diario de las redes sociales en países seleccionados en enero de 2019*. Statista. Recuperado de: <https://es.statista.com/estadisticas/513116/tiempo-de-uso-diario-redes-sociales-por-paises/>

Fogg, BJ (2011). *The Tiny Habits*. Ed. Houghton Mifflin Harcourt. Pp. 320

Fumero, A. y Roca, G. (2007). *Web 2.0 [en línea]*. Fundación Orange España. URL: http://www.fundacionauna.com/areas/25_publicaciones/WEB_DEF_COMPLETO.pdf

García, A.(2020). Cómo afectan las redes sociales en las emociones de los adolescentes. *Psicoemocionat*. Recuperado de: <https://www.psicoemocionat.com/como-afectan-las-redes-sociales-adolescentes/>

García A. (2008). *Las Redes Sociales como Herramientas para el Aprendizaje Colaborativo. Una Experiencia en Facebook*. Universidad Andrés Bello. Chile. Recuperado de: https://www.mentalidadweb.com/wp-content/uploads/2008/07/comunicacion_facebook_annagarciasans.pdf

García Martínez, V., & Fabila Echaury , A. M. (2014). *Nomofilia vs Nomofobia, Irrupción del teléfono móvil en las dimensiones de vida de los jóvenes. Un tema pendiente para los estudios de comunicación*. Razón y Palabra, 18(86). Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1995/199530728048.pdf>

Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación Conductual en los adolescentes*. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, H. M. (2015). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193–195. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.001>

Jensen, A. (1997). *La psicometría de la inteligencia*. En H. Nyborg (Ed.), *El estudio científico de la naturaleza humana: Homenaje a Hans J. Eysenck a los ochenta*, 221-239.

- Karaïskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). P02-232- Social network addiction: a new clinical disorder? *European Psychiatry*, 25, 855. doi:10.1016/S0924-9338(10)70846-4
- King, A., Valena, A., & Nardi, A. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive Behavior Neurological*, 23(1), 52-54. doi:10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc
- Hernández, M. (2019). México, quinto país con más usuarios de Facebook. *Revista UNAM*. 5 (126). México: UNAM
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill
- Hernanz, M. (2015). Adolescentes y nuevas adicciones. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126), 309-322.
- Herrera, M. F., Pacheco, M. P., Palomar, J. y Zabala, 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. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936002>.
- INEGI (2019) *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares*. ENDUTIH. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/programas/dutih/2019/>
- Jiménez, L. & Martínez, A., (2014). *Adicción a Facebook y su impacto en el rendimiento académico de los alumnos de la licenciatura en enfermería de la Universidad Tangamanga*. Universidad Tangamanga, San Luis Potosí

Madrid LN. (2000). *La adicción a Internet*. Recuperado el 18 de enero de 2013, de Psicología Online: <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>

Manrique, M. (s.f.). *Redes sociales y patologías*. Recuperado de https://www.seap.es/documents/228448/530967/03_Manrique.pdf

Martin, P., y Petry, N. (2005). Are Non-substance-related Addictions Really Addictions? *The American Journal on Addictions*, 14, 1 – 7.

Martínez, F. (2010). *La teoría de los usos y las gratificaciones aplicada a las redes sociales*. Madrid. Recuperado de: <http://campus.usal.es/~comunicacion3punto0/comunicaciones/087.pdf>

Martínez, Y. (2015). Neurociencia y el origen cerebral del mal: nuevas claves. *Blog Tendencias21. Tendencias Sociales*. Recuperado de https://www.tendencias21.net/Neurociencia-y-elorigen-cerebral-del-mal-nuevas-claves_a34705.html

Martínez, L. (2018). *7 gráficos sobre los usuarios de internet en México en 2018*. Asociación Mexicana de Internet. El economista. Recuperado de: <https://www.eleconomista.com.mx/tecnologia/7-graficos-sobre-los-usuarios-de-internet-en-Mexico-en-2018-20180517-0077.html>

Oliva, A.; Hidalgo, M.; Moreno C.; Jiménez, L.; Jiménez A.; Antolín L. y Ramos, P. (2012). *Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces*. España: Editorial Agua Clara.

OMS. (2010). *Adicciones*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Osorio, M., Molero, M., Pérez, M., & Mercader, I. (2014). Redes sociales en Internet y consecuencias de su uso en estudiantes universitarios. *International Journal of*

Developmental and Educational Psychology, III(1), 585-592. Recuperado de:
http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/1901/0214-9877_2014_1_3_575.pdf?sequence=1

Pérez, A. (2014). *Posibilidades didácticas de las redes sociales en Educación Primaria (Tesis de grado)*. Recuperado de http://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000761.pdf

Pérez, M. (2018). El impacto de las nuevas tecnologías. *Blog Charlando en el patio*. Recuperado de <http://www.charlandoenelpatio.es/impacto-las-nuevas-tecnologias/>

Peris, Maganto & Garaigordobil (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. 5 (2). doi: 10.21134/rpcna.2018.05.2.4

Ponce, A.(2011). *Nomofobia: La Pandemia del Siglo XXI. Ingeniería de la Conducta*. Recuperado de: <https://blog.alexponce.com/nomofobia-la-pandemia-del-siglo-xxi/>

RAE. Real Academia Española (2019). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de: <https://dle.rae.es>

Romero, A. (2013). *Factores de riesgo que predisponen a los adolescentes de una institución educativa privada, al uso adictivo de las redes sociales en internet*. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Sahili, L. (2014). *Psicología de Facebook, vislumbrado los fenómenos psíquicos, complejidad y alcance*. México: Universidad de Guanajuato.

- Skinner, M., y Aubin, H. (2010). Craving's place in addiction theory: Contributions of the major models. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 34, 606 – 623
- Small, G., y Vorgan, G. (2008). *El cerebro digital, cómo las nuevas tecnologías están cambiando nuestra mente*. Barcelona. Editorial Urano.
- Torres, E. (2010). Understanding Internet Addiction : Depression and Social Support (Tesis Doctoral). *Alliant International University*. San Francisco
- Urueña, A. (2011). *Las redes sociales en Internet*. España: ONTSI
- Van den Eijnden, R., Meerkerk, G., Vermulst, A., Spijkerman, R., & Engels, R. (2008). Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44, 655-665. doi:10.1037/0012-1649.44.3.655
- West, R. (2001). Theories of addiction. *Addiction (Abingdon, England)*, 96(1), 3– 13. <http://doi.org/10.1080/09652140020016923>
- West, R., & Brown, J. (2013). *Theory of addiction* (2da. Ed.). Chichester, Inglaterra: John Wiley & Sons
- Widyanto, L., y Griffiths, M. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal of mental health and Addiction*, 4, 31 – 51
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17, 19-31.

ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estoy enterado (a) del alcance de ésta investigación, tengo el conocimiento de que toda información personal que pueda proporcionar con respecto al uso personal de Facebook para conocer el la correlación que tiene con el riesgo de adicción a Facebook será estrictamente confidencial y será utilizada única y exclusivamente para fines académicos.

Sí acepto

No acepto

ANEXO 2

FICHA DE IDENTIFICACIÓN INSTRUMENTOS

Instrucciones: Toda información proporcionada en el presente test es de suma confidencialidad y será utilizada únicamente con fines académicos. Agradecemos su cooperación.

<i>Ficha de identificación</i>		
1. Edad:		
2. Sexo:		
3. Nivel de estudios:		
4. Semestre en curso de Psicología:		
5. ¿Tiene cuenta de Facebook?	SI	NO

ANEXO 3

ESCALA DE RIESGO DE ADICCIÓN A FACEBOOK

Instrucciones: Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

1. Nunca o nada
2. Alguna vez o poco
3. Bastante veces
4. Siempre

#	Pregunta	1	2	3	4
	Cuando utilizo Facebook: (síntomas-adicción)				
1	Teniendo en cuenta todas las veces que visito Facebook, el tiempo que paso diariamente es: (1) Menos de 1 hora; (2) Entre 1 y 2 horas; (3) Entre 3 y 4 horas; (4) Más de 4 horas				
2	Utilizo Facebook en mis horas de estudio y/o trabajo.				
3	Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de Facebook.				
4	Accedo a Facebook en cualquier lugar y a cualquier hora.				
5	Creo que conectarme a Facebook ha interferido en mi trabajo académico/laboral.				
6	He perdido horas de sueño por conectarme Facebook.				
7	Oculto en mi casa el tiempo que me conecto Facebook.				
8	Si no tengo acceso a Facebook me hace sentir incomunicad@.				
9	Actualizo mi estado en Facebook.				
Total de síntomas de adicción					
	El uso más habitual que realizo en Facebook es: (uso-social)	1	2	3	4
10	Consulto los perfiles de mis amigos.				
11	Utilizo el chat.				
12	Subo fotografías y/o videos.				
13	Comentamos las fotografías entre amigos.				
14	Veó lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas.				
15	Encuentro a antiguos amigos.				
16	El número de fotografías que he publicado en Facebook es: (1) menos de 100; (2) 101 a 1000; (3) 1001 a 3000; (4) más de 3000				
17	Hacer nuevos amigos.				

		Total uso social			
	Paso tiempo en Facebook para: (rasgos-frikis)	1	2	3	4
18	Jugar a juegos virtuales y/o de rol.				
19	Unirme a grupos de interés.				
20	Buscar información sobre sexualidad.				
21	Entrar en páginas eróticas.				
22	Tener encuentros sexuales.				
23	Uso el móvil para escribir mensajes eróticos.				
		Total rasgos-frikis			
	Tengo un móvil, Smartphone, iPhone y... (Nomofobia)	1	2	3	4
24	Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien.				
25	Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI.				
26	Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia.				
27	Me pondría furioso si me quitarán el móvil.				
28	Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje.				
29	Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados.				
		Total nomofobia			
		TOTAL ESCALA DE ADICCIÓN			