



Facultad de Psicología y Logopedia
Universidad de La Laguna

USO PROBLEMÁTICO DE LA RED Y SU RELACIÓN CON VARIABLES PERSONALES

Trabajo Fin de Grado de Psicología

Rayco Delgado Alonso

Tutorizado por Pedro Luis Prieto Marañón

Curso Académico 2021-22

RESUMEN:

El objetivo de este estudio es analizar el grado de adicción a las nuevas tecnologías que presenta la población general, observando la relación existente con algunos factores relacionados con el bienestar psicológico como el estrés, la ansiedad y la depresión, así como con la impulsividad, que pueden estar mediando en el desarrollo y mantenimiento de la adicción a las TIC. Con este fin se ha tomado una muestra de 64 personas con una media de edad de 28 años a los que se les han aplicado una serie de escalas. Los resultados obtenidos en el estudio señalan una relación entre un mayor nivel de uso problemático de las nuevas tecnologías asociado a mayores puntuaciones en ansiedad, depresión y estrés, así como con una mayor impulsividad. Además, se ha podido establecer que la impulsividad y el estrés son factores predictores del grado de adicción a las nuevas tecnologías.

Palabras clave: adicción, nuevas tecnologías, internet.

ABSTRACT:

The objective of this study is to analyze the degree of addiction to new technologies that the general population presents, observing the existing relationship with some factors related to psychological well-being such as stress, anxiety and depression, as well as with impulsivity, which may be mediating the development and maintenance of ICT addiction. To this end, a sample of 64 people with an average age of 28 years has been taken, to whom a series of scales have been applied. The results obtained in the study indicate a relationship between a higher level of problematic use of new technologies associated with higher scores in anxiety, depression and stress, as well as with greater impulsivity. In addition, it has been established that impulsiveness and stress are predictors of the degree of addiction to new technologies.

Keywords: Addiction, new technologies, internet.

INTRODUCCIÓN

A día de hoy, internet puede considerarse un pilar esencial de la vida moderna, el cual nos brinda un sinfín de ventajas tales como poder realizar actividades políticas, económicas, culturales, de ocio, educativas y comunicación sincronizada con todo el mundo a través de las redes sociales. Aunque internet de por sí sea un medio neutral, e incluso beneficioso, no quita que el modo en que algunas personas emplean esta herramienta pueda derivar en una adicción (Young, 2005).

El término adicción normalmente está achacado a las adicciones a drogas o con sustancias. Si tomamos en cuenta que las bases de los trastornos adictivos son la falta de control y la dependencia, está claro que la presencia de las sustancias no es un requisito para el desarrollo de una adicción (Echeburúa y Corral, 1994). Según Echeburúa (2012), “cualquier actividad normal percibida como placentera es susceptible de convertirse en adictiva”. Entonces, lo que caracteriza a la adicción es la pérdida de control al realizar dicha actividad, y que, a pesar de las consecuencias negativas que pueda presentar, se siga realizando.

Otro dato importante a destacar es el hecho de que a pesar de que las adicciones comportamentales no parten de ninguna sustancia que actúe directamente sobre el organismo, en ambos tipos de adicción se comparten las mismas bases y mecanismos neurobiopsicológicos, ya que por ejemplo, la adicción a internet puede actuar como estimulante y producir cambios fisiológicos en el cerebro (Echeburúa, 1999).

El uso excesivo de las redes sociales, y de ahí la adicción que lo puede seguir, surge, al igual que en otras adicciones, de factores socioculturales, individuales y reforzadores de conducta (Andreassen, 2015).

Los usuarios pueden percibir que las redes sociales son un medio útil para reducir el estrés, la soledad o la depresión (Caplan & High, 2011; Griffiths, Kuss & Demetrovics, 2014). Dado lo anterior, se puede deducir el mecanismo por el cual las redes sociales causan dependencia. En primer lugar, conectarse a las redes reduce el estrés, lo que trae consigo dependencia psicológica y por tanto, una necesidad de volver a conectarse para sentirse bien. (Araujo Robles, 2017)

Aparte de estos factores, la facilidad actual de conectarse a internet hace de este un potente reforzador inmediato (García, 2013). Es por esto mismo que conectarse a las redes implica en la gran mayoría de las veces, el contacto con actividades y eventos inmediatamente recompensantes tales como: entretenimiento, popularidad, atención o retroalimentación positiva, entre otros (Andreassen, 2015). De acuerdo con esto y según Echeburúa y Corral, 2010, un sujeto corre riesgo de hacerse adicto a internet si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y se encuentra sometido a situaciones de estrés o vacío existencial.

Es en estas situaciones en las que se puede actuar de una forma impulsiva para conseguir las recompensas de una manera inmediata donde media el constructo de autocontrol, el cual se encuentra estrechamente relacionado con las adicciones (Tsitsika et al., 2014). Desde la perspectiva contemporánea, Tangney et al. (2004) se refieren al autocontrol como las habilidades para inhibir impulsos con el fin de lograr objetivos a largo plazo. Es por esto, que la persona adicta, según Echeburúa y Corral (2010), está centrada únicamente en los beneficios obtenidos inmediatamente sin tener en consideración las diversas consecuencias negativas a largo plazo como el aislamiento, el descuido de las relaciones interpersonales o el descuido de las obligaciones académicas y laborales, entre otras.

Hasta ahora tan sólo se ha hablado acerca de las posibles causas que pueden derivar en la dependencia y adicción a las nuevas tecnologías e internet, sin embargo, la dependencia y la pérdida de control sobre las nuevas tecnologías son capaces de generar graves consecuencias para la salud mental de los afectados. Estudios revelan que, en particular, el uso de internet de manera adictiva está asociado con un aumento de los niveles de aislamiento social, un incremento de la depresión, conflictos familiares, fracaso académico, pérdida de trabajo o deudas económicas importantes. (Griffiths, 1996, 2000; Morahan-Martin, 1997; Scherer, 1997; Young, 1998, 1999)

En un estudio realizado por Romero-Rodríguez et.al. (2021) se encontró en relación al uso problemático y abusivo de internet en población universitaria, que dicho abuso está ligado de forma relevante con los estados de depresión, ansiedad y estrés, así como en el autocontrol. Además, en dicho estudio se encontró una tasa de prevalencia de uso problemático de internet en jóvenes de 12,14%. Dicho índice se asemeja al 12,3% que obtuvo otra investigación realizada por el Plan Nacional de

Drogas en 2019 acerca de jóvenes con conductas problemáticas. Además, en estos dos estudios se encontró, en referencia a la edad, que los menores o iguales a 20 años, presentaron mayores tasas de uso problemático de internet.

Tras lo expuesto con anterioridad, en este trabajo se pretende analizar las relaciones existentes entre el grado de uso problemático de internet y los estados de ansiedad, depresión y estrés de la población general, así como en el nivel de impulsividad de la misma. Para lograrlo, se plantean una serie de hipótesis.

Hipótesis 1: Existe una relación entre el nivel de uso problemático de uso de internet y la expresión de sintomatología de ansiedad, estrés o depresión

Hipótesis 2: El comportamiento impulsivo hace más probable el desarrollo de una adicción a internet.

Hipótesis 3: Asimismo, las personas de mayor edad tendrán un menor nivel de uso problemático de internet en comparación con las personas jóvenes de menor edad.

Hipótesis 4: Se espera encontrar diferencias entre los distintos grupos de personas ordenados según su situación laboral respecto a su grado de uso problemático de internet.

MATERIAL Y MÉTODOS

Participantes

En el estudio han participado, de forma voluntaria, y escogida por un muestreo de conveniencia, un total 64 personas pertenecientes a la población general, de las cuales un 75% fueron mujeres y un 25%, hombres. La edad media fue de 28 años (DT= 13,53), con edades comprendidas desde los 18 hasta los 72 años de edad. En relación a la situación laboral de los participantes, el 31,3% están empleados, el 62,5% se encuentra realizando estudios de algún tipo y el 6,3% restante se encuentra desempleado.

Instrumentos

Para la realización de esta investigación se han empleado un total de tres instrumentos.

El primero de ellos es el Internet Addiction Test de Kimberly Young, validado al español por Puerta-Cortés et al. (2013). El cuestionario es un autoinforme que

consta de 20 afirmaciones en una escala tipo Likert con puntuaciones que comprenden desde 0 hasta el 6 según el grado de acuerdo con dicha afirmación.

En cuanto al segundo cuestionario se empleó el cuestionario DASS-21, creado por Lovibond y Lovibond (1995) y validado al español por Fonesca-Pedrero, E., et al. (2010). Se trata de un autoinforme que evalúa los estados emocionales negativos experimentados durante la última semana. Consta de 21 afirmaciones en formato Likert (con puntuaciones que van desde 0="no se aplica a mi" hasta 3="se aplica mucho a mi lamayor parte del tiempo"). Dichos ítems se distribuyen en tres categorías con siete ítems cada una: Depresión, Ansiedad y Estrés.

Como tercer y último cuestionario se utilizó la Escala Breve de Autocontrol (BSCS; Tangeney et al., 2004) en su versión adaptada por Garrido, Cupani y Arbach (2017). Se trata de un autoinforme compuesto por 13 ítems con una formato de respuestas tipo Likert comprendidas entre 0 ("para nada de acuerdo") y 5 ("totalmente de acuerdo"). El objetivo del cuestionario es la medición del constructo de autocontrol, siendo las puntuaciones más altas correspondientes a un autocontrol bajo o alta impulsividad y las puntuaciones bajas correspondientes a un mayor autocontrol.

Análisis de datos

Para el análisis de datos, los datos obtenidos fueron exportados a una hoja de cálculo y seguidamente se importaron al software estadístico SPSS versión 21, en el cual se procedió a la agrupación y transformación de las variables. A continuación se aplicó el análisis de de fiabilidad para calcular los coeficientes alfa de Cronbach de cada una de las escalas empleadas. Para el análisis de las hipótesis principales se llevó a cabo un análisis correlacional para estudiar las relaciones entre las variables de edad, adicción, depresión, ansiedad, estrés e impulsividad.

Una vez realizado dicho análisis correlacional se llevó a cabo una regresión múltiple en la que se usó el grado de adicción a las nuevas tecnologías como variable dependiente y a las variables de ansiedad, depresión, estrés y autocontrol como variables independientes.

Por último se llevó a cabo un modelo general lineal univariante en el que se buscó estudiar las diferencias de medias entre los grupos de las variables sexo y adicción en relación al grado de adicción a internet.

RESULTADOS

En primer lugar, se hallaron los coeficientes de fiabilidad de cada una de las escalas empleadas en el estudio mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach. Dichos coeficientes fueron $\alpha=0,904$ adicción (AD), $\alpha=0,866$ para estrés (ES), $\alpha=0,779$ para ansiedad (AN), $\alpha=0,869$ para depresión (DE), y por último, $\alpha=0,862$ para impulsividad (IMP).

A continuación se realizó el cálculo de los coeficientes de correlación de Pearson de las variables implicadas, tanto de las variables asociadas a escalas y la variable demográfica de edad.

Tabla 1

Matriz de correlaciones entre las variables principales del estudio.

	Edad	AD	DE	AN	ES	IMP
Edad	-					
AD	-,143	-				
DE	-,070	,404**	-			
AN	-,203	,400**	,666**	-		
ES	-,155	,442**	,623**	,714**	-	
IMP	-,254*	,624**	,541**	,472**	,359**	-

*. La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

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

Como puede verse en la tabla, existe una serie de correlaciones positivas entre las variables. Se presenta una correlación positiva entre la variable riesgo de adicción (AD) y el resto de variables estudiadas, tanto la variable de depresión (DE) ($r(64)=0.404$, $p<0.01$), la variable ansiedad (AN) ($r(64)=0.400$, $p<0.01$), la variable estrés (ES) ($r(64)=0.442$, $p<0.01$) y la variable impulsividad (IMP) ($r(64)=0,624$). Asimismo también podemos hacer notar la relación entre las variables dadas por el cuestionario DASS-21, depresión (DE), ansiedad (AN) y estrés (ES) entre ellas (DE y AN: ($r(64)=0.623$, $p<0.01$), (DE y ES: ($r(64)=0.666$, $p<0.01$), (AN y ES: ($r(64)=0.714$, $p<0.01$)). Además, dichas puntuaciones correlacionan de manera significativa con las puntuaciones obtenidas en el cuestionario en el que se midió la

impulsividad (DE y IMP: $(r(64)=0.541, p<0.01)$, (AN y IMP: $(r(64)=0.472, p<0.01)$, (ES y IMP: $(r(64)=0.359, p<0.01)$). Por último, cabe mencionar la relación significativa inversa entre la variable edad y la variable impulsividad, lo que nos viene a decir que a mayor edad, menor impulsividad existe .

Una vez halladas las correlaciones significativas, se pasó a realizar un análisis de regresión lineal múltiple tomando como variable criterio la adicción (AD) y como variables predictoras la impulsividad (IMP), el estrés (ES), la depresión (DE) y la ansiedad (AN). Los resultados de dicha regresión se pueden observar en la tabla 2:

Tabla 2:

Prueba ANOVA Ómnibus de grado de adicción relacionado con las variables predictoras Impulsividad, Estrés, Ansiedad y Depresión.

R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. Cambio en F
,449	,411	13,146	,449	11,997	4	59	,000**

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	8292,643	4	2073,161	11,997	,000**
Residual	10195,717	59	172,809		
Total	18488,359	63			

	B	Error típ.	Beta	t	Sig.
(Constante)	-6,102	7,005		-,871	,387
ES	,996	,456	,315	2,182	,033*
IMP	1,008	,207	,571	4,878	,000**
DE	-,222	,460	-,070	-,483	,631
AN	-,183	,594	-,047	-,308	,759

En esta tabla se puede observar cómo la regresión general resultó estadísticamente significativa ($R^2=0.19 F(4, 59)=11.997, p <.0001$), y además, que las dimensiones que son mayores predictoras de la adicción a internet son la

impulsividad ($\beta=0.571$, $p<.0001$) y la dimensión de estrés ($\beta=0.315$, $p=0.033$). El resto de variables predictoras, depresión y ansiedad no resultaron ser estadísticamente significativas, así como la constante de la ecuación de regresión.

Una vez realizado el análisis de regresión se procedió a la realización de un ANOVA 2x2 intergrupo con el fin de determinar las diferencias de medias en la variable dependiente adicción (AD) en los grupos de las variables sexo y situación laboral, los cuales fueron tomados como factores fijos. Los resultados de del modelo general lineal univariante pueden ser observados en la tabla 3, mostrada a continuación:

Tabla 3:

ANOVA de efectos inter-sujeto. Variable dependiente: Adicción (AD). Factores fijos: Sexo, Situación Laboral (SL).

Origen	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.	eta ² Semiparcial
SEXO	1049,742	1	1049,742	3,599	,063	,088
SL	10,441	2	5,221	,018	,982	,004
SEXO * SL	732,831	2	366,416	1,256	,292	,046
Error	16918,567	58	291,699			

DISCUSIÓN

El principal objetivo de esta investigación es estudiar y analizar algunos de los distintos factores implicados en el desarrollo y mantenimiento de la adicción relacionada a internet. Por esto mismo se pretende observar la relación existente entre el grado de uso problemático de internet y las variables de ansiedad, depresión y estrés, así como estudiar la relación que tiene con la impulsividad o autocontrol de los participantes. Además de esto, se pretende estudiar la relación

que tiene con otras variables sociodemográficas como lo son la edad o la situación laboral.

En primer lugar, se llevó a cabo el cálculo de la bondad psicométrica de los instrumentos empleados en la investigación. De esta manera se observaron unos coeficientes de fiabilidad algo heterogéneos aunque dentro de lo aceptable, siendo estos, de menor a mayor: $\alpha=.779$ para la dimensión de ansiedad, $\alpha=.862$ para la escala de impulsividad, $\alpha=.866$ para la dimensión de estrés, $\alpha=.869$ para la dimensión de depresión y por último $\alpha=0,904$ para la escala de adicción. En cuanto a este último coeficiente se puede decir que se encuentra ligeramente por encima de la fiabilidad máxima esperada, lo que nos puede indicar ligera redundancia en los ítems del cuestionario.

A continuación se analizaron las diferentes relaciones existentes entre las escalas y dimensiones de las escalas empleadas, así como con la variable demográfica de edad. De esta manera se encontraron relaciones positivas esperadas anteriormente entre la escala de adicción y las dimensiones de ansiedad, depresión, y estrés de la escala DASS-21 así como una relación positiva en la escala de impulsividad. Además, se encontraron correlaciones positivas entre sí de las dimensiones de estrés, ansiedad y depresión, así como todas ellas con la dimensión de impulsividad. En cuanto a la correlación existente entre las dimensiones estudiadas por el DASS-21, en un anterior estudio realizado por Fonseca Pedrero et al. (2016), se encontró el mismo solapamiento entre dimensiones, lo que se explica, desde un punto de vista metodológico como una escasa validez discriminante de las subescalas. No obstante, desde otro punto de vista, esta superposición puede estar explicada por la frecuente comorbilidad encontrada entre la sintomatología ansiosa y depresiva en la población general y clínica.

Por otro lado, se esperaba encontrar una correlación negativa entre la variable edad y la variable de adicción, cosa que no sucedió, aunque no obstante, sí que se halló, aunque débil, una correlación negativa significativa entre la edad y la impulsividad.

Tras este análisis de las correlaciones se realizó un análisis de regresión múltiple para determinar los principales predictores del uso problemático de internet.

En dicho análisis se encontró que las puntuaciones obtenidas en la escala de autocontrol-impulsividad tienen un efecto directo sobre las puntuaciones en la

escala de adicción. De esta manera se encontró que la impulsividad es un factor determinante en el desarrollo de una adicción a las redes sociales. Este descubrimiento se relaciona con datos anteriormente recogidos en diversos estudios, en los que se relacionan una menor auto-regulación con una mayor probabilidad de caer en una dependencia a las redes sociales (Gámez Guadix & Villa George, 2015; Puerta-Cortés & Carbonell, 2013). Por lo general, lo que hace a los sujetos impulsivos incapaces de aplazar una respuesta es el alto grado de sensibilidad y dificultad de aplazamiento de los refuerzos positivos inmediatos (Papachristou, Nederkoorn, Havermans, Van Der Horst y Hansen, 2012). Es por esto que, el hecho de que las personas con una menor autorregulación sean más propensas a caer en una adicción a internet puede estar relacionado con la naturaleza altamente estimulante y de recompensas inmediatas del propio internet.

Por otro lado, el segundo factor predictor encontrado en el análisis de regresión múltiple fue el estrés, con un impacto menor pero más significativo que la impulsividad. Dicho factor ha sido previamente vinculado fuertemente por diversos autores a las fases del proceso adictivo. En primer lugar, el estrés es considerado como un factor de riesgo al inicio de una adicción y además, es un factor clave para la repetición de la conducta adictiva y posterior cronificación, debido al alivio producido cuando se realiza dicha conducta como respuesta ante una situación vital estresante (Sutherland y Shepherd, 2001). Por último, el estrés se relaciona con los procesos de recaída, pues el estrés vinculado a la retirada del estímulo adictivo refuerza negativamente la conducta problemática. (Koob, 2003).

En cuanto a las otras dos variables analizadas, la de depresión y la de ansiedad, podemos hacer notar que aunque exista una correlación significativa entre dichas variables, no se encontró que dichas variables predijesen de manera significativa las puntuaciones en la variable de adicción. A priori, esto nos puede estar indicando que no existe una relación unidireccional entre las variables, puesto que como se ha citado anteriormente, la adicción puede estar mediada por los mecanismos recompensantes de internet, que disminuyen los estados negativos de las personas y creándose así una relación de dependencia (Araujo Robles, 2017). Por otra parte, dicha adicción a las redes sociales es capaz de causar diversos efectos nocivos sobre el bienestar de las personas, entre otras cosas, la pérdida de actividades gratificantes o la pérdida de relaciones significativas como la familia o amigos, lo que puede ser un desencadenante de sintomatología ansioso-depresiva.

Por último, la última prueba empleada fue un modelo lineal general univariante cuyo propósito fue el de encontrar diferencias entre las variables demográficas de sexo y situación laboral en relación a la puntuación obtenida en el cuestionario de adicción a internet. De esta manera, los resultados arrojados por este modelo nos indican, por un lado, que la situación laboral de la persona no tiene importancia a la hora del desarrollo o mantenimiento de una posible adicción a internet. Finalmente, en relación al sexo de los participantes, los resultados nos indican que tampoco existe una relación entre este y el grado de uso problemático de internet, aunque es posible que con una muestra mayor se pueda conseguir una significancia en dicha relación.

CONCLUSIONES

En conclusión, este estudio ha proporcionado información relevante para la comprensión de los factores que pueden estar mediando en el mantenimiento de una adicción a internet. Más concretamente, nos podemos centrar en cada uno de los factores más destacables.

En primer lugar, en cuanto al factor principal del estudio, el grado de adicciones a internet se ha podido relacionar significativamente con las variables de estrés, ansiedad, depresión e impulsividad. Además, se ha logrado detectar a los predictores de dicha variable dentro del estudio, resultando estos ser el estrés y el autocontrol.

Por otro lado, no se encontró significancia estadística entre el grado de adicción a internet y las variables demográficas introducidas en el estudio, siendo estas la edad, la situación laboral y el sexo de los participantes.

En cuanto al resto de relaciones encontradas en las variables del estudio se pueden destacar las correlaciones encontradas entre todas las variables de las escalas de ansiedad, depresión, estrés y autocontrol.

Seguidamente cabe destacar las limitaciones con las que se ha encontrado este estudio y que han de ser consideradas para el futuro. En primer lugar, la muestra no pudo ser escogida de una manera aleatoria, sino que de ámbitos cerrados y en su gran mayoría provenientes de redes sociales. Además de esto, la muestra ha sido bastante heterogénea en relación a las variables

sociodemográficas, y en especial al sexo de los participantes, existiendo un numero mucho mayor de mujeres.

En relación a las limitaciones también cabe destacar las limitaciones que se han encontrado en relación a las escalas utilizadas. En relación a la escala DASS-21 en concreto se ha producido un solapamiento en las dimensiones medidas. Otro aspecto importante a destacar en dicha escala es que se trata de un instrumento de cribaje, y que en ningún caso ha de ser tomado como un diagnóstico clínico. Además, se ha precisado de más variables sociodemográficas tales como el tipo de horas que se está conectado a internet en un día o tipo de actividades que se realizan en internet para poder realizar mayor cantidad de inferencias entre las variables y el tipo y tiempo de uso de internet.

Para futuros estudios, sería recomendable conseguir una muestra mayor y con una mejor aleatorización o al menos, la elección de la muestra desde ámbitos más diversos con el fin de que esta pueda ser lo más representativa posible. Además, sería de grán valor añadir nuevas variables al estudio relacionadas con las adicciones comportamentales, tales como el autoconcepto, falta de habilidades sociales o la ansiedad social. Al igual que el uso de más instrumentos, sería recomendable añadir otro tipo de variables sociodemográficas como el tipo de uso que se le da a las nuevas tecnologías y su tiempo de uso.

BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez Portela, D. R., & Fernández Castillo, E. (2019). Propiedades psicométricas de la versión adaptada del Internet Addiction Test. *Salud & Sociedad, 10*(2), 174–185. <https://doi.org/10.22199/issn.0718-7475-2019-02-007>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Araujo Robles, E. D. (2016). INDICADORES DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LIMA. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 10*(2), 48–58. <https://doi.org/10.19083/ridu.10.494>

- Araujo Robles, E. D. (2017). De la adicción a la adicción a internet. *Revista Psicológica Herediana*, 10(1–2), 47. <https://doi.org/10.20453/rph.v10i1-2.3023>
- Caplan, S. E., & High, A. (2010). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic internet use. En K. Young & Nabuco De Abrue (Eds.), *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 35–53). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch3>
- Challco, K., Rodríguez, S., & Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9–15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Contreras-Aburto, J., Beverido-Sustaeta, P., de San Jorge-Cárdenas, X., Salas-García, B., & Ortiz-León, M. C. (2017). Uso de Internet e impulsividad en estudiantes mexicanos de secundaria y bachillerato. *Revista Internacional de Investigación en Adicciones*, 3(2), 3–11. <https://doi.org/10.28931/riiad.2017.2.02>
- Contreras-Mendoza, I., Olivas-Ugarte, L. O., & de la Cruz-Valdiviano, C. (2021). Escalas abreviadas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): validez, fiabilidad y equidad en adolescentes peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(1), 24–30. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2021.08.1.3>
- D. Valencia, P. (2019). Las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): ¿miden algo más que un factor general? *Avances en Psicología*, 27(2), 177–189. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019.v27n2.1796>
- de la Villa, M., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435–488.
- Echeburúa, E., & Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: Más allá de la metáfora. *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*, 22(2), 91–96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Echeburúa, E., de Corral, P., & Amor, P. (2005). El reto de las nuevas adicciones: Objetivos y vías de intervención. *Psicología Conductual*, 13(3), 511–525. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/12.Echeburua_13-3oa.pdf
- Fernández, A. (1996). *Las otras drogas : alimento, sexo, televisión, compras, juego y trabajo*. Temas de hoy.
- Fonesca Pedrero, E., E., Piñeiro, P., de las Mercedes, M., Lemos Giráldez, S., & Muñiz Fernández, J. (2016). Propiedades psicométricas de la depression anxiety and stress scales-21 (dass-21) en universitarios españoles. *Ansiedad y Estrés*, 16, 215–226.
- Gámez Guadix, M., & Villa, F. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos. *Psicología y Salud*, 25(1), 111–122.
- Gámez-Guadix, M., Orue, I., & Calvete, E. (2013). Evaluation of the cognitive-behavioral model of generalized and problematic Internet use in Spanish adolescents. *Psicothema*, 25(3), 299–306.
- García Del Castillo, J. A. (2013). ADICCIONES TECNOLÓGICAS: EL AUGE DE LAS REDES SOCIALES. *Salud y Drogas*, 13(1), 5–13.
- Garrido, S., Cupani, M., & Arbach, K. (2017). Aplicación del Modelo de Escala de Clasificación Para Examinar las Propiedades Psicométricas de la Self-Control Scale. *Psykhé*, 26(2), 1-12. <https://doi.org/10.7764/psykhe.26.2.980>
- Garrido, S. J., Morán, V., Azpilicueta, A. E., Cortez, F., Arbach, K., & Cupani, M. (2018). Análisis de Modelos Rivales Unidimensionales y Bidimensionales de la Escala Breve de Autocontrol en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Psicodebate*, 18(2), 26–37. <https://doi.org/10.18682/pd.v18i2.745>
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Employee Counselling Today*, 8(3), 19–25. <https://doi.org/10.1108/13665629610116872>
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49–52.

- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Chapter 6 - Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. En P. Rosenberg & L. Curtiss Fede (Eds.), *Behavioral Addictions Criteria, Evidence, and Treatment* (pp. 119–141). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Jones, A., Rose, A. K., Cole, J., & Field, M. (2013). Effects of Alcohol Cues on Craving and Ad Libitum Alcohol Consumption in Social Drinkers: The Role of Disinhibition. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4(3), 239–249. <https://doi.org/10.5127/jep.031912>
- Koob, G. F. (2003). Alcoholism: Allostasis and Beyond. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, 27(2), 232–243. <https://doi.org/10.1097/01.alc.0000057122.36127.c2>
- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2015). The dimensionality of the Brief Self-Control Scale—An evaluation of unidimensional and multidimensional applications. *Personality and Individual Differences*, 86, 465–473. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.006>
- Lovibond, S.H. y Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Morahan-Martin, J. (1997, August). Incidence and correlates of pathological Internet use. Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association, Chicago, IL.
- Papachristou, H., Nederkoorn, C., Havermans, R., van der Horst, M., & Jansen, A. (2011). Can't stop the craving: The effect of impulsivity on cue-elicited craving for alcohol in heavy and light social drinkers. *Psychopharmacology*, 219(2), 511–518. <https://doi.org/10.1007/s00213-011-2240-5>
- Pedro-Pérez, E. J., Mota Gloria, R., & Puerta-García, C. (2008). Estilos de afrontamiento del estrés y adicción. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(4), 256–270.
- Puerta Cortés, D. X., & Carbonell, X. (2013). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 31(3), 620–631.
- Puerta-Cortés, D., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2012). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test. *Trastornos Adictivos*, 14(4), 99–104. [https://doi.org/10.1016/s1575-0973\(12\)70052-1](https://doi.org/10.1016/s1575-0973(12)70052-1)

- Romero-Rodríguez, J. M., Martínez-Heredia, N., Campos Soto, M. N., & Ramos Navas-Parejo, M. (2021). INFLUENCIA DE LA ADICCIÓN A INTERNET EN EL BIENESTAR PERSONAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 21(1), 171–185. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.559>
- Scherer K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655-664
- Sutherland, I., & Shepherd, J. P. (2001). Social dimensions of adolescent substance use. *Addiction*, 96(3), 445–458. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2001.9634458.x>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Ólafsson, K., Wójcik, S., Macarie, G. F., Tzavara, C., & Richardson, C. (2014). Internet Addictive Behavior in Adolescence: A Cross-Sectional Study in Seven European Countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(8), 528–535. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0382>
- Young, K. S. y Rogers, R. C. (1998). The relationships between depression and Internet Addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 25-28
- Young, K. S. (1999) The evaluation and treatment of Internet addiction. En L. VandeCreeky T.Jackson (dirs.), *Innovations in clinical practice: A source book* (pp. 19-31).Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. (2005). Clasificación de los subtipos, consecuencias y causas de la adicción a internet. *Psicología Conductual*, 13(3), 463–480. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/clasificacion-de-los-subtipos-con-secuencias-y-causas-de-la-adiccion-a-internet/>

