



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

**Apego y otras variables que influyen en la adicción a
las redes sociales**

Autor/a: Paula Elorza Manrique

Director/a: Javier Martín Holgado

Madrid

2018/2019

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN.....	5
2	MARCO TEÓRICO	7
2.1	ADICCIONES COMPORTAMENTALES EN LA ADOLESCENCIA	7
2.2	ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES	7
2.2.1	<i>Factores de riesgo</i>	<i>10</i>
2.3	TEORÍA DEL ESTILO DE APEGO	11
2.3.1	<i>Apego, personalidad y vulnerabilidad a la adicción a las redes sociales</i> <i>15</i>	
2.4	CONSECUENCIAS DEL USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES	20
2.5	POSIBLES MODELOS DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO	22
3	CONCLUSIONES.....	24
4	BIBLIOGRAFÍA.....	27

1 INTRODUCCIÓN

El uso de las tecnologías de la información y de la comunicación (TICs) nos han aportado herramientas como internet, y su acceso a través de dispositivos móviles se ha extendido en la última década, significando un gran impacto en nuestra vida. Esta tecnología nos da oportunidades de trabajo, ocio y aprendizaje que años atrás eran inimaginables, no obstante su uso descontrolado nos enfrenta ahora a complejos casos de dependencia.

Uno de los objetos fundamentales de dependencia en la actualidad son las redes sociales, y algunos autores afirman que el uso problemático de estas tiene efectos similares a los generados ante una adicción a una sustancia (Echeburúa y Corral, 2010).

De acuerdo a la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10, OMS, 1992), una adicción es “una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación”. Esta enfermedad también es denominada dependencia o síndrome de dependencia.

Una adicción se caracteriza por la pérdida de control ante cierto tipo de conductas que produce dependencia, síndrome de abstinencia y tolerancia. Conduce al individuo a vivir en función de esa conducta (Becoña y Cortés, 2011).

Se distinguen dos tipos de adicciones, por una parte, se encuentran las producidas por sustancias químicas y por otra, las causadas por conductas. En este trabajo se analizará el segundo tipo, conocido como adicciones comportamentales dentro de las cuales se clasificaría la adicción a las redes sociales (Becoña y Cortés, 2011).

La población más vulnerable a sufrir este tipo de adicciones es la adolescente (Subrahmanyam y Greenfield, 2008). La razón principal de esta vulnerabilidad es que la mayoría de los adolescentes están expuestos constantemente a internet. De acuerdo a un informe reciente del INE (Instituto Nacional de Estadística, 2018), el acceso a internet entre los adolescentes ha aumentado del 96,5% al 99% de 2012 a 2018.

Esta exposición a internet favorece el uso de las redes sociales, en las cuales se suele buscar el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales (Hong, Huang, Lin, y Chiu, 2014). Sin embargo, el uso de las redes sociales se convierte en una adicción cuando se pierde el control y su uso es determinado por reforzadores tanto positivos como negativos. Una persona que usa las redes sociales de forma controlada lo hará generalmente por placer (reforzador positivo), mientras que una persona con dependencia usa las redes sociales en

busca de aliviar el malestar emocional, como el aburrimiento, la soledad o la ira (reforzador negativo) (Echeburúa y Corral, 2010).

A pesar de ser considerado un problema de salud por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014), existe debate entre la comunidad científica sobre si debe caracterizarse como adicción. Actualmente la dependencia a las redes sociales no está clasificada como trastorno mental por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5, Asociación Americana de Psiquiatría, APA, 2013), ni por la CIE-10.

Investigadores como Young (1999) y Griffiths (2000) defienden la categorización de “adicción a internet”, término propuesto por Goldberg (1995; citado en Dalal y Basu, 2016) para describir la falta de control y la dependencia ante el uso de internet. Debido al desacuerdo respecto a este cuadro clínico, se han empleado muchos términos para denominarlo: uso patológico de internet (Niemz, Griffiths y Banyard, 2005), dependencia a internet (Chen, Tarn y Han, 2004) o uso problemático de internet (Caplan, 2002) entre otras.

Más allá de la clasificación diagnóstica, está claro que el uso descontrolado de internet y las redes sociales afecta a la vida de los adolescentes. Por ejemplo, Lenhart y Madden (2007) evidencian que el uso de internet influye en el modo en que los adolescentes construyen y mantienen sus relaciones.

De ahí la importancia de estudiar este fenómeno para conocer sus características, causas y desarrollar estrategias prevención. Una línea de investigación nueva respecto a los factores de riesgo es analizar si hay relación entre los rasgos de personalidad, los estilos de apego y la vulnerabilidad a la adicción de las redes sociales.

La investigación de Hart, Nailling, Bizer, y Collins (2015) encontró que el estilo de apego ansioso predispone a las personas a ser sensibles a la retroalimentación social lo que favorece la participación en las redes sociales. Mientras que el estilo de apego evitativo predijo el uso restringido de las redes sociales.

Por tanto, el objetivo principal de esta revisión bibliográfica es analizar la adicción a las redes sociales entre los adolescentes, y su posible relación con los estilos de apego.

Se pretende responder a las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los factores de riesgo asociados a la adicción a las redes sociales? ¿El estilo de apego del adolescente influye en su forma de usar las redes sociales? ¿Cómo se puede prevenir este problema de salud?

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Adicciones comportamentales en la adolescencia

De acuerdo a la CIE-10 (OMS, 1992), una adicción es “una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación”. Dentro del grupo de adicciones comportamentales se encuentran el juego patológico, el comer compulsivo, el sexo compulsivo, el trabajo compulsivo, las compras compulsivas, entre otras. Sin embargo, la inclusión de la dependencia a las nuevas tecnologías sigue en debate.

Echeburúa y Corral (2010) plantean que una adicción es “una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses”. Determinados hábitos considerados inofensivos pueden convertirse en adictivos interfiriendo de forma grave en la vida de la persona a nivel familiar, escolar, social y de salud.

Esto puede ocurrir con el uso de internet y/o de dispositivos móviles. Young (1999) propuso cinco tipos de adicción a internet:

1. Adicción a internet
2. Adicción al ordenador (juegos online)
3. Adicción a las relaciones establecidas vía online
4. Adicción sexual online
5. Adicción a la compra online

2.2 Adicción a las redes sociales

A continuación nos referiremos únicamente a la adicción a las redes sociales, que correspondería con el tercer tipo de adicción a internet.

Las redes sociales son definidas como áreas virtuales donde los individuos mediante una cuenta fortalecen relaciones con conocidos o establecen nuevas conexiones (Celaya, 2008). La participación en estas áreas virtuales se ha convertido en una actividad social diaria, pues se puede acceder a ellas fácilmente mediante un teléfono móvil conectado a internet.

Celaya (2008) reconoce tres tipos de redes sociales:

1. Redes profesionales (ej. *Linkedin*, *Viadeo*) cuyo propósito principal es la búsqueda de actividades laborales.

2. Redes generalistas cuyo propósito principal es el intercambio con personas tanto conocidas como desconocidas para establecer comunicación.
3. Redes especializadas en una tarea concreta como por ejemplo relacionadas con ocio o lectura.

El principal objeto de adicción a las redes sociales se encuentra en las redes generalistas, es decir, en la búsqueda de establecer y mantener las relaciones sociales (Carbonell, Fúster, Chamarro y Oberst, 2012).

De esta forma, los adolescentes tienden a usar las redes sociales mayoritariamente con propósito social, pues la búsqueda de información de personas conocidas genera en ellos sensación de placer. Por lo tanto la conducta es reforzada positivamente al producir placer por sí misma. Aunque en caso de dependencia, además del reforzamiento positivo, ocurre también un reforzamiento negativo: la persona dependiente usa de forma descontrolada las redes sociales para aliviar el malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etc.) (Echeburúa y Corral, 2010).

La red social con más usuarios en el mundo es Facebook con 2.271 millones de usuarios activos aumentando un 5% con respecto a 2018 según el estudio realizado por la agencia *We Are Social* (“Digital 2019”, 2019). Con respecto a datos sociodemográficos, Facebook es utilizado principalmente por edades comprendidas entre los 18 y los 34 años.

La función primordial de Facebook es propiciar la interacción social con personas conocidas que mantienen una relación “cara a cara”. Por tanto, la aparición de las redes sociales ha supuesto una revolución en la forma de relacionarnos y mantener el contacto con otras personas, brindándonos grandes beneficios (por ejemplo, facilitando la comunicación con personas a distancia y teniendo un contacto directo y rápido). Sin embargo, estas ventajas pueden fomentar el uso excesivo de las redes sociales (Prieto y Moreno, 2015).

También es parte del reforzamiento negativo el uso desmedido de las redes sociales para evitar el síndrome de abstinencia. Este se caracteriza por un malestar emocional profundo, en el que se presenta estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotriz (Echeburúa y Corral, 2010).

En el caso específico de los adolescentes, cuando el uso de las redes sociales se convierte en una adicción, suelen surgir problemas secundarios como fracaso escolar, trastornos de conducta, mentiras reiteradas o aislamiento social. Generalmente el propio

adolescente niega tener un problema de control, y son los problemas secundarios unidos a la presión familiar lo que lo hace ser consciente de la situación (Echeburúa y Corral, 2010).

Es importante diferenciar el uso adaptativo de las redes sociales de una conducta adictiva. Esto puede ser complicado para los profesionales debido a la falta de directrices sobre las clasificaciones actuales de los trastornos mentales. Sin embargo, se pueden seguir propuestas como la de Young (1998) o Griffiths (2005).

Young (1998) establece ocho criterios que indican dependencia hacia las TICs o las redes sociales:

1. Privarse de sueño (<5 horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
2. Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
3. Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
4. Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
5. Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
6. Mentir sobre el tiempo real que se está conectado.
7. Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
8. Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador, o en el caso actual a dispositivos móviles (teléfono móvil o tablet).

Por otra parte, Griffiths (2005) propone seis componentes para determinar adicción a las redes sociales:

1. Saliencia, preocupación excesiva relacionada con el uso de redes sociales.
2. Modificación del estado de ánimo de manera favorable a la hora de usar las redes sociales.
3. Tolerancia, aumento del uso de redes sociales para obtener mismo efectos que antes.
4. Síndrome de abstinencia, consecuencias negativas que se dan ante la ausencia del uso de redes sociales.

5. Conflicto intrapsíquico e interpersonal por la pérdida de control.
6. Recaída, después de un periodo de abstinencia, se vuelve a usar en exceso las redes sociales.

En resumen, se hablaría de adicción a las redes sociales cuando esta conducta sea considerada desadaptativa debido al uso excesivo asociado a pérdida de control, la presencia de síntomas de abstinencia, el desarrollo de tolerancia y las repercusiones negativas en distintos ámbitos de la vida. Aunque estas directrices ayudan a identificar la dependencia a las redes sociales, es necesario que agencias internacionales como la OMS o la APA establezcan criterios claros que guíen el diagnóstico.

2.2.1 Factores de riesgo

El enfoque biopsicosocial de las adicciones sugiere que estas deben analizarse teniendo en cuenta factores sociales, biológicos y psicológicos.

Hay consenso entre distintos investigadores al identificar a la adolescencia como una etapa evolutiva caracterizada por la vulnerabilidad hacia la adicción a la tecnología. Y a medida que avanza la edad disminuye la probabilidad de desarrollar adicción a internet; como consecuencia de la adquisición de una mayor madurez psicológica y control de impulsos (Shek y Yu, 2016).

La razón de la vulnerabilidad de los adolescentes puede ser la tendencia a buscar sensaciones nuevas, la exposición constante a internet, y su alto grado de familiarización con las TICs (Echeburúa y Corral, 2010).

Además en esta etapa se tiene necesidad de desarrollar una identidad y relaciones significativas. El proceso de formación de la identidad se logra al conocer la propia personalidad, los gustos propios y encontrar un lugar de pertenencia; lo cual puede contribuir al desarrollo de adicciones (Kandell, 1998).

En lo referido al género un informe reciente (“Digital 2019”, 2019) indica que los hombres usan las redes sociales en mayor medida que las mujeres. La evidencia muestra que el género masculino predice la adicción a internet (Muller et al., 2016).

No obstante, otras investigaciones difieren. Por ejemplo, Espinar y González (2009) encontraron una frecuencia mayor uso de redes sociales por parte de mujeres de entre 16 y 34

años en comparación con los hombres. Los autores explicaron que las mujeres buscaban el establecimiento de conexiones afectivas a través de las redes sociales, mientras que los hombres recurrían a estas como ocio.

Además de los factores de riesgo demográficos, hay una serie de características individuales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones.

Echeburúa y Corral, (2010) identifican algunos rasgos de personalidad como factores de riesgo a las adicciones: la impulsividad, la disforia (oscilaciones frecuentes de humor), intolerancia a estímulos no placenteros (ej. dolor físico, o preocupaciones, responsabilidad, etc.) y búsqueda exagerada de emociones fuertes.

Asimismo, los antecedentes de trastornos mentales como depresión, fobia social o trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) aumentan el riesgo de desarrollar una dependencia a internet (Echeburúa y Corral, 2010).

Incluso Kandell (1998) argumenta que un individuo con adicción a internet suele tener otros problemas psicológicos. Dado que una de las funciones principales de internet es la de evitar los problemas usándolo como medio de escape, produce bienestar a corto plazo ya que evita los conflictos. Pero a largo plazo, cuando los comportamientos online se usan como mecanismos de afrontamiento, aparecen problemas serios de adicción.

2.3 Teoría del estilo de apego

El pionero del estudio del apego es John Bowlby (1973), quien a través de la Teoría del Apego resaltó la importancia del vínculo emocional y afectivo establecido entre madre e hijo en función de la seguridad, disponibilidad y proximidad por parte de la madre. Definió la conducta de apego como *“cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido”* (Bowlby, 1973).

Entre las funciones principales del apego, se encuentra la formación de una fuente de seguridad para la exploración del entorno y para que sirva de apoyo ante amenazas, y la búsqueda de la proximidad del cuidador. Ante una buena vinculación afectiva, se satisfacen las necesidades tanto físicas como psicológicas del bebé y este acaba adquiriendo confianza (Sanchis, 2008).

Acorde con ello, Bowlby (1980) establece que la accesibilidad del cuidador genera un sentimiento de seguridad en el niño favoreciendo su exploración del entorno. Estos vínculos afectivos van a influir en la regulación emocional del mismo y van a generar sus primeros sentimientos tanto positivos (confianza, cercanía) como negativos (inseguridad, temor) (Sanchis, 2008).

No obstante, cuando la conducta de los progenitores hacia las necesidades del niño es de inaccesibilidad, se genera en el niño un sentimiento de temor que influirá en su desarrollo posterior (Bowlby, 1980).

Con base en la teoría de Bowlby, se comenzaron a estudiar las diferencias individuales en el apego. Los primeros trabajos fueron realizados por Mary Ainsworth (1978) a través del procedimiento la "Situación Extraña". Este consistía en la exposición del bebé a situaciones de separación y reunión con el propósito de observar el tipo de apego establecido con su progenitor.

A partir de ello, se establecieron tres patrones de apego: apego seguro (grupo B), apego inseguro-evitativo (grupo A) y apego inseguro-ansioso/ambivalente (grupo C). Las variaciones en la conducta del niño van a depender de la disponibilidad y receptividad de la madre hacia las necesidades del niño (Ainsworth, 1978).

En el apego seguro, el niño busca el contacto con su madre y lo utiliza como base segura para la exploración; los niños con apego de evitación desarrollan un vínculo inseguro con la madre caracterizado por conductas de distanciamiento ante la presencia de esta e indiferencia ante la separación; y aquellos que tienen un apego ambivalente, muestran malestar ante la separación del progenitor pero se resisten al contacto cuando este vuelve (Ainsworth, 1978).

Más tarde, Main y Solomon (1986) propusieron un cuarto tipo de apego denominado apego desorganizado, donde el niño presenta confusión ante la reunión y distanciamiento con el progenitor.

El estilo de apego no se presenta únicamente durante la infancia, sino que influye también en la etapa adulta. Bartholomew y Horowitz (1991) proponen un modelo de apego adulto que incluye cuatro estilos de apego en función de la representación tanto de uno mismo como de los demás (Figura 1).

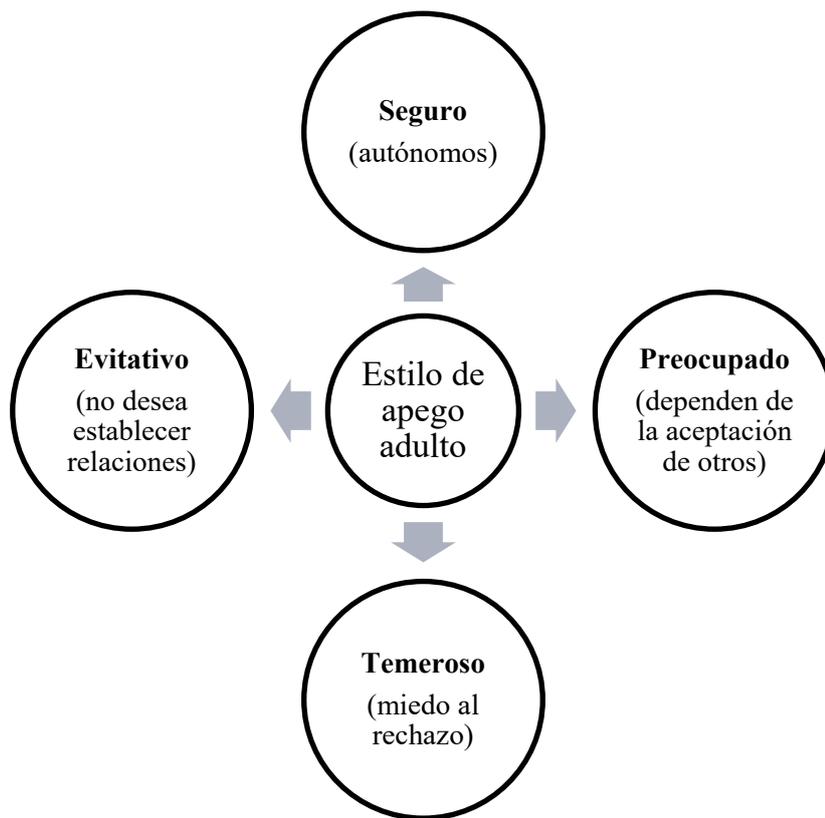


Figura 1. Modelo de apego adulto de Bartholomew y Horowitz (1991) (Fuente: Elaboración propia)

Los sujetos que presentan modelos positivos de los otros pueden ser seguros o preocupados según la representación que tengan de ellos mismos. Por otro lado, aquellos individuos que tengan una representación negativa de los demás son los evitativos y los temerosos, y se diferencian en el modelo de representación de uno mismo.

En otras palabras, este modelo de apego se basa en dos dimensiones: ansiedad y evitación. La dimensión de ansiedad se refiere a la ansiedad de las personas por el "abandono de los demás", y la dimensión de evitación corresponde a la incomodidad de las personas con la "cercanía con los demás". Atendiendo a la ubicación del individuo en estas dimensiones, se pueden identificar el estilo de apego (Figura 2).

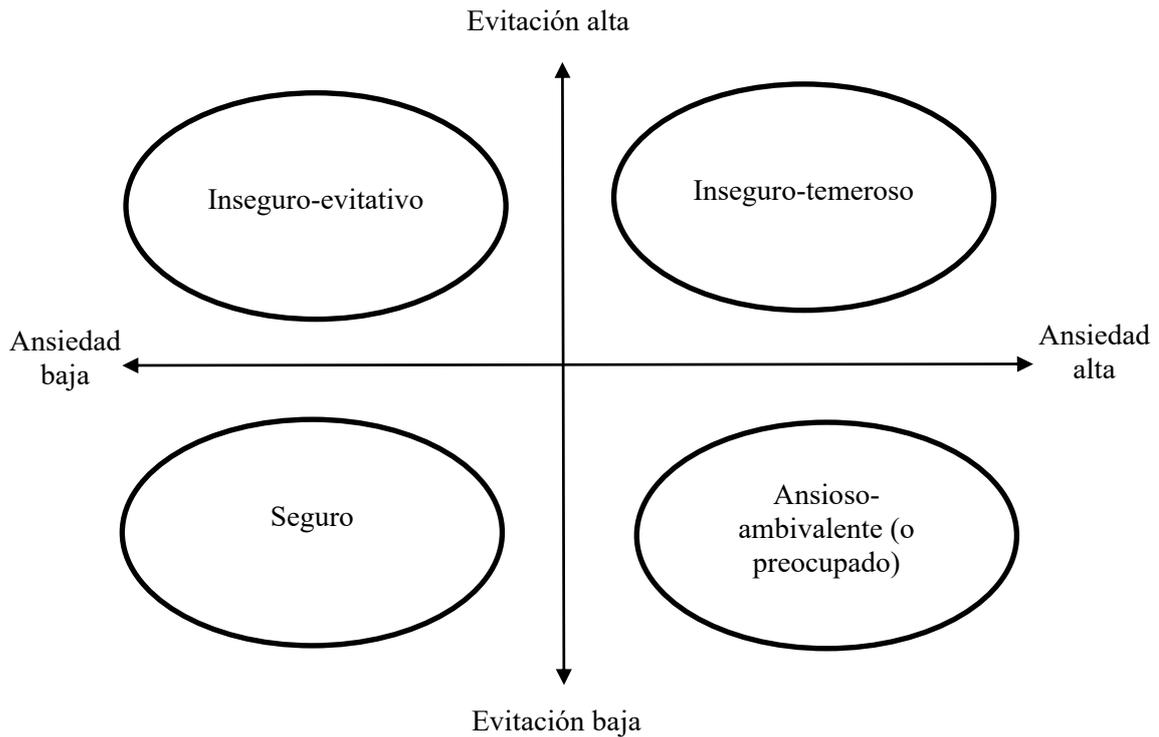


Figura 2. Clasificación del apego de acuerdo a las dimensiones de ansiedad y evitación (Fuente: adaptado de Baek, Cho, y Kim, 2014, p. 524)

A continuación se presentan las principales características de cada estilo de apego (Bartholomew y Horowitz, 1991):

- *Apego seguro:* estos individuos se caracterizan por su autonomía, pero además buscan cómodamente la intimidad social.
- *Apego ansioso-ambivalente/preocupado:* estas personas dependen de la aceptación de los demás. Buscan compulsivamente la seguridad de la intimidad de los demás, y por ello se establecen relaciones dependientes.
- *Apego inseguro-evitativo:* son considerados independientes, pero por un motivo distinto al apego seguro. En este caso el individuo prefiere no establecer relaciones porque no reconocen el valor de las relaciones íntimas.
- *Apego inseguro-temeroso:* estas personas evitan las interacciones sociales porque temen el rechazo o el abandono de los demás. Por ello se muestran reacios a interactuar con otros.

Existe controversia sobre la estabilidad del patrón de apego. Por un lado, autores con enfoque psicoanalítico determinan que el funcionamiento en el modo de relacionarse deriva de las experiencias vividas durante la infancia (Manassis, Owens, Adam, West y Sheldon-Keller, 1999).

Teóricos afines a la teoría de Bowlby (1980) señalan que el sistema representacional, tanto de uno mismo como de los demás, desarrollado en la infancia se convierte en la base del esquema relacional generado, e influye en las relaciones afectivas posteriores. Sin embargo, se contempla la posibilidad de que los modelos internos y las relaciones emocionales pueden variar cuando:

- Generan insatisfacción en la persona.
- Se presentan sucesos que provocan alteraciones en la conducta de la relación de apego.
- Existe discrepancias notables entre los modelos representaciones y el contexto social.

El estilo de apego influye sobre las cogniciones, emociones y conductas del individuo con respecto a relaciones interpersonales cercanas, por ejemplo con la familia o parejas románticas, y también predice distintas formas de interactuar con desconocidos. Cuando se tiene un apego seguro, definido por bajos niveles de ansiedad y evitación, se observa comodidad tanto con la independencia como con la intimidad con otras personas. Contrario al apego inseguro-evitativo e inseguro-ansioso, en los que se presenta alto grado de ansiedad y evitación, afectando la forma de establecer relaciones sociales.

El estilo de apego puede ser evaluado mediante distintos instrumentos. Un ejemplo es el cuestionario CaMir (Nekane, Lacasa, Gorostiaga, Muela y Pierrehumbert, 2011), el cual tiene siete dimensiones con índices adecuados de consistencia interna y fiabilidad; o la escala de estilos de apego adulto (Márquez, Rivera, y Reyes, 2009).

2.3.1 Apego, personalidad y vulnerabilidad a la adicción a las redes sociales

La forma en que las personas usan las redes sociales es diversa, incluso entre usuarios casuales. Por ejemplo, algunas personas actualizan con frecuencia el estatus personal, compartiendo desde actividades diarias hasta opiniones polémicas; mientras que otros

mantiene una perspectiva reticente o pragmática al visitar las redes sociales (Hart et al., 2015).

A este respecto, la hipótesis de la compensación social (McKenna, Green y Gleason, 2002) plantea que las personas que tienen dificultades para establecer relaciones sociales en la vida real tienden a la comunicación en línea para satisfacer sus necesidades.

Las redes sociales brindan a las personas muchas oportunidades para la identidad, presentándose de una manera más favorable. Por esta razón, se puede sugerir que las personas que tienen dificultades para establecer relaciones sociales cercanas podrían acudir a las redes sociales para satisfacer sus necesidades, aumentando las probabilidades de desarrollar una adicción.

Por ejemplo, en el estudio llevado a cabo por Hong et al. (2014), se determinó que los individuos depresivos tratan de obtener la satisfacción que no pueden obtener en la vida real a partir de las relaciones cercanas que establecen en Facebook.

Además se ha propuesto que los diferentes usos de las redes sociales podrían estar determinadas por los rasgos de personalidad. Por tanto, algunas investigaciones se enfocaron en estudiar el comportamiento en las redes sociales en el marco de la teoría de personalidad de los "Cinco Grandes". Seidman (2013) encontró que el neuroticismo predijo la auto-revelación en Facebook, por el contrario, el neuroticismo no se asoció con la búsqueda de aceptación.

Los resultados fueron poco claros, y esto se atribuyó a que los Cinco Grandes son superfactores de personalidad relativamente amplios que pueden no ser los predictores más precisos de tendencias específicas.

Sin embargo, se ha demostrado un vínculo entre el neuroticismo, la extraversión y la presentación del "yo real", el "ideal" y el "falso" en Facebook (Michikyan, Subrahmanyam, y Dennis, 2014). Se analizaron autoinformes de personalidad de 261 adultos jóvenes (de 18 a 30 años), así como la presentación personal en línea y el uso de Facebook.

El nivel de extraversión se asoció positivamente con el nivel de actividad de Facebook. Los individuos con alto nivel de neuroticismo informaron presentar su yo ideal y falso en Facebook en mayor medida, mientras que los que tenían poca extraversión informaron que se habían involucrado en mayores conductas de autoexploración en línea. Los hallazgos sugieren que los jóvenes que están experimentando inestabilidad emocional pueden

ser estratégicos en su presentación en línea, tal vez para buscar tranquilidad, y aquellos que tienen dudas en sí mismos exploran más a sí mismos en línea (Michikyan et al., 2014).

Jenkins-Guarnieri, Wright y Hudiburgh (2012) informaron que, mientras que la extraversion predijo la intensidad del uso de Facebook, el "autoestima", el estilo de apego y otros rasgos de personalidad no se relacionaron significativamente. Sin embargo, los autores admitieron que el desgaste de los participantes y el uso de una muestra que era homogénea en edad (17-24 años), género (en su mayoría mujeres) y ubicación limitaban la posibilidad de generalización.

En otro estudio, Jenkins-Guarnieri, Wright y Johnson (2013) utilizaron el apego y los rasgos de personalidad de los Cinco Grandes para predecir el uso de Facebook. Esta vez, aplicaron modelos de ecuaciones estructurales, y en contraste con su estudio anterior, encontraron un efecto indirecto (negativo) del estilo de apego (a través de la extraversion) en la extensión del uso de Facebook. Sin embargo, este modelo trató el apego como una dimensión única (inseguridad frente a seguridad), mientras que la gran mayoría de las investigaciones trata las dimensiones de la ansiedad y la evitación por separado.

A continuación se describirán los hallazgos recientes con relación a los estilos de apego y el uso de las redes sociales.

2.3.1.1 Apego seguro

Desde un enfoque causal de usos y gratificaciones, se reconoce que el uso de las redes sociales está determinado por tres factores: la motivación, patrones de uso y resultados (la adicción).

Desde esta perspectiva, Baek et al. (2014) encontró que los usuarios de las redes sociales tienen tres tipos de motivos distintos para acceder a estas: un motivo de expresión (utilidad interpersonal), un motivo instrumental (conveniencia y utilidad para informarse), y un motivo de entretenimiento (pasatiempo y ocio). En cuanto a los patrones de uso, se señala que puede tratarse de conductas sociales (comunicación bidireccional), parasociales (comunicación unidireccional) y colectivas.

Los resultados mostraron que los motivos para usar las redes sociales no diferían significativamente entre los distintos estilos de apego, aunque comprobaron que el apego se relaciona con el uso que se le da a las redes sociales (Baek et al., 2014).

Los usuarios seguros no mostraron una gran cantidad de uso de las redes sociales o un tipo particular de uso. Curiosamente, sin embargo, su uso para la interacción social se relacionó con un nivel más bajo de soledad subjetiva y un nivel más alto de satisfacción con la vida. Por tanto, el uso de redes sociales puede desencadenar resultados psicológicos positivos, pero estas asociaciones son más prominentes entre los usuarios seguros, que tienen menos miedo al abandono y desean establecer relaciones más estrechas (Baek et al., 2014).

De forma similar Eroglu (2015) encontró en una muestra de alumnos universitarios que a medida que aumentaban los puntajes de estilo de apego seguro de los participantes, disminuían sus puntajes de adicción a Facebook. Se atribuyen estos resultados a que las personas con un estilo de apego seguro tienen percepciones positivas sobre sí mismos y sobre los demás.

Estos individuos se perciben a sí mismos como aquellos que valen la pena y son honestos. Además, confían en sí mismos y se comportan de manera asertiva en los entornos sociales. Por tanto, se puede afirmar que la capacidad de establecer relaciones sociales satisfactorias en la vida real protege a las personas con un estilo de apego seguro contra la adicción a Facebook (Eroglu, 2015).

2.3.1.2 Apego ansioso

Un estudio del año 2013 mostró que el apego ansioso se asocia con un uso más frecuente de Facebook, más búsqueda de comodidad en la red social (para evitar emociones negativas), y más preocupación por ser evaluado socialmente en las redes sociales (Oldmeadow, Quinn, y Kowert, 2013).

Esto fue confirmado por Schimmenti, Passanisi, Gervasi, Manzella y Famá (2014), que plantean que las personas ansiosas emplean un uso de internet como “retiro” escapándose de los sentimientos negativos o consideran internet como un entorno seguro para comunicarse con los demás.

Su activa participación en las redes sociales se debe principalmente a la motivación por obtener comentarios positivos por parte de los demás ya que tienen una necesidad de sentirse queridos, además de la dificultad para establecer relaciones cara a cara (Schimmenti et al., 2014).

Por tanto, las redes sociales son para estos individuos una herramienta que facilita la interacción social sin contacto físico y con mayor control en la comunicación. El tiempo

pasado en las redes sociales se dedica a la auto presentación, y a la comprobación de los comentarios de los demás con el propósito de ser consciente de la evaluación positiva por parte de los demás (Oldmeadow et al., 2013).

En el trabajo de Baek et al. (2014) los individuos ansiosos no mostraron alto nivel de uso de las redes sociales, o un patrón de conducta en particular de uso de las redes sociales. Sin embargo, su uso para la interacción parasocial estaba asociado con un nivel más alto de adicción, que también se relaciona positivamente con sus motivos expresivos e instrumental.

Es decir, los usuarios ansiosos que esperan más funciones expresivas e instrumentales de las redes sociales son más propensos desarrollar adicción, y su uso para la interacción parasocial exacerba esta vulnerabilidad.

Hart et al. (2015) encontraron que los individuos de apego ansioso eran usuarios activos de Facebook, los cuales mostraron una inclinación a compartir, comentar e indicar "me gusta" frecuentemente. Estas personas parecían estar preocupados por la retroalimentación social, lo que les incita a participar activamente en Facebook, probablemente en un esfuerzo por generar comentarios positivos de los demás (Hart et al., 2015).

Eroglu (2015) observó que el estilo de apego ansioso predijo la adicción a Facebook. A medida que aumentan las puntuaciones de estilo de apego preocupado de los participantes, aumenta su adicción. El autor explica que esto se debe a que estas personas se sienten inútiles, pero tienen opiniones positivas sobre otros individuos. Por esta razón, las personas ansiosas necesitan recibir retroalimentación positiva de otras personas para sentirse dignos.

2.3.1.3 Apego temeroso

De acuerdo a Baek et al. (2014), los usuarios de redes sociales con estilo de apego temeroso pasaban mucho tiempo en las redes, y su patrón de conducta era de tipo social y colectiva. Es decir, acceden a este medio para establecer contacto con otras personas, y para conocer información pública. Esto indica que las personas temerosas usan las redes sociales con la intención de tener interacción con los otros, desde un entorno más seguro dado que sienten ansiedad en la comunicación cara a cara.

El estudio de Eroglu (2015) determinó que el estilo de apego temeroso no estaba relacionado con la adicción a Facebook. Estas personas tienen percepciones negativas sobre sí mismos y sobre otras personas. Desean establecer relaciones sociales con otros individuos,

pero son demasiado sensibles a ser rechazados por otros (Bartholomew y Horowitz, 1991). Sin embargo, en este estudio, no se obtuvieron hallazgos que verifiquen la hipótesis de compensación social.

2.3.1.4 Apego evitativo

En relación a los usuarios con estilo de apego evitativo, Baek et al. (2014) encontró que pasaban menos tiempo en las redes sociales en comparación a los otros estilos de apego, y que el uso que le dan esencialmente parasocial (por ejemplo para tener interacción con celebridades).

Este patrón de conducta es comprensible, dado que las personas evitativas prefieren tener relaciones asimétricas. También se encontró que este comportamiento está relacionado a una mayor vulnerabilidad para desarrollar adicción a las redes sociales. En resumen, los motivos y el uso de las redes sociales asociados al estilo evitativo parecen perjudicar en mayor medida el bienestar psicológico de los usuarios (Baek et al., 2014).

Los resultados de Hart et al. (2015) fueron opuestos, pues el apego de tipo evitativo no pareció relacionarse en el uso infrecuente de Facebook. La explicación de los autores es que los formatos de las redes sociales en línea ya ofrecen una distancia interpersonal, por lo que las personas evitativas no se sienten amenazadas por las interacciones en estos entornos como lo hacen en contextos más personales.

De forma similar, en el estudio de Eroglu (2015) el apego de evitación predijo la adicción a Facebook de forma negativa. Es decir, a mayor grado de evitación, menor probabilidad de padecer una adicción a la red social. El autor afirma que las personas con apego evitativo pueden retirarse de la red social cuando piensan que su autoeficacia está dañada, debido a las comparaciones sociales. Por tanto, esta conducta de control actúa como un factor protector para desarrollar adicción (Eroglu, 2015).

2.4 Consecuencias del uso excesivo de redes sociales

Además de la propia adicción a las redes sociales, el uso excesivo de estas se asocia a más consecuencias negativas. Los resultados de una revisión bibliográfica muestran que el uso excesivo de internet y de las redes sociales ocasiona consecuencias diversas entre los adolescentes: afecta los patrones de sueño, los hábitos alimenticios, y la socialización. (Villanueva, Feced, Calvo y Barranco, 2017).

Una de las consecuencias más señaladas del uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes es la falta de habilidades sociales para mantener relaciones cara a cara.

Esta relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales en línea puede ser bidireccional. Es decir, esta dependencia puede ser vista como un problema social derivado de la falta de redes sociales fuera de línea, lo cual motiva al adolescente a buscar contacto a través de internet. Pero a su vez, el retraimiento que ocasiona relacionarse exclusivamente en línea tiene un impacto negativo en las habilidades sociales y la red de apoyo, generando un círculo que retroalimenta el problema.

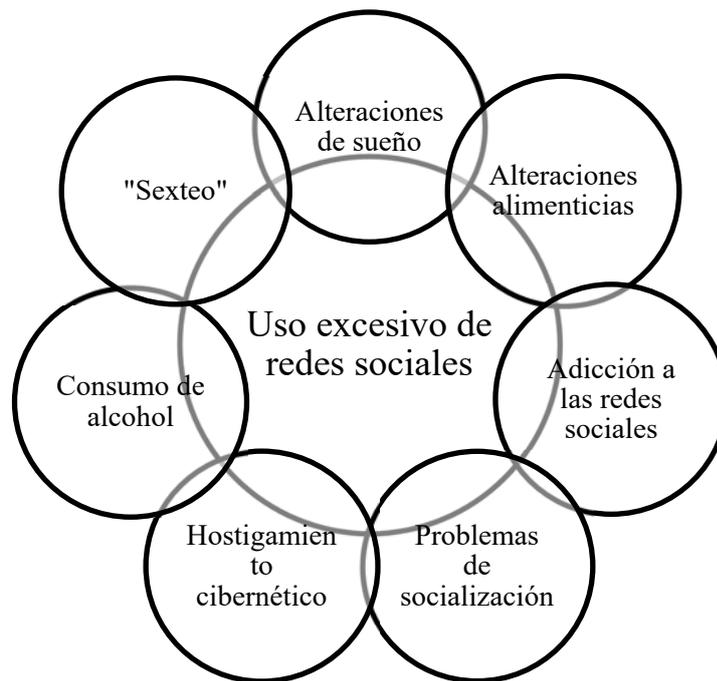


Figura 3. Consecuencias asociadas al uso excesivo de redes sociales (Fuente: Elaboración propia)

La evidencia sugiere que la falta de redes sociales en los niños puede inhibir las interacciones sociales cómodas y los sentimientos de apoyo en el entorno presencial, lo que puede aumentar su deseo de “escapar” a los dispositivos móviles. Estos niños y adolescentes, a diferencia de los no adictos, pueden desaprovechar los medios de comunicación para enriquecer sus vidas sociales y aumentar su nivel de compromiso social (Ihm, 2018).

La evidencia demuestra una asociación fuerte entre el uso de redes sociales y alteraciones del sueño. De hecho la frecuencia de visitas a las redes sociales predice los problemas para dormir. Entre los problemas más comunes son los despertares precoces y dificultades para conciliar el sueño (Villanueva et al., 2017).

La causa a las alteraciones de sueño son el desplazamiento del tiempo de sueño; la activación emocional, cognitiva o fisiológica; y la luz brillante emitida por los dispositivos, que parece suprimir la secreción de melatonina y alterar el ritmo circadiano (Lovato y Gradisar, 2014)

Además, el uso excesivo de las redes sociales se relaciona con altas probabilidades de omitir el desayuno, así como consumir bebidas azucaradas y energéticas (Sampasa-Kanyinga, Chaput y Hamilton, 2015). También se ha encontrado asociación con el consumo de alcohol, pues a más horas de uso de internet, más probabilidades de beber de forma compulsiva.

El uso de redes sociales en los adolescentes puede favorecer el hostigamiento cibernético o *cyberbullying*. A través de este medio pueden difundirse rumores, publicar datos privados, enviar imágenes o textos de otra persona sin su consentimiento, crear perfiles falsos, entre otros (Mishna, Cook, Gadalla, Daciuk y Solomon, 2010).

Otro fenómeno surgido a partir del uso de las redes sociales es el sexteo. Este término denomina la práctica de enviar fotos y videos propios de contenido sexual. A menudo los adolescentes no son conscientes del alcance que puede tener esta práctica, ya que el material puede ser difundido fácilmente y de forma amplia. Además de este peligro, el sexteo se asocia a comportamientos sexuales de riesgo como el sexo sin protección (Arab y Díaz, 2015).

Aunque el problema de abuso de las redes sociales es relativamente nuevo, como podemos ver puede impactar negativamente en la vida de los adolescentes, por lo que es necesario implementar estrategias de intervención y prevención adecuadas.

2.5 Posibles modelos de prevención y tratamiento

Es necesario que los profesionales de la salud diseñen e implementen estrategias de prevención y promoción para la salud que, junto con las familias y educadores, incluyan potenciar otras aficiones, estimular la comunicación presencial y utilizar adecuadamente las redes sociales.

Neverkovich et al., (2018) realizaron un estudio de detección de adicción a internet con 267 personas jóvenes (de 16 a 20 años), y determinó que la mayoría de los participantes tenía un nivel medio y bajo de adicción a Internet. (48% y 52% respectivamente). Parte de los estudiantes (16%) se encontraba en el estado fronterizo y estuvo cerca de la transición del nivel medio al alto nivel de adicción a Internet.

En este nivel fronterizo, aunque no se cumplan los requisitos para diagnosticar una adicción, se tiene un desplazamiento de la vida real por el sustituto virtual. Aproximadamente el 15% de los sujetos se mostraron conscientes hacia el espacio de Internet, limitando su uso. Este grupo se caracteriza por una alta autoorganización de sus actividades formativas (Neverkovich et al., 2018).

Para tratar la cuestión, los autores diseñaron un programa que tuvo como objetivo la prevención de la adicción a Internet a las redes sociales en jóvenes estudiantes y la promoción de la formación de la identidad social. Se incluyeron unidades motivacionales, cognitivas, orientadas a la práctica y reflexivas que proporcionaron una implementación gradual del programa (Neverkovich et al., 2018).

El programa preventivo tuvo los siguientes componentes (Neverkovich et al., 2018):

- Condiciones organizativas y pedagógicas de la realización de actividades preventivas para asegurar su integración armoniosa en los procesos educativos y de educación.
- Psicólogo pedagógico con formación específica, con conocimiento de los conceptos básicos de psicología, pedagogía, tecnología, corrección y desarrollo social y pedagógico y corrección y desarrollo psicopedagógico.
- Formas y métodos de trabajo preventivo: conversaciones, clases, discusiones grupales, juegos de rol y de negocios, ejercicios de entrenamiento, ejercicios psicogimnásticos, lluvia de ideas, etc.
- La inclusión de actividad preventiva para todos los participantes de las relaciones educativas: pedagogos, padres, alumnos.

La implementación piloto del programa de prevención de la adicción a Internet de los autores permitió un cambio positivo para el 17% de los sujetos, lo que redujo su confianza en Internet, pero también reveló la necesidad de adaptar y ajustar las acciones preventivas y la necesidad de más estudios en profundidad del problema (Neverkovich et al., 2018).

Con respecto al tratamiento de la adicción una vez que está desarrollada, la evidencia es limitada. Mientras se dispone de modelos de tratamiento efectivos para adolescentes con un trastorno por uso de sustancias, el acceso a tratamiento por adicción a internet plantea problemas importantes.

El primer problema es la falta de criterios establecidos para diagnosticar este síndrome. Otra barrera importante es que el adolescente no suele ser consciente de su problema, como ocurre en la mayoría de adicciones.

Para conocer la trayectoria de tratamiento de adolescentes con esta problemática, Demers-Lessard, Tremblay, y Turcotte (2016) entrevistaron a nueve participantes de 14 a 17 años, reclutados de los servicios especializados de adicción. El análisis de sus declaraciones sugiere que los miembros de una red informal, así como los de una red formal, desempeñan un papel decisivo en su búsqueda de ayuda y en la retención del tratamiento.

Mientras que los padres y los compañeros pueden alentar el compromiso con el tratamiento, también pueden presentar obstáculos en el camino. Los profesionales de la salud generalmente desempeñan un papel útil. Sin embargo, los profesionales deben permanecer alertas a los mensajes verbales y no verbales de los adolescentes. El estudio destaca la importancia de identificar aliados en compromiso con el tratamiento (Demers-Lessard et al., 2016).

Dado que no se tiene un tipo de tratamiento específico para las adicciones a internet, lo más adecuado es seguir los modelos que han mostrado eficacia para otros síndromes de dependencia comportamental. Por tanto, ha de llevarse a cabo un proceso de terapia psicológica que contemple las tres dimensiones del modelo transteórico: los estadios de cambio, los procesos de cambio y los niveles de cambio (Becoña y Cortés, 2011).

3 CONCLUSIONES

El objetivo de esta revisión fue analizar el fenómeno de la adicción a las redes sociales entre los adolescentes, y su posible asociación a los estilos de apego.

Aunque las clasificaciones internacionales de trastornos mentales no reconozcan la adicción a las redes sociales como tal, en la evidencia se encuentra información suficiente para considerarlo un problema de salud. Tal como ocurre en otros tipos de adicción, se pierde el control del uso de las redes sociales creando una dependencia.

Las redes sociales son áreas virtuales donde se establecen relaciones con otras personas, y pueden ser de carácter profesional, general o especializada (Celaya, 2008). Son las redes sociales generales, como Facebook, las que pueden crear dependencia en el adolescente.

Cuando se desarrolla una adicción, el adolescente utiliza las redes sociales para evitar sensaciones negativas, y los síntomas característicos del síndrome de abstinencia: estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud (Echeburúa y Corral, 2010).

A pesar de que el uso excesivo de las redes sociales alivia este malestar momentáneamente, a largo plazo se relaciona con graves problemas. La adicción a internet puede ocasionar alteraciones del sueño, alteraciones alimenticias, problemas de socialización, hostigamiento cibernético y conductas sexuales de riesgo (Villanueva et al., 2017).

Una de las preguntas que pretendía responder este trabajo fue ¿Cuáles son los factores de riesgo asociados a la adicción a las redes sociales?

En primer lugar, existen factores de riesgo demográficos. La evidencia indica que los adolescentes son una población especialmente vulnerable a las adicciones a las redes sociales o internet. Esto se debe a que están expuestos constantemente a las TICs, y a que es una etapa caracterizada por la búsqueda de relaciones significativas, y la necesidad por desarrollar la propia personalidad. Además, al parecer los hombres son aún más propensos a desarrollar adicciones (Muller et al., 2016). Esta información es importante de cara al diseño de programas de prevención, pues han de dirigirse fundamentalmente a la población más vulnerable, es decir, los adolescentes.

El otro grupo de factores de riesgo asociado a la adicción a las redes sociales, son las características individuales. Los rasgos de personalidad que pueden predecir este tipo de adicción son la impulsividad, la disforia, la intolerancia a estímulos no placenteros, y la búsqueda constante de emociones fuertes. También la presencia de otro trastorno mental previo puede favorecer al desarrollo de una adicción a las redes sociales (Echeburúa y Corral, 2010).

También el estilo de apego está relacionado con la vulnerabilidad a la adicción a las redes sociales, que respondería a la segunda pregunta de la investigación de este trabajo: ¿El estilo de apego del adolescente influye en su forma de usar las redes sociales?

Se ha encontrado que el estilo apego seguro disminuye las probabilidades de usar en exceso las redes sociales. En este caso, se accede a las redes sociales de forma moderada con la finalidad de establecer contacto con otras personas, generando sensaciones positivas (Baek et al., 2014).

El apego temeroso tampoco parece predecir la adicción a las redes sociales. En cambio, para estas personas es una herramienta para establecer y mantener relaciones sociales desde un contexto más seguro y cómodo.

Al contrario, el apego ansioso se asocia con un uso frecuente de las redes sociales ya que esta plataforma permite relacionarse con los demás con mayor comodidad, evitando la exposición cara a cara. Esta conducta se observa en una activa participación en las redes sociales, a través de la publicación de material y comentarios (Oldmeadow et al., 2013).

La evidencia respecto a la vulnerabilidad del estilo evitativo indica que estas personas suelen pasar menos tiempo en las redes sociales, debido a su capacidad de autocontrol. Sin embargo, los usuarios evitativos suelen usar las redes sociales con un objetivo parasocial, es decir, para establecer contacto unidireccional.

Precisamente este uso parasocial de las redes sociales (por ejemplo establecer contacto con celebridades) está asociado a un nivel mayor de adicción (Baek et al., 2014). Por ello, un programa de prevención debe incorporar como objetivo la disminución del uso parasocial de las redes sociales, y favorecer el uso social.

Por último, ¿Cómo se puede prevenir este problema de salud? Algunos autores han propuesto el diseño de programas de prevención basados en la evidencia, logrando un cambio positivo (Neverkovich et al., 2018).

La prevención de adicciones a las redes sociales es un campo que aún queda mucho trabajo por delante, junto con el establecimiento de criterios diagnósticos claros y un modelo eficaz de tratamiento.

4 BIBLIOGRAFÍA

- Ainsworth, M. D. S. (1978). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 1(3), 436-438.
- Arab, L. E., y Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
- De Psiquiatría, A. A. (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 28-33.
- Baek, Y. M., Cho, Y., y Kim, H. (2014). Attachment Style and its Influence on the Activities, Motives, and Consequences of SNS Use. *Journal of Broadcasting y Electronic Media*, 58(4), 522-541.
- Bartholomew, K., y Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226-244.
- Becoña, E., y Cortés, M. (2011). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Socidrogalcohol.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss volume II: Separation, anxiety, and anger*. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1980) *Attachment and Loss volume III: Loss, Sadness and Depression*. London: Hogarth Press.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., y Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Celaya, J. (2008). *La empresa en la Web 2.0: el impacto de las redes sociales y las nuevas formas de comunicación on-line en la estrategia empresarial*. Barcelona: Ediciones Gestión 2000.

- Chen, K., Tarn, J. M., y Han, B. T. (2004). Internet dependency: Its impact on online behavioral patterns in E-commerce. *Human Systems Management*, 23(1), 49-58.
- Dalal, P. K., & Basu, D. (2016). Twenty years of Internet addiction... Quo Vadis?. *Indian journal of psychiatry*, 58(1), 6-11.
- Demers-Lessard, G., Tremblay, J., y Turcotte, D. (2016). Parcours thérapeutique en dépendance: le rôle du réseau social des adolescents. *Drogues, santé et société*, 15(2), 60-76.
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Eroglu, Y. (2015). Interrelationship between Attachment Styles and Facebook Addiction. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 150-160.
- Espinar-Ruiz, E., y González-Río, M. J. (2009). Jóvenes en las redes sociales virtuales: un análisis exploratorio de las diferencias de género. *Feminismo/s*, (14), 87-105.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction research*, 8(5), 413-418.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y., y Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33-40.
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., y Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606.
- Ihm, J. (2018). Social implications of children's smartphone addiction: The role of support networks and social engagement. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 473-481.
- Instituto Nacional de Estadística (2018). *España en cifras 2018*. Recuperado de https://www.ine.es/prodyser/espa_cifras/2018/files/assets/common/downloads/publication.pdf?uni=4f7e7b429c56ccbc4bf56b3e93ebc47binternet.addiction.html

- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., y Hudiburgh, L. M. (2012). The relationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Journal of Applied Developmental Psychology, 33*(6), 294–301.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., y Johnson, B. D. (2013). The interrelationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Psychology of Popular Media Culture, 2*(2), 117–131.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & behavior, 1*(1), 11-17.
- Konstantinidis, A., Zeinalipour-Yazti, D., Andreou, P., y Samaras, G. (2011). Multi-objective query optimization in smartphone social networks. In *2011 IEEE 12th International Conference on Mobile Data Management : Vol. 1.* (pp.27-32). IEEE.
- Lenhart, A., y Madden, M. (2007). Teens, Privacy y Online Social Networks: How teens manage their online identities and personal information in the age of MySpace. *Pew Internet y American Life Project*, 1-45.
- Lovato, N. y Gradisar, M. (2014). A meta-analysis and model of the relationship between sleep and depression in adolescents: recommendations for future research and clinical practice. *Sleep medicine reviews, 18*(6), 521-529.
- Main, M., y Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Westport, CT, US: Ablex Publishing.
- Manassis, K., Owens, M., Adam, K. S., West, M., y Sheldon-Keller, A. E. (1999). Assessing attachment: convergent validity of the adult attachment interview and the parental bonding instrument. *Australian and New Zealand journal of psychiatry, 33*(4), 559-567.
- Márquez, J. F., Rivera, S., y Reyes, I. (2009). Desarrollo de una escala de estilos de apego adulto para la población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, 2*(28), 9-30.
- McKenna, K. Y., Green, A. S., y Gleason, M. E. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction?. *Journal of social issues, 58*(1), 9-31.

- Michikyan, M., Subrahmanyam, K., y Dennis, J. (2014). Can you tell who I am? Neuroticism, extraversion, and online self-presentation among young adults. *Computers in Human Behavior*, 33, 179-183.
- Mishna, F., Cook, C., Gadalla, T., Daciuk, J. y Solomon, S. (2010). Cyber-bullying behaviors among middle and high school students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(3), 362-374.
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., y Wölfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172-177.
- Nekane, B., Lacasa, F., Gorostiaga, A., Muela, A. y Pierrehumbert, B. (2011). Versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación del apego. *Psicothema*, 23(3), 486-494.
- Neverkovich, S. D., Bubnova, I. S., Kosarenko, N. N., Sakhieva, R. G., Sizova, Z. M., Zakharova, V. L., y Sergeeva, M. G. (2018). Students' Internet addiction: Study and prevention. *Eurasia Journal of Mathematics, Science y Technology Education*, 14(4), 1483-1495.
- Niemz, K., Griffiths, M., y Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology & behavior*, 8(6), 562-570.
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., y Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142-1149.
- Organización Mundial de la Salud. (2000). Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10: clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2014*. Geneva: World Health Organization. Recuperadode https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf?sequence=1

- Prieto Gutiérrez, J. J., y Moreno Cámara, A. (2015). las redes sociales de internet ¿ una nueva adicción?. *Revista argentina de clínica psicológica*, 24(2).
- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J.P. y Hamilton, H.A. (2015). Associations between the use of social networking sites and unhealthy eating behaviours and excess body weight in adolescents. *British Journal of Nutrition*, 114(11), 1941-1947.
- Sanchis, F. (2008). Apego, acontecimientos vitales y depresión en una muestra de adolescentes. (Tesis Doctoral). Recuperado de <http://hdl.handle.net/10803/9262>.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., y Famà, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents. *Child Psychiatry y Human Development*, 45(5), 588-595.
- Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 402-407.
- Shek, D. T., y Yu, L. (2016). Adolescent internet addiction in Hong Kong: prevalence, change, and correlates. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 29(1), S22-S30.
- Subrahmanyam, K., y Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The future of children*, 18(1), 119-146.
- Villanueva, D. N., Feced, S. C., Calvo, B. R., y Barranco, I. B. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: Una revisión bibliográfica. *Psicología y Salud*, 27(2), 255-267.
- We Are Social. (2019). Digital 2019: Global Internet Use Accelerates. Recuperado de <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice: A source book*, 17(17), 351-352.