



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

# **LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN JÓVENES, RELACIONADA CON LA BAJA AUTOESTIMA Y LA COMUNICACIÓN FAMILIAR.**

Autor: Arantzazu Loro García.

Director: Juan Chicharro Romero.

Madrid  
Mayo 2015

Arantzazu  
Loro  
García

**LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN JÓVENES, RELACIONADA  
CON LA BAJA AUTOESTIMA Y LA COMUNICACIÓN FAMILIAR.**



## **Resumen.**

Las redes sociales se han transformado en medios de interacción social entre los jóvenes, que generan perfiles para relacionarse con los demás. Hay evidencias de que el mal uso de estos servicios en el caso de los jóvenes puede ocasionar problemas en diferentes áreas de la vida del usuario.

El objetivo del presente trabajo fue analizar la existencia de adicción a las redes sociales y si dicha adicción está relacionada con la baja autoestima y comunicación familiar en jóvenes universitarios de la Comunidad de Madrid (N=200) de entre 19 y 24 años. Se utilizó una adaptación del cuestionario MULTICAGE CAD-4, la Escala de Autoestima de Rosenberg y el cuestionario de Patrones de Comunicación Familiar-R.

Los resultados pueden resumirse en los siguientes puntos: (1) El 53% de la muestra no da indicios en existencia de adicción, distribuyéndose el resto de la población entre las categorías restantes y disminuyendo esta según se acerca a una adicción de tipo segura con un 8% de la población estudiada. (2) No hubo relación entre la condición de adicción a las Redes Sociales y las variables baja autoestima y comunicación familiar.

Finalmente, se sugiere la necesidad de profundizar en el estudio de que un uso adecuado de las Redes sociales favorezca la autoestima, en el control parental, así como en la formación y alfabetización mediática de los padres y profesores.

*Palabras clave:* jóvenes, adicción conductual, redes sociales, autoestima y comunicación familiar.

## **Abstract.**

Social networks have become means of social interaction among young people, to generate profiles to relate to others. There is evidence that the misuse of these services in the case of young people may cause problems in different areas of the user's life.

The aim of this study was to analyze the existence of addiction to social networks and if the addiction is related to low self-esteem and family communication in university students from Madrid (N = 200) aged between 19 and 24 years. An adaptation of the questionnaire MULTICAGE CAD-4, the Rosenberg Self-Esteem Scale and the questionnaire Family Communication Patterns-R was used.

The results can be summarized in the following points: (1) 53% of the sample does not give evidence in existence of addiction, distributing the rest of the population among the remaining categories and decreasing this as close to an addiction of safe type with 8% of the studied population. (2) relationship between the condition of addiction to social networks and the variables there was low self-esteem and family communication.

Finally, it suggests the need for in depth study attributed to the proper use of social networks fosters self-esteem, as well as parental control and along with training and media literacy of both parents and teachers.

*Key words:* young people, behavioral addiction, social networks, esteem and family communication.

## **1. Adicciones de nueva generación.**

### 1. 1. Las Nuevas Tecnologías.

En la actualidad, resulta difícil imaginarse una sociedad sin las Nuevas Tecnologías; como son el teléfono móvil, Internet, ordenador, televisión, videojuegos, GPS o reproductores de música. Las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC's) facilitan algunos aspectos de la vida cotidiana. Los datos obtenidos por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2014) sobre la utilización de estas herramientas son reveladoras y ponen de manifiesto que:

- El 99,1% de los hogares dispone de teléfono (fijo o móvil). El 75,4% tienen ambos tipos de terminales. Un 2,7% de los hogares disponen solamente de teléfono fijo, y un 20,9% tienen únicamente teléfono móvil para comunicarse desde el hogar.
- El 74,8% de los hogares con al menos un miembro de 16 a 74 años poseen ordenador en el año 2014 y el uso entre los menores alcanza el 93,8%.
- El 76,2% de la población de entre 16 y 74 años, ha utilizado Internet en los últimos tres meses y el 74,4% de los hogares españoles disponen de conexión a Internet, casi cinco puntos más que en 2013. La cifra entre los menores que utilizan Internet aumenta al 92,0%.
- Por primera vez en España hay más usuarios de Internet (76,2%) que de ordenador (73,3%). El 77,1% de los internautas accedieron a Internet mediante el teléfono móvil.
- Durante los últimos tres meses, el 67,1% de los usuarios de Internet (51,1% de la población de 16 a 74 años) participa en redes sociales de carácter general. Los más participativos son los estudiantes (92,0%) y los jóvenes de 16 a 24 años (91,3%).

### 1. 2. Internet.

Parece que Internet se ha transformado en un instrumento imprescindible para la población. Ofrece, en general, diversos beneficios para la sociedad poniendo al alcance del cliente en el momento que desee y desde cualquier lugar múltiples y variadas actividades a realizar. Además, ha originado nuevas formas de comunicación añadiendo una fuente inagotable de ocio, entretenimiento y diversión con características como facilidad de acceso, inmediatez, globalización, comodidad de uso, anonimato (Rial, Gómez, Braña y Varela, 2014), posibilidades de comunicación, interacción, conocimiento, juego, fotografía, participación en redes sociales, descarga y escucha de música, televisión, apuestas online, radio, noticias, visionado de películas y series, etcétera. Los últimos datos publicados en la 16ª encuesta de la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC, 2014) a usuarios de Internet revelan que las actividades on-line más populares tienen que ver con la búsqueda y aprovechamiento de la información:

*Tabla 1. Actividades on-line más populares.*

Actividades.	Porcentajes.
Lectura de noticias de la actualidad.	86,5%
Visualización online de vídeos.	80,6%
Conexión diaria a redes sociales	74,2% (aumento de un 45,6% desde 2008).
Consulta de mapas y/o callejeros.	71,4%
Consulta de previsiones meteorológicas.	70,7%
Escuchar música online.	53,8%
Carteleras de cine/espectáculos.	48,1%
Ver emisiones de cadenas de televisión en su web	41,8%
Ver películas/series online.	41,4%

Además Raacke y Bonds-Raacke (2008), parecen apuntar que Internet es utilizado especialmente por la población académica y profesionalmente activa, convirtiéndose en una potente herramienta para el aprendizaje y la formación profesional, intelectual y personal, para fundar comunidades y alternativas de comunicación e interacción; actualmente, este hecho puede verificarse a través del triunfo de las redes sociales existentes.

### 1. 3. Uso en los jóvenes.

Estudios actuales concluyen que los jóvenes utilizan cada vez más las TIC's para acceder a las noticias y al entretenimiento, encontrándose casi permanentemente conectados a las redes sociales (Moeller, Powers y Roberts, 2012). La Red puede ser fascinante para los más jóvenes, tiene atractivas características como las recompensas inmediatas, alto grado de interactividad y polifacéticas ventanas existentes. El uso es positivo, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal (estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia). Sin embargo una multioferta de esta índole, tan diversa, atractiva e interesante no puede estar exenta de problemas (Pedrero, Rodríguez y Ruiz, 2012). El potencial uso inadecuado, desmedido, sin control de la Red puede ser motivo de conflicto, especialmente en los más jóvenes que destacan por manifestar malestar psicológico, emocional, alteraciones conductuales, aislamiento, ansiedad, cambios en la autoestima y pérdida en la capacidad de control (Beranuy, Oberst, Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2010; Carbonell y Chamarro, 2009; Carbonell, Fúster, Chamarro y Oberst, 2012; Echeburúa y de Corral, 2010; García et al., 2008; Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil y Caballo, 2007; Rial et al., 2014).

#### 1. 4. Las redes sociales.

Carbonell et al. (2012) coinciden en que el uso problemático de Internet es mayor en los jóvenes, asociándolo a las aplicaciones relacionadas con la comunicación. Se observó que los Servicios de Redes Sociales (SRS) son los que provocan un uso perjudicial de Internet originando en los adolescentes o jóvenes una percepción o sensación de adicción (Gómez-Franco-E-Silva y Sendín-Gutiérrez, 2014). A partir de este uso y de esta necesidad de comunicación, empieza a generarse una nueva preocupación, denominada *Fear Of Missing Out* (FOMO) que es la preocupación por perderse esa llamada o ese mensaje, por quedarse fuera de los circuitos de información. Los jóvenes construyen nuevas formas de interacción debido a que las han incorporado de manera natural y habitual en su vida, las emplean como instrumentos de relación, información, comunicación y conocimiento (Rial et al., 2014). Los SRS han ido experimentando un crecimiento significativo en la última década, ramificándose y especializándose cada vez más. Para un mejor entendimiento del proceso los podemos clasificar según se indica en la Figura I (García del Castillo, 2013, p. 29).

*Figura I. Clasificación de los Servicios de Redes Sociales.*



Figura I. Clasificación de los Servicios de Redes Sociales. Copyright 2009 por Espinar y González.

Desde su aparición, las redes sociales, tales como Facebook, Instagram, MySpace, Twitter, LinkedIn, Cyworld o Teender (entre otras, dentro de una larga lista que no incluye a WhatsApp puesto que es considerado un Servicio de Mensajería Instantánea), han atraído a millones de usuarios. Su difusión ha traspasado culturas, pasando a ser considerada una nueva forma de comunicación y socialización (Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010).

El crecimiento, por ejemplo, de Facebook, es impactante. Fue fundado en 2004 como una red social sólo para estudiantes de Harvard, pero a mediados del 2005 fue adoptado por alrededor de otras 2.000 universidades y colegios (solamente en Estados Unidos). En 2007, esta Red registraba un aumento de 200 millones de usuarios dos años después, con un promedio de 250.000 nuevos registros

diarios desde enero de 2007. En 2010 estas cifras ascendían a 600 millones de usuarios en el mundo. Cada semana se comparten más de 1.000 millones de unidades de contenido y dos tercios de usuarios se conectaban a diario (Dumortier, 2009; Herrera et al., 2010; Tarazona, 2013).

Este tipo de comunicación, a través de Internet, juega un papel muy importante dentro de las nuevas generaciones, produciendo modificaciones en las redes sociales físicas (Magnuson y Dundes, 2008). Los jóvenes se están distanciando de las relaciones cara a cara para acercarse a una comunicación basada en texto, concretamente en mensajería, como método preferido de comunicación instantánea. Según algunos autores, puede desembocar en un analfabetismo relacional (Haythornthwaite, 2005; Schwarz 2011).

Se apunta que lo especial de los SRS es que permiten a los individuos organizar y mostrar al público sus redes de comunicación reales. Ofrecen la posibilidad de estructurar las relaciones y de construir un perfil público o semipúblico que es accesible para todos aquellos que se elijan (García, Alonso y del Hoyo, 2013; García, del Hoyo y Fernández, 2014). La mayoría de ellas se centran en el desarrollo y la consolidación del círculo social ya existente; pero también hay otras cuya finalidad se ajusta a poner en contacto a personas que no se conocen entre sí pero que comparten los mismos intereses, ideologías o actividades (García et al., 2014). Se pueden tener tantos contactos como se quiera (pueden ser compañeros del colegio, amigos, familiares, conocidos, personas que residen en cualquier parte del mundo, asociaciones, organizaciones, empresas...). Para los adolescentes estudiados por Almansa, Fonseca y Castillo (2013), tener un perfil en una red social significa poder administrar su personalidad, la mayoría utiliza la red social para interactuar o socializarse con sus amigos y añaden que aprenden y adquieren habilidades necesarias para participar en las nuevas formas de interacción. Además de poder presentarse como ellos son, también existe la posibilidad de que se presenten como quisieran ser. Tienen muy claro que su socialización; depende de la presentación que hagan de su persona en la Red (Dumortier, 2009; Herrera et al., 2010; Young, 2009).

En ocasiones, los SRS tienen la ventaja de evitar la exclusión o rechazo, ya que permiten a las personas expresar sus emociones, con la seguridad que ofrece la pantalla. Uno puede creerse popular porque tiene listas de amigos en las redes sociales pero realmente el proceso de comunicación adecuado se encuentra en la calidad de las interacciones del sujeto y no en la cantidad. De igual forma pueden atrapar en algunos casos a un adolescente porque el mundo virtual le ayuda a alejarse (pérdida de contacto personal) o a distorsionar el mundo real (Echeburúa y de Corral, 2010; Echeburúa, 2012; Herrera et al., 2010).

## 2. Adicciones sin sustancia o conductuales.

Durante mucho tiempo, el significado de adicción ha estado adjudicado únicamente a las sustancias químicas (Pedrero, Rodríguez, Gallardo, Fernández, Pérez y Chicharro, 2007), encontrándose en el apartado de *Trastornos relacionados a sustancias* del DSM-IV-TR (American Psychiatric Association, 2002). Existen un conjunto de trastornos adictivos sin la presencia de sustancias como adicción al juego, sexo, Internet, compras, trabajo, deporte...; con algunas características paralelas a los trastornos por uso de sustancias como la sintomatología y la activación del sistema de recompensa cerebral y que han despertado un interés en la sociedad. Son frecuentemente asociados a una mala calidad de vida, tanto en los aspectos referentes a la salud mental como a problemas de carácter físico y social.

Con el fin de recoger los cambios que está viviendo la sociedad, se han producido algunas modificaciones en el DSM-5 (Colás, González y de Pablos, 2013; Echeburúa, Salaberría y Cruz-Sáez, 2014; Pedrero et al., 2007). La categoría de adicciones químicas se modifica para llamarse *Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos*. También a partir de ahora, la distinción que se hacía entre dependencia y abuso desaparece, el término que se utiliza es el de uso de sustancias con diversos grados de severidad (leve, moderado y grave). Se acuerda que es más exacto emplear el término adicción, la razón es que la tolerancia y el síndrome de abstinencia que califican a la dependencia son respuestas que también aparecen en el consumo de algunos psicofármacos y que no necesariamente aseguran la existencia de una adicción, en la que se requiere además sentir ansia y deseo por la sustancia o por la conducta gratificante (este último aspecto se ha incorporado en el DSM-5 como criterio diagnóstico). En este sentido, el comportamiento está desencadenado por una emoción que puede variar desde un deseo intenso hasta una auténtica obsesión (Chóliz, Echeburúa y Labrador, 2012; Echeburúa, Salaberría y Cruz-Sáez, 2014).

Además de modificar el nombre de la clasificación, en el DSM-5 también se añade un nuevo contenido, el de los *Trastornos adictivos no relacionados con sustancias* donde se incorpora el *Trastorno del juego*. En el DSM-IV-TR (American Psychiatric Association, 2002) dicho trastorno era denominado *Juego patológico* el cual estaba incluido en la sección de *Trastornos del control de los impulsos no clasificados en otros apartados*. Con la inclusión y el reconocimiento del *Trastorno del juego* en el DSM-5, se abren las puertas para futuros nuevos diagnósticos de adicciones conductuales como es la adicción a Internet puesto que ya son estudiadas y tratadas como adicciones por un gran número de investigadores y expertos (Choliz, Echeburúa y Labrador, 2012; Demetrovics y Griffiths, 2012; Echeburúa, Salaberría y Cruz-Sáez, 2014; García del Castillo, 2013; Grant, Potenza, Weinstein y Gorelick, 2010; Jiménez-Albiar, Piqueras, Mateu-Martínez, Carballo, Orgilés y Espada, 2012; Ruiz-Olivares, Lucena, Pino y Herruzo, 2010).



- a) “Juego patológico problemático persistente y recurrente, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y se manifiesta porque el individuo presenta cuatro (o más) de los siguientes criterios durante un periodo de 12 meses:
1. Necesidad de apostar cantidades de dinero cada vez mayores para conseguir la excitación deseada.
  2. Está nervioso o irritado cuando intenta reducir o abandonar el juego.
  3. Ha hecho esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, siempre sin éxito.
  4. A menudo tiene la mente ocupada en las apuestas (p. ej. reviviendo continuamente con la imaginación experiencias de apuestas pasadas, condicionando o planificando su próxima apuesta, pensando en formas de conseguir dinero para apostar).
  5. A menudo apuesta cuando siente desasosiego (p. ej. desamparo, culpabilidad, ansiedad, depresión).
  6. Después de perder dinero en las apuestas, suele volver otro día para intentar ganar (“recuperar” las pérdidas).
  7. Miente para ocultar su grado de implicación en el juego.
  8. Ha puesto en peligro o ha perdido una relación importante, un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego.
  9. Cuenta con los demás para que le den dinero para aliviar su situación financiera desesperada provocada por el juego.
- b) Su comportamiento ante el juego no se explica mejor por un episodio maniaco.
- Especificar si:
- Episódico: Cumple los criterios diagnósticos en más de una ocasión, si bien los síntomas se apaciguan durante varios meses por lo menos entre periodos de juego patológico.
  - Persistente: Experimenta síntomas continuamente, cumple los criterios diagnósticos durante varios años.
- Especificar si:
- En remisión inicial: Tras haber cumplido previamente todos los criterios del juego patológico, no ha cumplido ninguno de ellos durante un mínimo de 3 meses pero sin llegar a 12 meses.
  - En remisión continuada: Tras haber cumplido previamente todos los criterios del juego patológico, no ha cumplido ninguno de ellos durante un periodo de doce meses o más.
- Especificar la gravedad actual:
- Leve: Cumple 4–5 criterios.
  - Moderado: Cumple 6–7 criterios.
  - Grave: Cumple 8–9 criterios”.

Las adicciones conductuales están gestionadas en un principio por reforzadores positivos (el aspecto gratificante de la conducta en sí, es decir, el alivio que se obtiene al realizar la conducta), aunque terminan por ser controladas por reforzadores negativos como por ejemplo la disminución de la tensión emocional o la interrupción en la percepción de los estados afectivos negativos. Cualquier tipo de actividad percibida como placentera o agradable por el individuo es susceptible de transformarse en una conducta adictiva para él. Lo que define la adicción comportamental, y a las redes sociales en particular, es el tipo de relación establecida por la persona con la red, no el tipo de conducta implicada. Es decir, una persona puede escribir un mensaje o conectarse a Internet por la funcionalidad de la conducta en sí misma; en cambio, una persona adicta o con variables que lo predisponen a la adicción lleva a cabo la conducta con el fin de aliviar el malestar emocional. Estos

nuevos trastornos rara vez se presentan aislados, siendo frecuente la coexistencia con otras categorías psicopatológicas (habitualmente trastornos de la personalidad y del estado de ánimo); para esto, la evidencia prueba que los tratamientos dirigidos a una conducta específica no son tan efectivos como aquellos que son más amplios en su visión (Alonso-Fernández, 1996 y Echeburúa, 2009; como se citó en Echeburúa, 2012; Charro, Meneses y del Cerro, 2012; Pedrero et al. 2007).

Las personas que realizan un uso problemático de los SRS experimentan un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotriz) cuando no pueden conectarse (se identifica con el síndrome de abstinencia). Parece que los universitarios que realizan un uso inadecuado de Internet y las redes sociales, tienen más riesgos de padecer: trastornos del sueño, pérdida de habilidades en el intercambio relacional, creer en relaciones sociales ficticias y superficiales, depresión y ansiedad, disfunción sexual, alteraciones comportamentales, pérdida de control, sentimiento de culpa, aislamiento, conflictos familiares, descenso en el rendimiento académico y/o laboral, bancarrota económica, obesidad... Como los estudios son de tipo correlacional, se desconoce si el uso desadaptativo conduce al malestar psicológico y al trastorno mental o viceversa (Beranuy, Oberst, Carbonell y Chamarro, 2009; Carbonell et al., 2012; Echeburúa, 2012; García et al., 2008; Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil y Caballo, 2007; Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2010; Rial et al., 2014).

Cuando una persona tiene problemas con el uso de las nuevas tecnologías las alteraciones se expanden a todas las áreas de la vida del sujeto (salud, familia, escuela y relaciones sociales) produciendo una grave interferencia en sus actividades cotidianas (comer, dormir, estudiar, interaccionar, realizar actividad física, organizar el tiempo...) y provocando la pérdida de interés por otro tipo de conductas que anteriormente le resultaban gratificantes (Chóliz, Echeburúa y Labrador, 2012). La persona tiene la necesidad de conectarse en cuanto le es posible (conectarse a Internet nada más levantarse por las mañanas y ser lo último que se hace antes de ir a dormir). Todas estas características configuran el perfil de un adicto a Internet o a las TIC's (Echeburúa, 2012; Echeburúa y Requesens, 2012).

## 2. 1. Factores de riesgo o predisposición.

La disponibilidad ambiental de las TIC's en las comunidades desarrolladas es muy amplia y variada y, sin embargo, no todas las personas muestran problemas de adicción, es decir, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones.

- Factores personales.
  - Existen ciertas características de personalidad o estados emocionales que incrementan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la disforia, la impulsividad, la intolerancia a los estímulos no gratificantes, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos,

preocupaciones o responsabilidades) y la búsqueda desmedida de emociones fuertes, que se interpreta como un deseo de revelarse ante las normas como acceder a informaciones ocultas o llevar a cabo en la Red actividades claramente prohibidas (Echeburúa, 2012; Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009; Labrador y Villadangos, 2010).

- Condiciones de la personalidad como por ejemplo timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades en actividades cotidianas. Además, los antecedentes psiquiátricos como la depresión, *Trastorno por déficit de atención con hiperactividad* (TDAH), fobia social u hostilidad; aumentan el riesgo de encadenarse a Internet y sus múltiples servicios (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009; García et al., 2008; García del Castillo et al., 2008; Yang, Choe, Balty y Lee, 2005).

- Otras personas que presentan problemas de adicción manifiestan una insatisfacción personal con su vida, no tienen un afecto estable y permanente e intentan llenar esa falta con sustancias químicas o con conductas adictivas sin sustancias (compras, juego, TIC'S e Internet, sexo...). En el caso de las TIC's, actúan como una "*prótesis tecnológica*" (Echeburúa y de Corral, 2010).

- Factores familiares.

Determinados entornos familiares no son adecuados para aprender pautas o normas conductuales apropiadas y adaptadas socialmente. "Así, por ejemplo, los entornos familiares rígidos, caracterizados por un estilo educativo autoritario, favorecen el desarrollo de hijos dependientes, irresponsables o rebeldes, que pueden actuar en oposición a las normas de los padres y guardar sentimientos de rabia y rencor hacia ellos. A su vez, un entorno familiar permisivo o desestructurado, con normas inexistentes o inconsistentes y con falta de coherencia entre el modelo paterno y el materno, no ayuda al aprendizaje de conductas saludables y de un autocontrol adecuado en el adolescente ni ofrece un apoyo emocional apropiado. Al no haber interiorizado los límites necesarios, muchos de los hijos crecidos en este ambiente pueden resultar egocéntricos, caprichosos e impulsivos" (Echeburúa, 2012, p. 440-441). Los sucesos estresantes en la familia como puedan ser separaciones y divorcios; trastornos patológicos de familiares, etc. también facilitan o pueden provocar la aparición de las conductas de riesgo.

- Factores sociales.

El aislamiento social o las interacciones con un grupo de personas que hacen un uso excesivo de las TIC's, pueden favorecer la adicción a Internet o a las redes sociales. Si el entorno familiar está poco cohesionado y no consigue articular los impulsos del adolescente, éste padecerá un factor más de predisposición para la adicción, dejando influenciarse e intentando compensar en el mundo virtual los déficit de su mundo real (Echeburúa y Requesens, 2012).

En resumen, una persona con una vulnerabilidad psicológica, cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre el riesgo de hacerse adicto si tiene hábito de recompensas inmediatas, posee el objeto de la adicción a su alcance, siente presión social y sufre situaciones estresantes o de vacío existencial como aislamiento o inexistencia de metas en su vida. En la Figura II pueden verse condiciones que favorecen el inicio y mantenimiento de una adicción sin sustancia (Echeburúa, 2012).

*Figura II. Inicio y mantenimiento de las adicciones sin sustancia.*

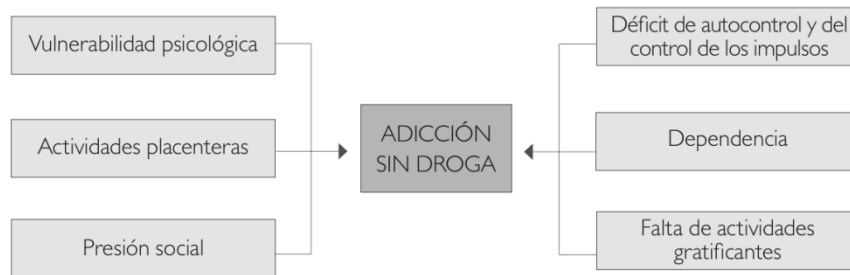


Figura II. Inicio y mantenimiento de las adicciones sin sustancia. Copyright 2012 por Echeburúa.

## 2. 2. Factores de protección.

A diferencia de los factores de riesgo, hay ciertos elementos que tienen la capacidad de disminuir el riesgo de desarrollar una adicción. Prevenir los problemas adictivos requiere inevitablemente que los esfuerzos de padres y educadores se dirijan a potenciar esos factores (Carbonell, Graner, Beranuy y Chamorro, 2009; como se citó en Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009).

- Recursos personales.

- La autoestima es considerada un indicador del desarrollo personal, que se basa en la valoración positiva, negativa o neutra, que cada persona hace de sus experiencias y características (físicas, afectivas, sociales, académicas y morales). Es la confianza que siente el individuo en la capacidad que tiene para pensar y afrontar los desafíos de la vida, y la “confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos”. Esta valoración se construye sobre la opinión que cada persona tiene sobre sí misma y es confirmada por el individuo a partir de la percepción de cómo y cuánto lo valora su círculo social (en este caso, sus seguidores de las redes sociales) y, especialmente, todo aquel que es importante para él en su vida (Arancibia, 1997; Fredes, 1998; como se citó en Peradotto, Vargas y Valdivia, 2005; Branden, 2011 p. 33).

- Las estrategias sociales y de comunicación facilitan el desarrollo de una autoestima adecuada en la interacción con los demás y, a la vez dificulta la invención de un mundo virtual irreal. Por esta razón es importante aprender habilidades adecuadas que faciliten en la persona el afrontamiento

exitoso de situaciones sociales, como es primordial poder gozar de relaciones adaptativas con los demás sin cohibiciones, exigencias y sin necesidad de buscar soluciones evitativas en mundos virtuales (Echeburúa, 2012).

- La capacidad para solucionar problemas facilita la valoración realista de las dificultades con un estilo atribucional apropiado, impulsa el desarrollo de un pensamiento crítico, permite hacer frente a las conductas impulsivas y a la presión social y dota a la persona de habilidades adecuadas para la toma de decisiones (Echeburúa y Requesens, 2012).

- El control de las emociones y el afrontamiento adecuado del estrés establecen un antídoto para la participación en conductas impulsivas y descontroladas. Las emociones son reacciones naturales ante los estímulos de la vida cotidiana y son útiles y adaptativas; por tanto, aprender a gestionarlas adecuadamente es necesario para que la persona no sufra ni realice conductas inapropiadas (Echeburúa, 2012).

- La instauración de hábitos de ocio adecuados es un obstáculo para la implicación del individuo en conductas abusivas. Las actividades de ocio en el tiempo libre facilitan el desarrollo personal ajustado. El truco está en poseer un repertorio de alternativas de ocio creativas y no peligrosas para hacer frente al aburrimiento y satisfacer la necesidad de búsqueda de sensaciones nuevas y diferentes que caracterizan a los adolescentes (Echeburúa y Requesens, 2012).

- Recursos familiares

La relación y comunicación familiar facilitan el establecimiento de un adecuado clima de convivencia. Dialogar además de hablar, también implica escuchar; de esta forma, los padres pueden percibir las preocupaciones de sus hijos, dando una solución adecuada y a tiempo. Contrariamente, la incomunicación y la insatisfacción en el hogar pueden facilitar la búsqueda de relaciones contraproducentes en las redes sociales. La instauración de normas y límites a los hijos, en un ambiente donde tengan apoyo emocional (más rígidos en la infancia y más flexibles en la adolescencia), permite la creación de unos hábitos comportamentales y de un sistema de valores apropiados en los individuos. Es importante modelar en los hijos conductas saludables, así como actividades satisfactorias de ocio compartido en familia. Esto constituye la base que favorecerá en ellos la adquisición de conductas saludables y heterogéneas que compensan el impulso a implicarse en conductas abusivas y en la tentación de asumir riesgos innecesarios (Mayorgas, 2009; como se citó en Echeburúa, Labrador y Becoña 2009).

### **3. Variables propuestas a estudio en esta investigación.**

Existen estudios que relacionan el uso problemático y el tiempo conectado. Pese a la evidencia de esta relación, la duración de la conexión no tiene por qué ser la causa del malestar psicológico porque no hay una relación causa-efecto entre el tiempo conectado y los problemas psicológicos, tal como se observa en las personas que permanecen ocho horas al día o más conectados a Internet por razones laborales o académicas y no desarrollan ningún trastorno psíquico o deterioro, se observa que lo determinante para una adicción es el tipo de relación que establece la persona con la conducta y el grado de interferencia en la vida cotidiana (Griffiths, 2010).

Se hará especial hincapié en la posible tendencia a desarrollar una adicción a las redes sociales y en el papel que tiene en esto la autoestima y la comunicación en la familia.

- Papel de los padres.

Como se ha descrito, las características del entorno familiar pueden llegar a ser un factor de riesgo o un factor protector para las adicciones. El origen social y el nivel formativo de los padres tienen, en este contexto, un papel importante, ya que ellos son los que estimulan o castigan los hábitos de comportamiento de los jóvenes a lo largo de su desarrollo y con sus actitudes y conductas, refuerzan unas u otras formas de utilizar las TIC's (Espinar y González, 2008).

También tiene un papel clave la comunicación familiar existente puesto que si es baja, puede favorecer que las personas se conecten a las redes sociales con el fin de obtener la comunicación y el soporte necesarios para evolucionar. Los resultados del estudio de Tarazona (2013) permiten inferir que las personas que pasan más tiempo conectados a Internet tienden a no valorarse como parte del grupo familiar. Es altamente probable que las personas, al sentirse bien en familia e identificadas con el círculo familiar, pasen más tiempo con ellos sin necesidad de acudir tan frecuentemente a la comunicación con sus amigos a través de los SRS. Una encuesta utilizada en la investigación de Gómez-Franco-E-Silva y Sendín-Gutiérrez (2014) solicitaba que los jóvenes señalaran la frecuencia de interacción y comunicación con las personas de su hogar, y los datos obtenidos son interesantes: los jóvenes que no disfrutaban de una comunicación natural y fluida con los padres o conductas paternas que se entiendan como autoritarias por parte de los hijos, son los que tienden a pasar más horas conectados, sustituyendo de esta manera la ausencia de comunicación en la vivienda. El 21% de los jóvenes que perciben a sus padres como autoritarios y que apenas se comunican con ellos, presenta una sensación de estrés y/o malestar ante la inviabilidad de acceder a Internet. Este problema se ve plasmado en que los jóvenes prefieren contar con el apoyo de sus grupos sociales antes que pedir ayuda a sus padres para solucionar problemas cuyo punto de inicio se sitúa en el uso de Internet.

- Autoestima.

Como ya se ha descrito, la autoestima es una variable de gran importancia para el funcionamiento de las personas además de influir en la relación que éstas construyen con los demás (Herrera et al., 2010; Mehdizadeh, 2010). La construcción de una autoestima adecuada, es necesario para establecer objetivos y asumir retos de forma eficaz, regular el autocontrol y afrontar con actitud positiva los problemas cotidianos.

Las investigaciones reportan que los individuos con baja autoestima, por lo general, son más infelices, pesimistas y menos dispuestos a correr riesgos para beneficiarse a sí mismos. Habitualmente, se registran como causas de autoestima baja el miedo, los fracasos constantes, las enfermedades y la angustia. De manera contraria, tener una autoestima alta significa gustarse a sí mismo, ser optimistas y tener una disposición favorable a experimentar experiencias nuevas (Barón, 2005, Coopersmith, 1984; como se citó en Tarazona, 2013)

Muchos sujetos que tienen hábitos abusivos de Internet, sienten la interacción social como una amenaza y por el contrario, el uso de las redes sociales les resulta liberador porque les facilita la adopción de identidades diferentes con características diferentes a las reales en un entorno de anonimato e intimidad si así lo desean (Herrera et al., 2010). Las redes sociales pueden ser utilizadas como un instrumento que mejora las relaciones sociales o por el contrario, que fomenta el aislamiento. De acuerdo a las conclusiones extraídas de las investigaciones de Tarazona (2013) las personas que tienen baja autoestima no se expondrían a un medio social en el que se sentirán centro de toda evaluación, pues esto afectaría su autovaloración, provocaría mayor incomodidad personal, mayor incertidumbre en los pensamientos y sentimientos de la persona. Sheeks y Birchmeier (2007) informaron de que las personas pueden mostrar tendencia a preferir las redes sociales como medio de comunicación por diversas razones como por ejemplo, no sentirse atractivas, creer que su tono de voz es desagradable, no saber qué tema de conversación sacar, sentir que su timidez y ansiedad son visibles o sentir excesiva vergüenza. Por último, autores como Herrera et al. (2010) y Cía (2013) apuntan que la baja autoestima parece ser un predisponente y predictor de la adicción.

Como consecuencia de la saturación existente por parte de las TIC's, parece necesario estudiar la influencia que estas tienen en los jóvenes. Profundizar en el tema y conocer el efecto que tienen las redes sociales en la juventud además de su relación con determinadas variables personales, familiares y sociales, parece clave. Apuntar que existen algunos estudios que identifican el tipo de comunicación familiar con el uso problemático de Internet pero también existen demandas de investigaciones empíricas que lleven a la práctica estos supuestos ya que todavía no se les ha prestado mucha atención (Gómez-Franco-E-Silva y Sendín-Gutiérrez, 2014). Ocurre lo mismo en el caso del análisis de la variable autoestima y por esto es de suma relevancia realizar investigaciones prácticas orientadas a valorar esta realidad.

#### **4. Hipótesis.**

Parece imposible volver a ver una sociedad que no esté mediada por las TIC's, y por esto, uno de los objetivos de esta investigación consiste en evaluar si existe un problema con el uso de las redes sociales entre los jóvenes españoles hoy en día. Además, la información encontrada sobre el elevado porcentaje de uso de las redes sociales por parte de los jóvenes lleva a plantearse otras cuestiones importantes: ¿Está relacionada la adicción a las redes sociales con la baja autoestima? ¿y con el tipo de comunicación familiar?.

La primera hipótesis consiste en confirmar la existencia de adicción a los SRS en al menos la mitad de la población.

La segunda hipótesis afirma que las personas que realizan un uso excesivo de las redes sociales, tienen puntuaciones que los clasifica dentro de los niveles de baja autoestima.

Por último, la tercera hipótesis plantea que la escasa relación comunicativa con los padres está relacionada con una adicción a las redes sociales.

#### **5. Método.**

##### **5. 1. Participantes.**

La muestra seleccionada para la presente investigación retrospectiva y transversal, estuvo compuesta por un total de 200 jóvenes universitarios españoles estudiantes de psicología de diferentes cursos, de ambos sexos y con edades comprendidas entre los 19 y los 24 años.

Todos los participantes pertenecían a universidades de la Comunidad de Madrid (nivel cultural). Además, se tuvieron en cuenta los factores sociodemográficos de edad, sexo, personas con las que conviven en la actualidad y si los padres están divorciados.



Tabla 2. Características sociodemográficas de la muestra.

Edad	Media	20,81
	D.T.	1,634
	Rango	19-24
Sexo	Mujeres	141 (70,5%)
	Varones	59 (29,5%)
Personas con las que convive	Compañeros de piso/conocidos	14 (7%)
	Amigos	19 (9,5%)
	Familia	159 (79,5%)
	Solo	8 (4%)
Padres divorciados	Sí	47 (23,5%)
	No	153 (76,5%)
Número de redes sociales	Media	3,25
	D.T.	1,410
	Rango	0-8

## 5. 2. Instrumentos de medida.

- La variable dependiente *presencia de problema con el uso de las redes sociales* se midió con el cuestionario MULTICAGE CAD-4 (Pedrero et al, 2007). Consta de 32 ítems que investigan ocho escalas: abuso/dependencia de alcohol (ítems 1-4); juego patológico (ítems 5-8); adicción a sustancias (ítems 9-12); trastornos de la alimentación (ítems 13-16); adicción a Internet (ítems 17-20); adicción a videojuegos (ítems 21-24); gasto compulsivo (ítems 25-28) y adicción al sexo (ítems 29-32). Cada una de estas variables se explora mediante cuatro preguntas que imitan el esquema del cuestionario CAGE (Ewing, 1984) que es posiblemente el cuestionario más ampliamente utilizado para la detección de los problemas por el consumo de alcohol, especialmente en Atención Primaria. Está validado para la población española (Rodríguez-Martos, Navarro, Vecino y Pérez, 1986). Para la medición de la variable dependiente abuso de redes sociales de esta investigación, se hizo una adaptación de las 4 preguntas dirigidas a la adicción a Internet que aparecen en el MULTICAGE CAD-4. Los ítems utilizados para este estudio se incluyen en el Anexo 1. Los autores (Pedrero et. al, 2007) aportaron las propiedades psicométricas del MULTICAGE CAD-4: La consistencia interna medida a través de alfa de Cronbach, de todas las subescalas, se encuentra por encima de 0,7. La estabilidad temporal por correlación test-retest a los 20 días es de 0,89. La validez del constructo a través del análisis factorial de componentes principales: la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (0,82) y el test de esfericidad de Barlett ( $p$  menor de 0,001) permiten aplicar el procedimiento. Se obtiene una solución de 8 componentes que explican el 63,8% de la varianza total del test. A continuación se realiza una rotación ortogonal (Varimax) para maximizar las diferencias de los componentes.

- La variable independiente *autoestima* se midió con la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965). Fue creada por Rosenberg para la valoración de la autoestima en adolescentes y

actualmente es uno de los instrumentos más utilizados para este tipo de evaluaciones. Para esta investigación se utilizó la adaptación española realizada por Echeburúa (1995) teniendo por objetivo evaluar el grado de satisfacción que tiene una persona consigo misma. Este autoinforme consta de 10 ítems que puntúan de 1 a 4 en una escala de tipo Likert (rango: 10-40 puntos), los ítems aluden a sentimientos globales de autovaloración, la mitad de los ítems están enunciados positivamente y la otra mitad negativamente. Según Bedmar, Montero y Fresneda (2011), la fiabilidad test-retest es de 0,85 y el coeficiente alfa de consistencia interna es de 0,92. Existen diversos estudios que apoyan sus adecuadas características psicométricas en diversos idiomas (Vázquez, Jiménez y Vázquez-Morejón, 2004).

- La variable independiente *entorno familiar* se valoró a través de la versión revisada y adaptada de la escala Patrones de Comunicación Familiar-R (PCFR). Es un autoinforme de 26 ítems que evalúa los patrones de comunicación familiar con dos escalas independientes (una de orientación a la conversación y otra de conformidad) de tipo likert con 5 opciones de respuesta. Ambas escalas han probado su adecuada fiabilidad (conversación=0,89; conformidad=0,79) y validez (Koerner y Fitzpatrick, 2002a).

### 5.3. Procedimiento.

Los datos fueron recogidos en las propias aulas de los centros universitarios mediante un cuestionario en papel que cada participante debía cumplimentar de manera individual. Cada uno de los cuestionarios incluía preguntas sociodemográficas, una escala adaptada del cuestionario MULTICAGE CAD-4 para valorar la existencia de adicción a las redes sociales (Anexo 1), la Escala de Autoestima de Rosenberg y la PCFR.

La recogida de la información fue controlada por investigadores de la Universidad Pontificia de Comillas de Madrid, con experiencia en la realización de este tipo de tareas. Antes de repartir los cuestionarios, se informó a los participantes de la finalidad de la investigación y de que los datos iban a ser tratados de forma anónima y confidencial pues en ningún apartado se les pedía ningún dato que pudiera identificarles. Se solicitó la participación voluntaria y el tiempo para la realización del cuestionario osciló entre 10 y 15 minutos. Los centros dieron el consentimiento y ofrecieron su colaboración.

Los datos recogidos en este cuestionario serán utilizados únicamente con fines de investigación y destruidos una vez finalizada la misma. De conformidad con la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter personal.

#### 5. 4. Análisis estadísticos.

En primer lugar se realizará un análisis de la fiabilidad de las escalas que se han utilizado para el desarrollo de la investigación seguido de los estadísticos descriptivos pertinentes para cada una de las variables que se va a analizar. En cuanto a la estadística inferencial, se trataron de comprobar 3 hipótesis para las que se utilizaron la prueba binomial para la primera y Anova de un factor para las de baja autoestima y comunicación familiar, comprobando previamente los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianzas, mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Levene. Para todo ello se empleó el programa *IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*.

#### 6. Resultados.

En la tabla 3 se pone de manifiesto el Alfa de Cronbach de cada uno de los cuestionarios utilizados.

*Tabla 3. Estadísticos de fiabilidad.*

Cuestionarios	N de elementos	Alfa de Cronbach
Uso de redes sociales	4	0,647
Autoestima	10	0,618
Comunicación Familiar (PCFR)	16	0,712

A continuación se calcularon los estadísticos descriptivos para los 3 cuestionarios utilizados en la investigación así como las pruebas de normalidad correspondientes para estos cuestionarios.

En el cuestionario orientado a evaluar la existencia de problema con el uso de las redes sociales, se observa que los jóvenes participantes en esta investigación se distribuyen agrupándose la mayoría en la zona de inexistencia de problema (53%) reduciéndose paulatinamente esta frecuencia según se acerca a un problema seguro (8%) con el uso de las redes sociales como se observa en la Tabla 4. El 53% de la muestra estudiada no da indicios en existencia de adicción, distribuyéndose el resto de la población entre las categorías restantes y disminuyendo esta según se acerca a una adicción de tipo más severa.

*Tabla 4. Estadísticos descriptivos.*

Cuestionario	Existencia de problema	N (%)
Uso de redes sociales	Inexistencia	106 (53,0%)
	Posible	54 (27,0%)
	Muy Probable	24 (12,0%)
	Segura	16 (8,0%)

Para los cuestionarios de Autoestima y Patrones de Comunicación Familiar; en primer lugar se comprobó la normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov que rechazó, en los dos casos, la hipótesis nula de normalidad por lo que se pasó a observar los datos de asimetría y curtosis para cerciorar que realmente la variable no es normal. Al comprobar la asimetría y la curtosis, en ambos casos se hayan valores considerados normales, por lo que se desmienten los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Todos estos datos quedan recogidos en la Tabla 5. En los Anexos 2 y 3 se adjuntan los histogramas correspondientes.

*Tabla 5. Estadísticos descriptivos.*

Cuestionario.	Media	D.T.	Kolmogorov-Smirnov			Asimetría	Curtosis
			Estadístico	g.l.	Sig.		
Autoestima.	22,200	3,893	0,086	200	0,001	0,466	-0,036
PCFR.	55,280	8,167	0,069	196	0,024	-0,707	0,743

Para llevar a cabo el contraste de la primera hipótesis propuesta, se realizó una prueba no paramétrica binomial. Se dividió a los sujetos en dos grupos: Grupo 1 con N=106 (participantes clasificados en “inexistencia de problema”) y Grupo 2 con N=94 (participantes clasificados en los criterios “probable existencia de problema”, “muy probable existencia” y “segura existencia de problema”). Dado que la significación asociada (0,000) al estadístico de contraste de la prueba binomial es menor de 0,05 se puede concluir que se rechaza la hipótesis nula de igualdad de proporciones confirmándose la primera hipótesis que describía que al menos la mitad de los sujetos muestran tendencia a presentar problemas en adicción a los SRS.

En cuanto al contraste de la segunda hipótesis (baja autoestima), se realizó una prueba Anova de un factor, [F(0,927); p = 0,429; g.l. = 3] para comparar los 4 grupos de adicción a los SRS en la variable autoestima. Dado que ya se había comprobado que se cumple normalidad, se comprobó el supuesto de igualdad de varianzas con la prueba de Levene (1,148), la significación asociada (0,331) al estadístico de contraste es mayor de 0,05 con 3 g.l. por lo que se cumple la igualdad de varianzas rechazando la tercera hipótesis de esta investigación.

Para la comprobación de la tercera hipótesis (comunicación familiar) se realizó la misma prueba estadística que en la segunda (Anova de un factor). En ella se comparan los 4 grupos obtenidos de los resultados del cuestionario de redes sociales, en la variable comunicación familiar y se comprueba que se mantiene la hipótesis nula de igualdad de medias [F(0,270); p = 0,847]. Puesto que ya se ha comprobado que se cumple normalidad, se comprueba el supuesto de igualdad de varianzas con la prueba de Levene.(1,236), la significación asociada (0,298) al estadístico de contraste es mayor de 0,05, con 3g.l. por lo que diremos que se cumple igualdad de varianzas rechazando la cuarta hipótesis de esta investigación.

## 7. **Discusión.**

El propósito de este estudio consistió en evaluar si existe un problema con el uso de las redes sociales en una muestra de jóvenes universitarios españoles. Además, se quiso conocer si este uso perjudicial estaba relacionado con la baja autoestima y los niveles de comunicación familiar.

Los resultados obtenidos no corroboraron la segunda y la tercera hipótesis que relacionaban el uso problemático de los SRS con la baja autoestima y la comunicación familiar respectivamente. Por el contrario, la primera hipótesis que confirmaba la posible existencia de problema en al menos la mitad de la población se confirma observándose que la muestra de este estudio se distribuye agrupándose la mayoría en la zona de inexistencia de problema (53%) reduciéndose paulatinamente esta frecuencia según se acerca a un problema seguro (8%) con el uso de las redes sociales.

La ausencia de relación entre el uso problemático de las redes sociales y la baja autoestima, contradice resultados previos (Cía, 2013; Echeburúa y de Corral, 2010; Echeburúa 2012; Herrera et al., 2010; Sheeks y Birchmeier, 2007; Tarazona, 2013) en los que se expone que las personas con baja autoestima no se expondrían a un medio social (real) en el que sintieran que son el centro de toda atención ya que esto influiría negativamente en su autopercepción provocando mayor incomodidad personal y generando probablemente más incertidumbre en los pensamientos y sentimientos de la persona. Estos autores demuestran que las personas con una baja autoestima, inseguras, que no se sienten atractivas, etc. muestran tendencia a preferir las redes sociales como medio de comunicación, y que ésta es una de las características de las personas con un uso problemático o característica que aumenta la predisposición y la vulnerabilidad para que un sujeto desarrolle una adicción. Una posible explicación al rechazo de esta segunda hipótesis puede ser que la opción de intercambiar constantemente información personal y gráfica favorezca, en los usuarios, su autovaloración y aumente su círculo social. Puede ser que las personas con altos niveles de autoestima utilicen los SRS para enriquecer sus relaciones sociales y aquellos que tienen baja autoestima los usen para compensar sus déficits en relaciones sociales acabando por reforzar también su autoestima (García del Castillo, 2013). La muestra de la presente investigación está compuesta por jóvenes universitarios que pueden disponer de más apoyo social, más recursos y más autoestima con lo que no sería una variable fundamental y podría estar relacionada con una variable más amplia como puede ser la personalidad. Además, también cabe la posibilidad de que la comunicación e identificación de los participantes en las redes sociales con otros grupos de usuarios con los que compartan intereses influya positivamente en su autoestima o que a la hora de conocer gente, las redes sociales generan confianza y seguridad en el sujeto ya que tras ellas, se puede decidir con quién hablar y cómo y cuándo iniciar o finalizar una conversación de una manera fácil como el bloqueo de usuarios (opción única de la relación a través de las redes sociales)...

En cuanto a la dimensión de patrones de comunicación familiar, tampoco se encontraron relaciones significativas con la variable uso problemático de redes sociales. Gómez-Franco-E-Silva y Sendín-

Gutiérrez (2014) describieron que los adolescentes y los jóvenes que no disfrutaban de una comunicación natural y fluida con los padres, son los que tienden a pasar más horas conectados o a presentar una sensación de estrés y/o malestar ante la imposibilidad de acceder a la Red, sustituyendo de esta manera la baja comunicación existente en la vivienda. Sería posible sugerir que la falta de relación entre estas variables pueda ser debido a que la muestra de la presente investigación tiene un rango de edad en el que es probable que la comunicación familiar se haya estabilizado tras los desajustes evolutivos de la adolescencia. Es decir, parece esperable que exista relación entre estas variables en muestra de adolescentes puesto que dos de las características principales del adolescente es la tendencia a alejarse del círculo familiar y a desarrollar múltiples relaciones interpersonales externas a este. También es aceptable que el nivel de estudios de la muestra haya actuado como factor protector.

Otra limitación derivada de la composición de la muestra ya que fueron 59 varones y 141 mujeres, pero como se describe en la parte de resultados, se realizaron las pruebas necesarias para comprobar si la muestra era homogénea. La razón por la que no se evaluara la frecuencia de uso como se valora en otros estudios fue que a pesar de la aparente evidencia de esta relación, la duración de la conexión no tiene por qué ser la causa del daño psicológico porque no hay una relación causa-efecto entre el tiempo conectado y los problemas psicológicos, tal como se observa en las personas que permanecen ocho horas al día o más conectados a Internet por razones laborales o académicas y no desarrollan ningún trastorno psíquico o deterioro (se observa que lo determinante para una adicción es el tipo de relación que establece la persona con la conducta y el grado de interferencia en la vida cotidiana) (Griffiths, 2010).

Puesto que parece que el tipo de comunicación familiar no está relacionado con el uso problemático de las redes sociales, podría ser útil para futuras investigaciones evaluar el control parental. Existen estudios (Gómez-Franco-E-Silva y Sendín-Gutiérrez, 2014) que señalan que el uso dañino de las TIC's está relacionado con un escaso control parental puesto que aquellos padres que no han utilizado nunca o casi nunca la Red (1 de cada 4) ejercen un control menor en el uso de sus hijos; y dado que Internet es utilizado mayoritariamente en el entorno del propio hogar, corresponde a los padres ejercer un control adecuado de su utilización. Esta conclusión, muestra, por un lado, la brecha generacional existente, que parece estar detrás del mencionado escaso control parental y sus consecuencias, y por otro lado, pone de manifiesto la necesidad real de informar y fomentar un mayor conocimiento en los padres (alfabetización mediática), concienciándolos de los beneficios y los peligros de la Red para que puedan establecer unos límites y normas más eficientes, convertirse en modelos y consiguiendo que el uso de las TIC's sea una fuente de información valiosa para toda la familia. Tal y como recomienda Mayorgas (2009; como se citó en Rial et al., 2012, p. 653), "es necesario reforzar medidas que insten a los padres a que ejerzan un control más estrecho y responsable del uso de Internet que hacen sus hijos/as, tanto en su propia casa (ubicando los ordenadores en lugares comunes), como a través de otras vías o dispositivos (teléfono móvil, conexiones wifi, ciber, etc.), así como en lo relativo al control de los contenidos. Asimismo, sería recomendable que los

padres limitasen tanto la frecuencia de conexión, como el tiempo que sus hijos/as pasan en la Red. Los resultados obtenidos advierten de la necesidad de trabajar con los centros educativos también”.

Por último, al no saber aún qué consecuencias tiene el uso problemático de las redes sociales en la autoestima, es recomendable estudiar estas variables a largo plazo. Las posibles explicaciones al rechazo de esta hipótesis hacen plantearse cuestiones a investigar en un futuro como ¿el uso adecuado de las redes sociales consigue equilibrar la autoestima? Parece ser que puede favorecer a las personas de baja autoestima porque aumenta su círculo social y experiencias sociales de éxito y a los de alta autoestima permitiéndoles exponerse a los demás, ser valorados y reforzados inmediatamente por ello... También es de interés conocer si el uso apropiado de las redes sociales acaba fortaleciendo la autoestima a lo largo del tiempo, analizar exhaustivamente las implicaciones que puede tener este uso sobre los adolescentes a lo largo de su desarrollo y maduración (puede ser fortalecedor o devastador como por ejemplo por sufrir ciberbullyng). Es de sumo interés porque la adolescencia es una etapa que sienta las bases de la persona a nivel familiar, personal y social y que a su vez, es marcada por alteraciones tanto fisiológicas como psicológicas que hacen que el adolescente necesite y busque en las redes sociales (puesto que son por excelencia, un medio de interacción y comunicación muy utilizado) más afecto, comprensión y validación ante sus cambios.

## 8. Referencias:

- Almansa, A., Fonseca, O. y Castillo, A. (2013). Redes sociales y jóvenes. Uso de Facebook en la juventud colombiana y española. *Revista Científica de Educomunicación. Comunicar*, 40(20), 127-135.
- American Psychiatric Association (2002). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM-IV-TR. Texto Revisado*. Barcelona: Masson.
- American Psychiatric Association (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM-5*. España: Editorial Médica Panamericana.
- Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación [AIMC]. (2014). *Navegantes en la red. 16ª encuesta AIMC a usuarios de Internet*. Madrid. Recuperado de <http://download.aimc.es/aimc/J5d8yq/macro2013.pdf>.
- Bedmar, M., Montero, I. y Fresneda, M. D. (2011). Autoestima y satisfacción vital en personas mayores. *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*, 15(1), 237-252.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. y Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behaviour*, 25, 1182–1187.
- Bonds-Raacke, J. y Raacke, J. (2010). MySpace and Facebook: Identifying Dimensions of Uses and Gratifications for Friend Networking Sites. *Individual Differences Research*, 8(1), 27-33.
- Branden, N. (2011). *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. Barcelona, Buenos Aires, México: Paidós.
- 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.
- Charro, B., Meneses, C. y del Cerro, P. (2012). Motivos para el consumo de drogas legales y su relación con la salud en los adolescentes madrileños. *Revista Española de Drogodependencias*, 37, 257-268.
- Chóliz, M., Echeburúa, E. y Labrador, F. J. (2012). Technological addictions: Are these the new addictions. *Current Psychiatric Reviews*, 8(4), 290-291.
- Cía, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217.



- Demetrovics, J. y Griffiths, M. D. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future. *Journal of Behavioral Addictions, 1*(1), 1-2.
- Dumortier, F. (2009). Facebook y los riesgos de la "descontextualización" de la información. *IDP. Revista de Internet, Derecho y Política, 9*, 25-41.
- Echeburúa, E. (1995). *Evaluación y tratamiento de la fobia social*. Barcelona: Martínez Roca.
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes[Gráfico]. *Revista española de drogodependencias, 37*(4), 435-448.
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones, 22*(2), 91-96.
- Echeburúa, E., Labrador, F. J. y Becoña, E. (2009) (Coords.). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores*, Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E., Salaberría, K. y Cruz-Sáez, M. (2014). Aportaciones y Limitaciones del DSM-5 desde la Psicología Clínica. Contributions and Limitations of DSM-5 from Clinical Psychology. *Terapia psicológica, 32*(1), 65-14.
- Ewing, J. A. (1984). Detecting alcoholism, the CAGE questionnaire. *JAMA, 252*, 1905-1907.
- Espinar, E. y González, M. J. (2008). Jóvenes conectados. Las experiencias de los jóvenes con las nuevas tecnologías. Young people connected. Young people's experiences with new technologies. *Revista Española de Sociología, 9*, 109-122.
- Espinar, E. y González, M. J. (2009). Jóvenes en las redes sociales virtuales. Un análisis exploratorio de las diferencias de género[Gráfico]. *Feminismo/s, 14*, 87-106.
- Galera, M., Alonso, J., y del Hoyo, M. (2013). La participación de los jóvenes en las redes sociales: finalidad, oportunidades y gratificaciones. *Anàlisi: Quaderns de Comunicació i Cultura, 1*, 95-110.
- García del Castillo, J. A. (2013). Technological addictions: The rise of social networks/ Adicciones tecnológicas: El auge de las redes sociales. *Health and Addictions Journal/Revista Salud y Drogas, 13*(1), 5-14.

- García, M. C., del Hoyo, M. y Fernández, C. (2014). Las redes sociales en la cultura digital: percepción, participación, movilización. *Revista de la Asociación Española de Investigación de la Comunicación*, 1(1), 12-18.
- García, J. A., Terol, M. C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M. y Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), 131-142.
- Gomes-Franco-E-Silva, F. y Sendín-Gutiérrez, J. C. (2014). Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles. *Revista Científica de Educomunicación. Comunicar*, 43(22), 45-53.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. y Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119-125.
- Haythornthwaite, C. (2005). Social Networks and Internet Connectivity Effects. *Information, Communication and Society*, 8, 125-147.
- Herrera, M. F., Pacheco, M. P., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.
- Instituto Nacional de Estadística [INE], (2014). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares*. Madrid. Recuperado de <http://www.ine.es/prensa/np864.pdf>.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. y Caballo, C. (2007). Problematic Internet and cell- phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research and Theory*, 15(3), 309-320.
- Jiménez-Albiar, M. I., Piqueras, J. A., Mateu-Martínez, O., Carballo, J. L., Orgilés, M. y Espada, J. P. (2012). Diferencias de sexo, característica de personalidad y afrontamiento en el uso de Internet, el móvil y los videojuegos en la adolescencia. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 12(1), 61-82.
- Koerner, A. y Fitzpatrick, M. A. (2002a). Understanding family communication patterns and family functioning: The roles of conversation orientation and conformity orientation. *Communication Yearbook*, 26, 36-68.
- Labrador, F. J. y Villadongos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188.

- Magnuson, M. y Dundes, L. (2008). Gender differences in “Social portraits” reflected in MySpace profiles. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(2), 239-241.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357-364.
- Moeller, S., Powers, E. y Roberts, J. (2012). «El mundo desconectado» y «24 horas sin medios»: alfabetización mediática para la conciencia crítica de los jóvenes. *Revista Científica de Educomunicación. Comunicar*, 39(20), 45-52.
- Muñoz-Rivas, M. J., Fernández, L. y Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 697-707.
- Pedrero, E. J., Rodríguez, M. T., Gallardo, F., Fernández, M., Pérez, M. y Chicharro, J. (2007). Validación de un instrumento para la detección de trastornos de control de impulsos y adicciones: el MULTICAGE CAD-4. *Trastornos adictivos*, 9(4), 269-278.
- Pedrero, E. J., Rodríguez, M. T. y Ruiz, J. M. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. Mobile phone abuse or addiction. A review of the literature. *Adicciones*, 24(2), 139-152.
- Peradotto, P., Vargas, J. y Valdivia, R. (2005). Autoestima y refuerzo en estudiantes de 5º básico de una escuela de alto riesgo. *Revista anales de psicología*, 21(1), 102- 115.
- Quiroz, M. T. (2008). *La edad de la pantalla: Tecnologías interactivas y jóvenes peruanos*. Lima.
- Raacke, J. y Bonds-Raacke, J. (2008). MySpace and Facebook: Applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(2), 169-174.
- Rial, A., Gómez, P., Braña, T. y Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30(2), 642-655.
- Rivero, N., y Martínez-Pampliega, A. (2010). Adaptación cultural del Instrumento “Patrones de Comunicación Familiar-R”. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1).
- Rodríguez-Martos, A., Navarro, R., Vecino, C. y Pérez, R. (1986). Validación de los cuestionarios KFA (CBA) y CAGE para diagnóstico del alcoholismo. *Drogalcohol*, 11, 132-139.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Ruiz-Olivares, R., Lucena, V., Pino, M. J. y Herruzo, J. (2010). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios. *Adicciones*, 22(4), 301-310.
- Schwarz, O. (2011). Who moved my conversation? Instant messaging, intertextuality and new regimes of intimacy and truth. *Media Culture Society*, 33(1), 71-87.
- Sheeks, M. y Birchmeier, Z. (2007) Shyness, Sociability, and the Use of Computer-Mediated Communication in Relationship Development. *CyberPsychology & Behavior*, 10(1) pp. 64-70.
- Tarazona Luján, Renzo Fabrizio (2013). *Variables psicológicas asociadas al uso de facebook: autoestima y narcisismo en universitarios* (Tesis doctoral). Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4619>.
- Vázquez, A. J., Jiménez, R. y Vázquez-Morejón, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: Fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 247-256.
- Yang, C. K., Choe, B. M., Balty, M. y Lee, J. H. (2005). SCL-90-R and 16 PF profiles of senior high school students with excessive Internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50, 407-414.
- Young, K. (2009). Online Social Networking: An Australian Perspective. *International Journal of Emerging Technologies & Society*, 7(1), 39-57.

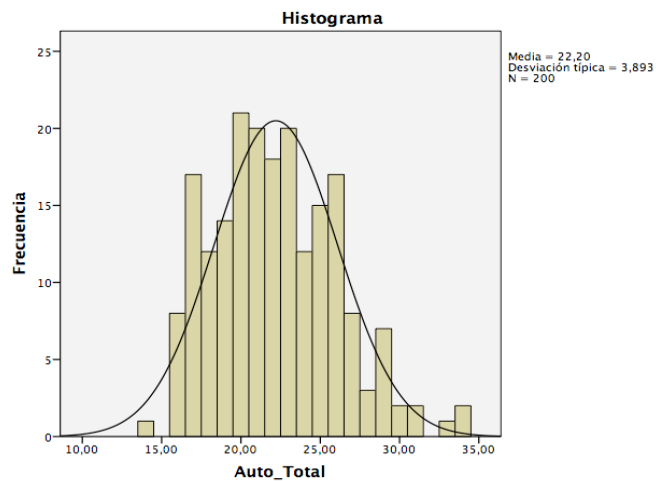
## 9. ANEXOS.

- Anexo 1. Cuestionario sobre adicción a las Redes Sociales.

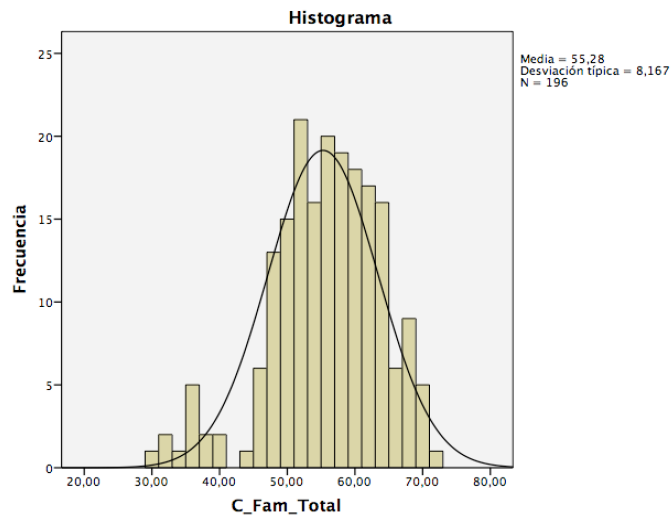
Por favor, responda SÍ o NO a cada una de las siguientes preguntas:

		SÍ	NO
1.	¿Dedica más tiempo del que cree que debería a estar conectado a las Redes Sociales con objetivos distintos a los de su trabajo?		
2.	¿Se han quejado sus familiares de las horas que dedica a las Redes Sociales?		
3.	¿Le resulta duro permanecer alejado de las Redes Sociales varios días seguidos?		
4.	¿Tiene problemas para controlar el impulso de conectarse a las Redes Sociales o ha intentado sin éxito reducir el tiempo que dedica a estar conectado?		

- Anexo 2. Histograma cuestionario Autoestima.



- Anexo 3. Histograma cuestionario Patrones de Comunicación Familiar.



## 10. Acrónimos:

- PCFR: Patrones de Comunicación Familiar Revisado.
- TIC'S: Tecnologías de la Información y Comunicación.
- FOMO: *Fear Of Meassing Out*.
- SRS: Servicios de Redes Sociales.
- TDAH: Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.
- INE.: Instituto Nacional de Estadística.
- AIMC: Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación.
- DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.
- SPSS: *Statistical Package for the Social Sciences*.