



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

RELACIÓN ENTRE EL ABUSO DE INTERNET Y ALEXITIMIA, ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y EDAD

AUTORA: Carlota E. Martín Sanz

DIRECTOR TEMÁTICO: Juan Chicharro Romero

DIRECTO METODOLÓGICO: David Paniagua Sánchez

Madrid

Mayo 2016

Carlota E.
Martín Sanz

RELACIÓN ENTRE EL ABUSO DE INTERNET Y ALEXITIMIA, ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y EDAD

RESUMEN

El abuso de internet tiene cada vez más prevalencia en prácticamente todo el mundo, y está relacionado con diferentes factores que pueden ser tanto factores de riesgo como de mantenimiento de esta problemática. El objetivo de este trabajo es observar la relación existente entre este abuso y diversas variables como alexitimia, ansiedad y depresión y la influencia de la edad con respecto a los anteriores factores. En el estudio han participado 197 sujetos de edades comprendidas entre los 18 y los 70 años, a los que se les administraron cuestionarios específicos para medir cada una de las variables, AIT de Young para el abuso a internet, el TAS-20 para medir la alexitimia y el HAD para computar sintomatología ansiosa y depresiva. Los resultados muestran que existe una relación entre el abuso de Internet y rasgos alexitímicos. También se halló relación entre el abuso de Internet y la sintomatología ansiosa, siendo estos dos factores parcialmente explicativos del abuso de internet. Con respecto a la edad, se observó que las personas más jóvenes puntuaban más alto en abuso de Internet. Sin embargo con respecto a la variable depresión no se encontró relación con la variable de abuso y quedó excluida del modelo explicativo.

Palabras clave: Abuso de internet; alexitimia; ansiedad; depresión; edad.

ABSTRACT

Internet abuse has more prevalence each day in every place in the world of today and it is related to different factors that can be both risk factors and others that maintain this problematic. In this study 197 people in the range of age from 18 to 70 years have participated, they were supplied specific questionnaires to measure each one of the variables, Young's AIT for Internet abuse, TAS-20 to measure alexithymia and HAS to compute anxiety and depressive symptoms. Results show that there is a relation between Internet abuse and alexithymia features. We also found a relation between Internet abuse and anxiety symptomatology, being these two factors partially explanatories of Internet abuse. In the case of age, we observed that younger people scored higher on Internet abuse. However, we found that there isn't any relation between depression variable and abuse variable and it got excluded from the explaining model.

Keywords: Internet abuse; alexithymia; anxiety; depression; age.

INTRODUCCION

En estas últimas décadas el uso de Internet ha facilitado enormemente la vida, así como la comunicación entre las personas. Entre otras utilidades, las TIC (tecnologías de la información y la comunicación) son una gran herramienta con la que poder transmitir información en tiempo real a cualquier parte del mundo, no obstante un mal uso de este útil sistema comunicacional puede llegar a desencadenar en un uso abusivo o incluso dependencia.

Dentro de la adicción a internet podemos encontrar adicción a los juegos, a las redes sociales, como *facebook* o *twitter*, o adicción a los sistemas de mensajería tipo *Whats app*, adicción a ciertos tipos de aplicaciones, a los chats etc. También se ha de contemplar el tipo de dispositivos desde los cuales el usuario se puede contactar a la red, ya que en la actualidad los medios pueden variar sobremanera, dándose la posibilidad de que la conexión se produzca desde diversos dispositivos como: el ordenador o la *tablet*, el móvil e incluso la televisión.

Dado la gran variabilidad de modalidades, tanto de métodos de conexión como de formas de utilización, este trabajo se centra en estudiar el abuso de internet. Esta decisión se basa en el interés por hacer un estudio que incluya cualquier forma de conexión a internet, ya que aún se están sentando las bases de la definición de adicción a internet en un marco teórico sólido. Por lo tanto se centra en la adicción a internet que englobaría el uso de este medio, bien por chats, sistemas de mensajería, redes sociales o páginas web, ya sea por medio de cualquiera de los dispositivos anteriormente citados.

Existe polémica sobre la acuñación del término adicción ya que están aquellos que lo definen como uso inadecuado o abuso. Estos autores mantienen que se utiliza internet como forma de diversión y socialización más allá de su uso ocioso o de consulta, causando consecuencias negativas en este tipo de usuarios (Andreu, 1999; Cruzado, Matos y Kendall, 2006; Echeburúa, 1999; Luengo, 2004; Niemz, Griffiths y Banyard, 2005; Shapira, Lessign, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, y Gold, 2003; Suhail y Bargees, 2006).

Por otro lado, están quienes mantienen que existe como tal una adicción a internet, proponiendo ésta como una adicción sin sustancias similar al juego patológico

(Brenner 1997; Goldberg, 1995; Grohol, 1997, 1999; Young, 1996a, 1996b;). Por ejemplo, Alonso Fernandes (1996), define adicción como la necesidad de realizar una actividad, manifestándose ansiedad cuando esta no se puede realizar. También existen autores que mantienen que Internet es una base sobre la que se puede desarrollar otro tipo de adicciones como adicción al sexo, a las compras o al juego, (Echeburúa, 1999 y Griffiths, 1998).

Goldberg explica el uso abusivo de internet como: *patrón desadaptativo de uso de Internet, que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo, expresado por tres o más de los ítems siguientes en algún momento de un periodo continuado de 12 meses: agitación psicomotora, ansiedad, pensamientos obsesivos acerca de lo que estará sucediendo en Internet, fantasías o sueños a cerca de Internet y movimientos de teclado voluntarios o involuntarios*. Se le añade a esta definición los conceptos de tolerancia y abstinencia que aparecen en el DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013).

El paso de ir más allá de llamarlo uso abusivo y considerarlo como adicción viene también de la mano de Young (1999), ya que esta autora afirma que se cumplen ciertos criterios como *pauta de uso anómala, unos tiempos de conexión anormalmente altos, aislamiento del entorno y desatención a las obligaciones laborales, académicas y de la vida social*. A partir de aquí más autores se unieron a la categorización de esta conducta como adictiva como: Castellana, Chamarro y Oberst (2008); Becoña, (2006), Fitzpatrick, (2008) y Sanchez-Carbonell, Beranuy, Echeburúa, Corral y Amor, (2005). Se suma a esta corriente Everitt y Robbins (2005) que definen el paso del mal uso a la adicción cuando la conducta deja de estar bajo el control consciente y pasa a estar automatizado (fuera del control de la corteza prefrontal).

Otros factores necesarios para diagnosticar este abuso son: se accede a la red más tiempo del que se pensaba inicialmente, existe un fuerte deseo por conectarse y una gran dificultad para cesar esta conducta, el tiempo empleado en el uso de internet es cada vez mayor, existe una reducción de tiempo invertido en otras actividades placenteras u ocupaciones laborales o familiares y por último, la actividad en internet persiste aun siendo consciente de los problemas asociados a esta conducta (American Psychiatric Association, 2013).

Griffiths, (2000) propone con conjunto de síntomas ante los cuales se denominaría adicción a internet como: Incapacidad de controlar la conducta e impotencia, dependencia psicológica en la que se desglosan síntomas como *deseo, pulsión irresistible o ansia, focalización atencional, efectos negativos en ámbitos sociales o laborales, experimentación de malestar ante la ausencia de la conducta* y otros síntomas como *tolerancia, abstinencia, modificación del estado de ánimo, placer o alivio al llevar a cabo la conducta, agitación e irritabilidad al no poder llevarla a cabo, euforia o trance mientras se ejecuta la conducta, negación ocultación o minimización, sentimiento de culpa y posibilidad de recaída*. Griffiths en 2008 añade que se puede considerar adicción a *cualquier actividad gratificante potencialmente adictiva que conlleve la desaprobación social por sus riesgos asociados*.

Parte de la discusión sobre la inclusión del abuso de internet como una adicción viene marcada por la no inclusión de este diagnóstico en el DMS-5, (American Psychiatric Association, 2013). En esta edición solo se observa la inclusión del juego patológico dentro de la categoría de adicciones sin sustancia, siendo casi toda la sintomatología extensible a la adicción a internet. La adicción al juego incluye algunos síntomas que podrían modificarse para esta adicción como: necesidad de apostar cada vez más cantidades de dinero para conseguir la sensación deseada (en este caso podría tratarse de tiempo empleado), estar nervioso o irritable cuando se intenta reducir el juego (pudiéndose cambiar juego por conexión), tener la mente ocupada en las apuestas (conexiones o notificaciones), se apuesta (conecta), cuando se siente desasosiego, mente para ocultar el grado de implicación y puesta en peligro de relaciones importantes, empleo o carrera.

Dada la discusión sobre la inclusión o no del uso problemático de internet como una adicción que se pueda diagnosticar fehacientemente, este estudio considerará el uso abusivo o mal uso de internet como variable de análisis, ya que se prefiere mantener una postura conservadora acatando los dictámenes actuales del DSM-5 en el que aún no se contempla la adicción a internet como adicción sin sustancia.

PREVALENCIA

Con respecto a la prevalencia se observa que el uso desproporcionado de internet comienza cada vez a una edad más temprana. La edad a la que ya un elevado porcentaje

de personas los usan y se empieza a normalizar su utilización es en torno a los 11 años. Son muchos los padres que permiten que sus hijos, que apenas superan el año de edad comiencen a utilizarlo a través de juegos, aplicaciones y páginas de internet (Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de las Sociedad de la Información, 2015).

Algunos trabajos ya muestran datos con respecto a la conexión a internet. Labrador y Villadangos (2009) señalan que los jóvenes y adolescentes dedican 6,51 horas de media al día en el uso de nuevas tecnologías y que el 5,09% se admiten que tienen un problema con el uso de internet. Otro estudio como el de Oliva, Hidalgo, Moreno, Jiménez, Jiménez, Antolín y Ramos (2012) muestra que el 21,88% de los sujetos tenía adicción moderada a Internet y en el 0,76% de los caso la adicción era grave.

Los últimos estudios de ONTSI (octubre, 2015) muestran datos significativos sobre el uso de Internet calculando que en España el número de internautas que se conectar frecuentemente asciende a 32,5 millones de los cuáles 20,6 millones tienen edades comprendidas entre los 16 y los 74 años. En un estudio realizado en mayo del mismo año sus encuestas revelan que el 89,9% de los encuestados se conectan a internet todos los días.

También se incluyen en este estudio datos como que el aumento de tasa de conexión con respecto al año anterior aumentó en 10,8%, siendo un aumento proporcional a los años anteriores. Por último destacar de este estudio que en este periodo, la población que más ascendió en el uso de internet fueron los comprendidos entre 45 y 54 años. En un estudio realizado en mayo del mismo año sus encuestas revelan que el 89,9% de los encuestados se conectan a internet todos los días.

En otro trabajo realizado por la plataforma PROTÉGELES (2009), se muestra que en jóvenes hasta los 18 años, el 12,76% muestran un riesgo elevado de llegar a tener adicción mientras que ya el 1,2% de los encuestados padece adicción a internet.

VARIABLES

Numerosos estudios muestran una fuerte relación entre conducta abusiva de uso de internet y diversas psicopatologías como depresión, ansiedad, desordenes emocionales,

etc. (Bonotis, Floros, Kandri, y Zafiropoulou, 2014; Bukovza, Dorani, Elhadif, Weinstein y Yarmulnik, 2015; Craparo, 2011; y Gómez-Guadix, 2014). Otros trabajos como los de Scimeca, Bruno, Cava, Pandolfo, Muscatello y Zoccali, (2014) y como Racieh, (2012), muestran más concretamente la relación existente entre la alexitimia, la ansiedad y el correlato de estas variables con el uso abusivo de internet.

ALEXITIMIA

La alexitimia según la definición de Kandri, Bonotis, Floros, y Zafiropoulou, (2014) se caracteriza por la escasa capacidad para identificar, analizar y verbalizar emociones. Además las personas con este tipo de problema experimentan dificultad para poder reconocer las emociones de otras personas y así, poder desarrollar conductas empáticas en consonancia. Este problema dificulta sobremanera la relación con otras personas ya que una relación interpersonal de calidad se basa en el reconocimiento de patrones emocionales en el otro para poder responder en consonancia (Parker, 2013).

Parece ser que la alexitimia puede tener su origen en dos desarrollos muy diversos. El primero de ellos haría referencia a la alexitimia orgánica, en la que la afección se debe a una pobre comunicación entre el área prefrontal y límbico o entre ambos hemisferios del cerebro. La segunda se debe a una deficiente regulación afectiva externa y a un insuficiente aprendizaje emocional en las primeras décadas de la vida (Parker, Wood, Bond y Shaughessy, 2005).

RELACION ALEXITIMIA CON EL ABUSO DE INTERNET.

Cómo se menciona anteriormente, el uso de internet comienza a edades muy tempranas y este uso aumenta a partir de los 11 años. La relación es en esta etapa en la que se despliega todo el repertorio emocional del sujeto al estar en contacto con otros pares. (Taylor y Bagby, 2000). En esta franja de edad, las personas aprendemos a reconocer nuestras propias emociones y las de los demás.

Es sobre todo en la época de la adolescencia, entre los 13 y los 18 años, en donde las personas aprendemos a distinguir emociones más complejas, ya que la interacción

social con los pares adquiere mayor relevancia así como una mayor inversión de tiempo, es por ello que este periodo vital es de suma importancia para aprender a distinguir y nombrar tanto las emociones propias como las de terceros, (Ruiz-Aranda, Cabello, Salguero, Palomera, Extremera y Fernández-Berrocal, 2013).

En el estudio de Scimencá Bruno, Cava, Pandolfo, Muscatello y Zocali (2014), se estudió la relación entre el grado de adicción a internet, la alexitimia y la ansiedad. Este estudio demuestra que existe una gran correlación entre estas variables, siendo más fuerte la relación con la alexitimia que con la ansiedad. También se encuentran estudios como: Craparo (2011); Far, Samarein, Yekleh, Tahmasebi y Yaryari (2014), Khoshakhlagh y Farmarzi (2012) y Parker, Summerfeldt, Taylor, Kloosterman y Keefer (2013), que apuntan a la existencia de una alta correlación entre alexitimia y un uso abusivo de internet.

Otros autores como Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadiz (2010) con una muestra de 1300 sujetos y Chóliz, Villanueva y Chóliz (2009) con 1944 sujetos de muestra, encontraron que las personas que tenían adicción a internet reducían las tensiones emocionales cuando se conectaban o utilizaban Internet para afrontar estados emocionales negativos y llegaba a padecer síntomas de abstinencia cuando no podían conectarse a la red.

Con respecto a la variable de la alexitimia, varios autores manifiestan encontrar correlaciones positivas entre el uso abusivo de las nuevas tecnologías y esta variable, (Craparo, 2011; Far, 2014; Kandri 2014; Khoshakhlagh, 2012; Parker, 2013 y Yates, 2012). Los resultados hallados son dispares en cuanto a la intensidad de la relación, no obstante todos apuntan a dicha variable tiene un peso en las personas con este tipo de adicción.

ANSIEDAD

Este estudio propone también la evaluación del grado de ansiedad de los participantes. La ansiedad se manifiesta a través de síntomas psicológicos como inquietud, agobio, sensación de amenaza o vacío, despersonalización, miedo a perder el control, dificultad para tomar decisiones, etc. o síntomas físicos como: palpitaciones, falta de aire,

temblores, sudoración o nudo en el estómago y síntomas conductuales y cognitivos como inquietud, impulsividad, déficits de atención y concentración, expectativas negativas y pensamientos distorsionados, (García, 2008; Jenaro, 2007; Martínez, 2009 Sánchez- y Viñas, 2002).

RELACION CON VARIABLES ANTERIORES.

La razón de que se contemple la ansiedad como una variable relevante la encontramos con estudios como el de Razieh (2012), en cuya investigación halló que la ansiedad estaba también relacionada con el mal uso de las nuevas tecnologías. En el estudio anteriormente citado se muestra que este factor no está tan fuertemente relacionado como la alexitimia, esta podría ser una variable interesante de estudio en este trabajo dado que la ansiedad es un factor que dificulta una reducción del uso.

Otros estudios respaldan esta decisión ya son en estudios como los de Ho *et al.* (2014), Khoshakhlagh y Faramarzi (2012), Rosen, Whaling, Rab, Carrier y Chever (2013) y Scimeca, Bruno, Cava, Pandolfo, Muscatello y Zocali (2014) entre otros, los que al estudiar esta variable encontraron una correlación más o menos significativa en relación a este tipo de adicción.

Son ya muchos los estudios en los que se analiza la adicción a las nuevas tecnologías. Jenaro, Flores, Caballo, González y Gómez (2007) y Viñas, Juan, Villar, Caparros, Pérez y Cornella (2002) realizan estudios sobre la adicción a Internet en el que contaron con 1277 sujetos y 337 respectivamente. Estos investigadores hallaron una alta correlación positiva el uso abusivo de internet y sintomatología depresiva y ansiosa. Además obtuvieron resultados que apuntaban a que la adicción Internet tenía una fuerte relación con el malestar psicológico y la dificultad para establecer relaciones sociales satisfactorias.

Otra razón que lleva a tomar la decisión de incluir esta variable, además de por los datos analizados en los estudios anteriores, se basa en la idea de que los sujetos que han de enfrentarse a la corrección de este mal uso.

Durante el periodo de abstinencia se podrían experimentar síntomas ansiosos que por un lado dificultarían la recuperación y por otro podrían obstaculizar el trabajo

emocional. La importancia de analizar este factor está también en la posibilidad de que esta variable entorpezca el trabajo emocional, ya que estas personas podrían estar identificando ansiedad enmascarando las emociones más primarias que están experimentando y haciendo así muy difícil poder manejarlas (Greenberg y Paivio, 2014 y Jenaro, 2007).

DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno caracterizado por el estado de ánimo bajo, frecuentes llantos, estado melancólico, fatiga y dificultad para realizar tareas cotidianas, cambios en los patrones de apetito y sueño y emociones de tristeza, desesperanza e inutilidad. Estos síntomas son persistentes y aparecen durante casi todos los días afectando a todas las áreas de la vida (American Psychiatric Association, 2013).

En diversos estudios como los de Sanchez-Martínez y Otero (2009), Scimeca, Bruno, Cava, Pandolfo, Muscatello y Zocali (2014) y Viñas, Juan, Villar, Caparros, Pérez y Cornella (2002), se observa como el abuso de internet está íntimamente relacionado con la manifestación de síntomas depresivos.

RELACIÓN CON OTRAS VARIABLES

La parte central sintomatológica de la depresión consiste en emociones negativas que afectan a la percepción cognitiva del entorno. Estas emociones repercuten en la actividad diaria de las personas ya que retroalimentan la inactividad lo que hace que las emociones sean aún más negativas y lleven a más inactividad. Además la persona disminuye sus fuentes de placer e impiden que las personas que lo padecen reciban estímulos positivos (Cassano y Fava, 2002).

En el caso del abuso de internet, esta conducta reduce la realización de otras actividades que proporcionan bienestar lo que puede estar relacionado con la aparición de sintomatología depresiva. Al pasar mucho tiempo utilizando internet, es posible que se reduzcan los tiempos de ocio y de relaciones sociales cara a cara lo que mengua la posibilidad de recibir estímulos positivos. También existe una fuerte relación con

respecto a la ansiedad, ya que la adicción a internet acrecienta la ansiedad y esta perturba la percepción de la realidad afectando a las emociones de la persona. Es por ello que en este estudio consideramos los síntomas depresivos una variable relevante a estudiar, (Dalbudak, Evren, Aldemir, Coskun, Ugurlu, y Yildirim, 2013).

EDAD

Por último, otra variable que sería interesante investigar es la referente a la edad de los usuarios de internet y analizar el porcentaje de sujetos de cada rango de edad que usa de manera perjudicial internet. Algunos estudios como los aportados por la ONTSI apuntan a que es la generación comprendida entre los 12 y los 25 años los que más abusan de estas herramientas, con todo, el número de usuarios de *Smartphones* y dispositivos táctiles (*tablets*) se ha incrementado en los últimos cinco años y no solo en adolescentes y jóvenes sino también en sujetos de entre 25 y 60 años (ONTSI, 2015 y Protégeles 2009).

En la actualidad existe otra posible población que podría estar dando mal uso a estos ingenios, esta población se divide en dos grupos. En primer lugar, aquellas personas comprendidas entre los 12 y los 25 años que se han visto inmersos en estos nuevos y rápidos avances tecnológicos y que quedan prendados de sus virtudes. Estas personas estarían en riesgo de utilizar internet de manera ociosa como forma de relacionarse con amigos.

Por otro lado, la población de entre 26 a 45, aunque la distancia temporal con estos sistemas de comunicación les puede ser algo más ajeno, también podrían estar expuestos a caer en este abuso, bien por presión social y necesidad de contacto social, bien por exigencias familiares en las que compartir lo que se hace en todo momento con los seres queridos que se encuentran lejos se torna una rutina y a la vez necesidad de estar más cerca.

OBJETIVO E HIPÓTESIS.

En primer lugar este estudio se propone analizar la relación entre el grado uso a internet y la alexitimia. Por lo que en la primera hipótesis se espera encontrar una

relación positiva entre estos factores, siendo que a mayor abuso de internet, mayor grado de alexitimia.

En segundo lugar, este estudio pretende examinar la relación existente entre el abuso de internet y la ansiedad. A partir de la revisión bibliográfica y de estos objetivos se propone la segunda hipótesis que es que las personas con niveles más elevados de adicción se corresponderán también niveles más elevados de ansiedad.

El tercer objetivo pretende observar la relación existente entre la sintomatología depresiva y el abuso de internet.

Hipótesis 3: se espera que exista una relación positiva entre el abuso a internet y sintomatología depresiva, dándose que aquellas personas con un consumo más abusivo de internet, tendrán también mayores niveles de depresión.

El cuarto objetivo que propone este trabajo procura observar el comportamiento del abuso a Internet en cuanto a la edad del sujeto. Se espera que aquellas personas más jóvenes tengan un mayor abuso de internet que las personas más mayores.

Hipótesis 4: se plantea que existe una relación positiva entre la edad y el grado de abuso a las nuevas tecnologías.

Por lo tanto se espera que exista una fuerte relación entre las variables de mal uso de internet, alexitimia y ansiedad y depresión, siendo que aquellos sujetos que obtengan puntuaciones elevadas de adicción a Internet, obtengan también puntuaciones elevadas en alexitimia y ansiedad y en aquellos sujetos que no tengan dependencia de internet se espera que estos niveles sean más bajos. Además se espera que las variables anteriores expliquen en cierto grado este abuso.

MÉTODO

Participantes

La muestra de este estudio se compone por 197 sujetos, de los cuales 52 son hombres y 145 mujeres. El rango de edad de los participantes varía de los 18 a los 70 con una edad media de 30 años. Las edades están divididas en tres grupos de la siguiente manera; 135

estás comprendidos, cómo se muestra en la tabla, entre los 18 y los 25 años, 37 entre los 26 y los 40 años y 25 sujetos entre los 41 y los 70 años.

Con respecto al trabajo, encontramos que el 53,3% de la muestra se encuentran en situación laboral activa por lo que en este caso la muestra queda equilibrada con respecto a los que están desempleados.

Otro dato importante de la muestra es que sólo el 24% tiene un trabajo relacionado con las nuevas tecnologías, por lo que esto reduce la posibilidad de contar con este factor como una variable extraña. Por último un dato importante a comentar es la elevada puntuación en el número de dispositivos de los que se dispone con acceso a internet. En la muestra se observa que el mínimo es de dos dispositivos llegando a existir un máximo de 11 dispositivos de una misma personas. La media de dispositivos que posee la muestra es de 3. Estos datos nos muestran como existe una gran facilidad para la conexión.

Tabla 1. *Descripción de la muestra.*

	Mínimo	Máximo	Frecuencia (%)	Media	Desviación típica
Edad	18	69		30,78	11,78
De 18 a 25			135 (68,5%)	22,40	3,54
De 26 a 40			37 (18,8%)	30,11	9,02
De 41 a 70			25 (12,7%)	42,39	10,35
Situación laboral					
Activo			105 (53,3%)		
Desempleado			92 (46,7%)		
Número de dispositivos	2	11	3 de media (71,3% entre 2 y 3)	3,15	1,39

Trabajo

No relacionado	149 (75,6%)
Relacionado	48 (24,4%)

Sexo

Hombres	52 (26,4%)
Mujeres	145 (73,6%)

Procedimiento

Los participantes de este estudio fueron seleccionados de manera aleatoria. Los cuestionares se administraron a los alumnos y profesores de las Universidades de Valladolid, Sevilla y Madrid de diversas carreras como económicas, psicología, medicina e ingeniería. Así mismo se administró la prueba a personas del área de sanidad de diversos centros de salud como el Centro de Salud de Dos Hermanas (Sevilla), el de Laguna de Duero y el de Delicias (Valladolid). Por último, se procedió a la recogida de muestra a través de la red, la prueba se administró a contactos personales a través de plataformas de distribución de la información on-line y a través de sistemas de mensajería instantánea.

Instrumentos

Los instrumentos seleccionados para tomar las medidas fueron el IAT para medir el nivel de adicción a Internet, el TAS-20 para la medición de la alexitimia y el HADS para los datos sobre ansiedad y depresión.

Internet Addiction Test (IAT) de Young (1996). Es un cuestionario de 9 ítems a los que se responde con sí o no. En este test validado en población española (Puerta-Cortés, Carbonell y Chamorro, 2013) tiene un alfa de Cronbach que oscila entre 0,89 y 0,91. En este cuestionario encontramos cuestiones relacionadas con la sensación de

dedicar más tiempo del necesario a Internet, la queja de la familia por esta conducta o la repercusión de las relaciones sociales por la adicción entre otras áreas.

En cuanto al TAS-20 (Bagby, Taylor and Parker, 1992) cuenta con 20 ítems y es también un instrumento adaptado a población española por Martínez (1996), con un α de Cronbach de 0,81 y una fiabilidad test – retest durante un tiempo de tres semanas ($r = 0,77$; $p < 0,01$). Este test trabaja con las tres cuestiones básicas relacionadas con la alexitimia, el reconocimiento de emociones propias, el reconocimiento de emociones de otros y un estilo de pensamiento extremo.

Con respecto al HADS, (HAD-Hospital, Anxiety and Depression), (Zigmond y Snaith, 1983) es un cuestionario que mide los niveles de depresión y ansiedad en población no psiquiátrica. Consta de 14 ítems, 7 para la ansiedad y 7 para la depresión adaptados a población española capaz de suprimir la detección de síntomas somáticos. La evaluación de las puntuaciones de 0 a 7 negativo de 8 a 10 dudoso y siendo la puntuación superior a 11 cuando se diagnosticaría. Esta prueba dispone, en su validación para población española, de un alfa igual a 0,86 siendo fiable para la medida de estos síntomas (Arostegui, Bilbao, Esteban, Padierna, Quintana y Ruíz, 2003). (López Roig et al., 2005).

A continuación se presenta una tabla en la que se recogen los datos obtenidos en cuanto a la respuesta de la muestra a estos instrumentos así como las puntuaciones con respecto a media, desviación típica, rango y fiabilidad. En el caso de la fiabilidad cabe destacar que todos los cuestionarios mantuvieron prácticamente las mismas puntuaciones que las obtenidas en el estudio de validación en población española.

Tabla 2. *Análisis de los cuestionarios utilizados en el estudio.*

	Media	DT	Rango		á
			Mínimo	Máximo	
IAT (adicción)	34,73	9,54	20	67	0,86
TAS-20 (alexitimia)	22,47	13,61	0	65	0,75

HADS						0,86
Subescala ansiedad	6,60	3,69	0	19		0,82
Subescala depresión	3,37	2,98	0	13		0,78

Análisis descriptivo de las variables.

Para poder discriminar que tipo de análisis se deben realizar en este estudio, comenzamos estudiando la distribución de la variable Abuso. Este análisis concluye que la distribución no es normal ya que los datos se agrupan a la izquierda y aunque se encuentra en torno a la media, existe una influencia de datos atípicos que marcan una cola a la derecha que hace que los datos no se ajusten a la distribución normal.

Tras realizar el test de Kolmogorov-Smirnov obtenemos que los datos confirman la no normalidad de estos datos ($p=,000$). Con relación a las otras variables; alexitimia, ansiedad y depresión, solo la variable de ansiedad cumple el supuesto de normalidad, por lo que se decide que para el posterior análisis de los datos se utilizarán las pruebas de correlación de Pearson y regresión lineal, con las que se observará que relación guarda el comportamiento de las variables y que parte de la varianza comparten.

Análisis de correlación.

En base a los datos recogidos de los estadísticos de correlación, se han encontrado relaciones significativas en cuanto al abuso de internet y el resto de variables. En primer lugar, se observan relaciones significativas y positivas entre los distintos emparejamientos de abuso de las nuevas tecnologías con las siguientes variables; alexitimia (PT=0,31, $p<0,01$), Depresión (PT=0,26, $p<0,01$), Ansiedad (PT=0,26, $p<0,01$), Edad (PT=0,24, $p<0,01$). Observamos como la relación más alta se encuentra entre la alexitimia y el abuso de internet con lo que podemos concluir que a mayor abuso de internet mayor grado de alexitimia. Esto también se cumple aunque con menor intensidad para las variables de ansiedad y de depresión.

Por otro lado, cabe mencionar aunque no sea propiamente objeto de este estudio, los datos obtenidos en cuanto a la relación entre otras variables como; las variable de alexitimia con ansiedad (PT=0,44, $p<0,01$) y depresión (PT=0,47 $p<0,01$).

Por último mencionar las relaciones encontradas entre depresión y ansiedad (PT=0,55, $p<0,01$).

En cuanto a las diferencias por género se observa que en hombre las relación entre abuso y alexitimia es positiva y mayor que en mujeres (PT=39, $p>0,01$), lo que indica que a más niveles de alexitimia se presenta también mayores niveles de abuso a internet. Otro dato a observar es que el resto de relaciones es al de las mujeres.

En el caso de las mujeres, observamos como lo datos indican que existe una relación positiva y más alta que en los hombres entre el abuso y las variables de ansiedad y depresión, y no tanto en alexitimia (PT=0,29, $p=0,01$) y (PT=0,27, $p=0,01$) y (PT=0,26, $p=0,01$) respectivamente.

En ambos casos observamos como a la hora de analizar la relación entre el abuso y la edad, se encuentra una relación negativa, siendo esta relación mayor y significativa para las mujeres (PT= -0,28, $p=0,01$) lo que indica que a menos edad mayor nivel de abuso de internet.

Por último, en los análisis diferenciados por el género, observamos que existe una relación positiva entre la alexitimia y la ansiedad tanto en hombres como en mujeres y una relación mayor entre alexitimia y depresión en hombres que en mujeres.

Tabla 3. *Análisis de correlación de Pearson.*

	Abuso	Alexitimia	Ansiedad	Depresión	Edad
Abuso	--	0,31**	0,26**	0,26**	0,24**
Alexitimia		--	0,44**	0,47**	0,02
Ansiedad			--	0,55**	0,07
Depresión				--	0,05
Edad					--

(**) La correlación es significativa al nivel $p<0,01$ bilateral)

(*) La correlación es significativa al nivel $p<0,05$ (bilateral)

Tabla 3.1. *Análisis correlación de Pearson para hombres*

	Abuso	Alexitimia	Ansiedad	Depresión	Edad
Abuso	--	0,39**	0,20	0,18	-0,05
Alexitimia		--	0,46**	0,49**	0,06
Ansiedad			--	0,61**	0,07
Depresión				--	-0,13
Edad					--

(**) La correlación es significativa al nivel $p < 0,01$ bilateral)

(*) La correlación es significativa al nivel $p < 0,05$ (bilateral)

Tabla 3.2. *Análisis correlación de Pearson para Mujeres*

	Abuso	Alexitimia	Ansiedad	Depresión	Edad
Abuso	--	0,26**	0,29**	0,27**	-0,28**
Alexitimia		--	0,46**	0,44**	0,02
Ansiedad			--	0,56**	0,06
Depresión				--	0,13
Edad					--

(**) La correlación es significativa al nivel $p < 0,01$ bilateral)

(*) La correlación es significativa al nivel $p < 0,05$ (bilateral)

Análisis de Regresión lineal

Al realizar el análisis de regresión lineal observamos que entre todas las variables juntas explican el 17,9% de la variable de abuso de internet. Por otra parte, al analizar cada variable por separado, observamos que las variables que más explican el abuso son la alexitimia ($T= 4,56$ y $p=0,00$) y ansiedad ($t=3,79$ y $p=0,02$) en ambos caso $p < 0,05$ por lo que podemos decir que estas variables podrán ser predictoras de la variable abuso por lo que estas afectan de manera directa a dicha variable. En el caso de la depresión $p > 0,05$ y no podemos concluir que explique el abuso de internet.

Tabla 4. *Regresión lineal, variable dependiente: abuso, variables, analizado con cada variable independiente por separado.*

	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>F(GL)</i>	<i>R2</i>	<i>p</i>
Todas las variables	0,32	4,57	21,32(1,195)	0,17	0,00
Alexitimia	0,31	4,56	20,81(1,195)	0,10	0,00
Ansiedad	0,26	3,79	14,39(1,195)	0,07	0,02
Depresión	0,26	3,77	14,23(1,195)	0,07	0,20

Tras el análisis de regresión lineal paso por paso, observamos que si eliminamos la variable de depresión, ya que no es predictora de la variable abuso al tener una $p > 0,05$, las otras dos variables explican juntas una parte de la variable criterio.

En el caso de la alexitimia el 10% de la varianza y el 12% en el caso de la ansiedad junto con la ansiedad, por lo que podríamos decir que estas dos variables explican en ese porcentaje el abuso de internet.

Tabla 5. *Regresión Lineal, análisis por pasos de las diferentes variables independientes.*

	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>F(GL)</i>	<i>R2</i>	<i>p</i>
1 Alexitimia	0,24	3,20	12(1,194)	0,10	0,02
2 Ansiedad	0,16	2,05		0,12	0,04

DISCUSION

Conclusiones

Los resultados obtenidos en esta investigación ponen de manifiesto la relación que existe entre el abuso de las nuevas tecnologías y problemas, además de otros muchos, de índole emocional. En este trabajo se puede apreciar cómo existe una relación a tener en cuenta entre el mal uso de las nuevas tecnologías y niveles altos de alexitimia, ansiedad y depresión. Este estudio ha obtenido datos que en general coinciden con la literatura hallada hasta la fecha. Las hipótesis que dan pie a este trabajo proponen que existe una relación entre el abuso de las nuevas tecnologías y diversos procesos emocionales.

En primer lugar, dando respuesta a la primera hipótesis, observamos como en este estudio hemos encontrado una relación positiva y significativa entre la alexitimia y el abuso. Siendo que a más grado de abuso, las puntuaciones en alexitimia eran mayores. Esto refuerza los datos encontrados por Craparo (2011); Far, Samarein, Yekleh, Tahmasebi y Yaryari (2014), Khoshakhlagh y Farmarzi (2012) y Parker, Summerfeldt, Taylor, Kloosterman y Keefer (2013), en sus trabajos que ya apuntaban a la existencia de esta relación. Además, encontramos en este trabajo que esta variable es, de todas las anteriores, la que más explica en abuso de Internet.

En segundo lugar, encontramos cómo este estudio da respuesta a la segunda hipótesis con respecto a la relación del mal uso de Internet con la ansiedad. Hallamos que al igual que en los trabajos de Ho et al. (2014), Khoshakhlagh y Faramarzi (2012), Rosen, Whaling, Rab, Carrier y Chever (2013) y Scimeca, Bruno, Cava, Pandolfo, Muscatello y Zocali (2014) en este estudio se descubre una relación positiva y significativa en el que a más sintomatología ansiosa, más abuso de internet. Además observamos que esta explica en algún grado la variable de abuso.

Con respecto a la siguiente hipótesis, en la que se hace alusión a la relación de la variable dependiente del abuso con la sintomatología depresiva, encontramos que si existe una relación positiva entre el abuso y el aumento en la sintomatología depresiva. Sin embargo también observamos que a la hora de predecir el abuso, esta variable no consigue entrar en el modelo explicativo como si lo hacía en los estudios de Sánchez-

Martínez y Otero (2009), Scimeca, Bruno, Cava, Pandolfo, Muscatello y Zocali (2014) y Viñas, Juan, Villar, Caparros, Pérez y Cornella (2002).

Estos resultados pueden ser debidos a la no normalidad de la muestra y al bajo número de sujetos que componen el estudio. Sin embargo cabría plantearse la posibilidad de que este estudio haya valorado sus variables de distinta forma y por ello no se pueda llegar a obtener unos resultados similares.

Por último, en los análisis correspondientes a la edad, encontramos que existen diferencias significativas entre el grado de abuso y la edad, siendo esta que a menos edad, más abuso de Internet. Esto entra en consonancia con lo estudios de ONTSI, 2015 y Protégeles (2009) en los que se encontraban que los jóvenes entre los 18 y los 25 años son los que más abusan de Internet.

Mencionar también la posible relevancia de los datos obtenidos con respecto al número de dispositivos de la muestra. Encontramos que la media de dispositivos es de 3 por persona y el rango de dispositivos con acceso a Internet en esta muestra es de 2 de mínimo a 11. Esto hace reflexionar sobre la gran disposición de accesibilidad a la red de la que se dispone hoy en día y lo que esto podría facilitar el uso abusivo o excesivo de Internet.

Hace tan sólo una década, el acceso a la red sólo se podía realizar mediante un ordenador, sin embargo hoy en día, es difícil no encontrar algo a menos de 20 metros de nosotros que no disponga de este tipo de accesibilidad, desde ordenadores, *tablets* y teléfonos hasta relojes y gafas que hace que Internet y la realidad casi se fusionen completamente.

Tendría sentido analizar los datos obtenidos en este estudio bajo la perspectiva de la teoría focalizada en la emoción de Leslei Greenberg (Greenberg, Rice, y Elliott, 1993). Este autor propone centrar la mirada en las emociones a la hora de explicar procesos disfuncionales como la depresión, la ansiedad, y ciertos tipos de trastornos. Greenberg propone que las personas podemos experimentar emociones primarias (reacciones a las situaciones), secundarias (reacciones a las emociones) e instrumentales (emociones dirigidas a influir en los demás). En el caso de las emociones primarias, estas podrían ser funcionales, en cuanto que son coherentes (en intensidad y respuesta) a los estímulos que la elicitan o disfuncionales en cuanto a que

no responden adecuadamente a los estímulos (Greenberg, y Paivio, 1997). La Terapia focalizada en la emoción propone que la disfunción proviene de un mal ajuste emocional, siendo que las persona funciona con emociones primarias disfuncionales, secundarias o instrumentales, lo que hace que el problema inicial se complique. Desde esta teoría podríamos explicar cómo la ansiedad o la depresión funcionarían como emociones secundarias ante las primarias que experimentase el individuo. En este caso la alexitimia impediría poder identificar la emoción primaria, por lo que se dispararían las emociones de ansiedad. Entonces para poder controlar el mal estar generado por la ansiedad, la persona emite una conducta adictiva que reduce este malestar (en este caso acceder a internet para distanciarse de la sensación de malestar). Así la persona quedaría enganchada en el ciclo de: sentir una emoción, sentir malestar al no distinguirla o poder nombrarla y llevar a cabo una conducta que reduce la ansiedad.

A través de este estudio, hemos podido observar como las personas con un alto nivel de abuso de internet, experimentar también un mayor grado de ansiedad y de alexitimia, lo que podría estar indicando la existencia de este proceso subyacente.

En cualquier caso, la importancia de este estudio radica en el intento de poder explicar algunos procesos emocionales que podrían estar influyendo en el inicio o mantenimiento del abuso de internet.

Es interesante acumular datos sobre la relación del abuso sin sustancia y ciertos procesos emocionales, ya que esto puede ayudar a generar una teoría más consistente y completa que abarque no solo la parte biológica o conductual de la misma sino otras dimensiones o factores de riesgo como la dificultad del contacto emocional o la mala gestión emocional.

Los datos obtenidos reflejan la importancia que la incapacidad de nombrar emociones puede tener a la hora de explicar un proceso de abuso y por otra parte como la ansiedad que podría estar manteniendo esta conducta. Esto nos lleva a plantearnos la importancia del trabajo con las emociones tanto a la hora de prevenir, procurando mejorar la inteligencia emocional de la población desde niños, como a la hora de intervenir en este tipo de problema, cada vez más común.

También encuentra su interés en cuanto a poder proporcionar más teoría sobre el tema al respecto ya que, no se ha podido aun acumular la suficiente evidencia sobre

la conductas de abuso de Internet y en qué momento podríamos plantearnos considerarlo como una adicción.

Este estudio pretende aportar más datos sobre los que sustentan la decisión de dotar de tanta importancia a este tipo de conducta problemática, tanto por la prevalencia como por el alcance de sus consecuencias a nivel social, como para clasificarlo de adicción. La intención es sumar este trabajo a los de Castellana, Chamarro y Oberst (2008); Becoña, (2006), Fitzpatrick, (2008) y Sanchez-Carbonell, Beranuy, Echeburúa, Corral y Amor, (2005) para que la investigación sea cada vez más sólida para llegar a alcanzar este desafío.

Limitaciones

A la luz de estos resultados, tenemos que poner de manifiesto que existen posibles limitaciones en este estudio. Una de las primeras limitaciones a comentar es el tamaño de la muestra. En este caso el tamaño es significativamente reducido en comparación con los estudios aquí citados. Este problema podría ser una gran dificultad a la hora de poder sacar conclusiones generales aplicables a la población.

Otro problema que nos encontramos con respecto a la muestra es que esta no se ajusta a la curva normal, por lo que esto puede influir también en los resultados que se hayan obtenido.

También con respecto a la muestra cabe destacar que la población que ha participado en esta investigación es algo desproporcionada en cuanto al número de mujeres y hombres que en ella han participado, siendo casi el doble el número de mujeres que de hombres.

Además en cuanto a la edad de los participantes, existe un gran número de personas comprendidas entre los 18 y los 25 años y sin embargo, las personas con edades comprendidas entre los 26 y los 70 no llegaban a ser ni la mitad con respecto al otro grupo.

Por último con respecto a la muestra, comentar que, quizás por el número de participantes no se han podido realizar otro tipo de análisis interesantes ya que no se ha

podido crear grupos con respecto al grado de abuso de internet para poder compararlos, ya que las personas que han participado no mostraban puntuaciones que pudieran discriminar tanto como para realizar grupos.

También comentar el posible efecto de algunas variables extrañas como: poco control con respecto a las respuestas y la sinceridad de los sujetos al haber distribuido el cuestionario mediante plataformas online. Otra posible variable extraña pudiera ser la falta de control con respecto a la hora en la que se ha administrado el cuestionarios, siendo que cada individuo lo ha completado a diferentes horas esto impide poder controlar el efecto del ciclo circadiano que afecta a los síntomas depresivos.

Por último también destacar el método de medición de los procesos emocionales, ya que un cuestionario deja mucha información importante que podría haberse recogido a través de una entrevista semi-estructurada.

Líneas futuras

Los datos obtenidos en este trabajo pretenden ser un trampolín para futuros investigadores, para que puedan sustentar sus trabajos en todos los datos recogidos hasta ahora y puedan seguir avanzando en este tema. Por ello se presentan algunas líneas de investigación que han ido surgiendo a lo largo del desarrollo de este trabajo.

En primer lugar, mencionar que este estudio ha perdido la información que sobre el abuso a internet que podrían proporcionar los menores de edad. Esta línea es importante ya que cada vez hay más generaciones que han nacido ya con Internet. Sería interesante ver cómo se puede desarrollar ya un abuso desde edades muy tempranas y en como esto podría afectar al resto de su desarrollo.

Otra línea interesante de investigación que se propone, está en el análisis de las diferencias en las puntuaciones de las variables de depresión y de ansiedad, en diferentes grupos, una con puntuaciones de abuso altas y otro grupo control. Esto podría aportar mucha más información sobre este proceso y saber que variables pueden influir de manera más determinante.

También alentar a los clínicos a que realicen investigación a través del análisis de su práctica. Ya que cada año aumenta más la prevalencia de este tipo de problemas, sería interesante observar de qué tipo de terapia o técnicas se podría beneficiar más el usuario con abuso. Analizar las diferencias entre diversos abordajes para poder llegar a definir cada vez más una intervención más eficaz.

En la línea de lo anterior, sería también de gran interés, poder observar los efectos de un buen trabajo de prevención ante los problemas de abusos. La posibilidad de incluir trabajo de reconocimiento y gestión emocional en jóvenes con riesgo de padecer abuso a Internet y observar cuanto aporta este tipo de intervención en la mejora de la prevención.

Por último aunque no menos interesante, este estudio es un intento de dar un primer paso en la investigación de la adicción desde la explicación de la terapia focalizada en la emoción de Greenberg. La intención de esta investigación es acercarse a la explicación de tipos de procesos adictivos sin sustancia, teniendo como este modelo.

Sería de mucho interés seguir profundizando en el papel que juegan las emociones en este tipo de procesos y en cómo a través del trabajo con las emociones se podría alcanzar otra perspectiva explicativa de este tipo de problemas. Por ejemplo, el estudio de la mediación de la ansiedad en procesos de conducta abusiva y la relación con la incapacidad de contacto con la experiencia emocional podría ser la base para un tipo de investigación que arrojará más luz a esta perspectiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. doi:10.1007/s40429-015-0056-9
- APA (American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- 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 Behavior*, 25(5), 1182-1187.
doi:10.1016/j.chb.2009.03.001

Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *Adicciones*, 26, 2, 91-95.
Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289131590001>

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. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77823407001>

Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1051-1056. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.205

Cassano P, Fava M. (2002). Depression and public health, an overview. *Journal of Psychosomatic Research*, 53 (4): 849-857.

Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H. y Yildirim, F. G. (2013). Relationship of Internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 272-278. doi: 10.1089/cyber.2012.0390

De Berardis, D., D'Albenzio, A., Gambi, F., Sepede, G., Valchera, A., Conti, C. M. y Ferro, F. M. (2009). Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and Internet addiction in a non clinical sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 1, 2, 67-69. doi:10.1089/cpb.2008.0108

Echeburúa, E. (1999). ¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet. Bilbao: Desclee de Brower.

Far, N. S., Samarein, Z. A., Yekleh, M., Tahmasebi, S. y Yaryari, F. (2014). Relationship between the components of emotional intelligence and Internet addiction of students in Kharazmi University. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*. Vol., 3(1), 60-66.

- Fernández Sánchez, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521-527. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58229682010>
- Greenberg, L. S., Rice, L. N. y Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change: the moment-by-moment process*. New York: Guilford Press
- Greenberg, L. S. y Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. The practicing professional. New York
- Griffiths, M. D. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? Some case Study evidence. *CyberPsychology and Behavior*. Vol., 3, 211-218.
- Griffiths, M.D. (2008b). Diagnosis and management of video game addiction. *New Directions in Addiction Treatment and Prevention*, 12, 27-41
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. y Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. En K. Rosenberg & L. Feder (Eds.), *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment* (pp. 119-141). New York: Elsevier. doi:10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9
- Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y. y Mak, K. K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 14(1), 183, 1-10. doi:10.1186/1471-244X-14-183
- Kaunt, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. y Scherlis, W. (1998). Internet Paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *American Psychologist* APA 53(9), 1017-1031 (September 1998).
- Kandri, T. A., Bonotis, K. S., Floros, G. D. y Zafiropoulou, M. M. (2014). Alexithymia components in excessive internet users: A multi-factorial analysis. *Psychiatry research*, 220(1), 348-355. doi:10.1016/j.psychres.2014.07.066
- Khoshakhlagh, H. y Faramarzi, S. (2012). The relationship of emotional intelligence and mental disorders with Internet addiction in Internet users university students. *Addiction & Health*, 4(3-4), 133-141.

- López-Roig S., Terol M.C., Pastor M.A, Neipp M.C., Massutí B., Rodríguez-Marín J., Leyda J.I., Martín-Aragón M. y Sitges E. (2000). Ansiedad y depresión. Y validación de la escala had en pacientes oncológicos. *Revista de Psicología de la salud*. 12 (2), 127-155.
- Martínez, F. (1996). Adaptación española de las escala de alexitimia de Toronto (TAS-20). *Clínica y Salud*. Vol 7(1), 19-32
- Mesgarani, M., Shafiee, S., Ahmadi, E. y Zare, F. (2013). Studying the relationship between Internet addiction and emotional intelligence, sensation seeking and metacognition among those who referred to cafes. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 4(4), 889-893
- Parker, J. D., Summerfeldt, L. J., Taylor, R. N., Kloosterman, P. H. y Keefer, K. V. (2013). Problem gambling, gaming and Internet use in adolescents: Relationships with emotional intelligence in clinical and special needs samples. *Personality and Individual Differences*, 55(3), 288-293. doi:10.1016/j.paid.2013.02.025.
- Pedrero, E. J., Rodríguez, M. T. y Ruiz, J. M. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139-152.
- Puerta-Cortés, D. X., Carbonell, X. y Chamarro, A. (2013). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Adiction Test. *Revista de trastornos adictivos*. 14(4), 99-104.
- Quintana, J. M., Padierna, A., Esteban, C., Arostegui, I., Bilbao, A. y Ruíz, I. (2003). Evaluation of the psychometric characteristics of the Spanish version of the Hospital Anxiety and Depresión scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 107, 216-221.
- Razieh, J., Ghasempoor, A., Ajdari, Z. y Sadeghigooghari, N. (2012). The relationship between Internet addiction and anxiety in the universities students. *Interdisciplinary journal of contemporary research in business*, 4(1), 942-949.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M. y Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders

and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254. doi:10.1016/j.chb.2012.11.012

Ruiz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero, J. M., Palomera, R. Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2013). Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes. Programa INTEMO. Madrid: Pirámide.

Ryan, T., Chester, A., Reece, J. y Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133-148. doi:10.1556/JBA.3.2014.016

Senormanci, O., Saraçlı. O., Atasoy, N., Senormanci, G., Koptürk, F. y Atik, L. (2014). Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1385-1390. doi:10.1016/j.comppsy.2014.04.025

Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A. y Zoccali, R. (2014). The Relationship between alexithymia, anxiety, depression, and Internet addiction severity in a sample of italian high school students. *The Scientific World Journal*, 2014(Article ID 504376). doi:10.1155/2014/504376

Tsitsika, A., Tzavela, E., Mavromati, F. y EU.NET.ADB. (2009). Investigación sobre conductas adictivas a Internet entre los adolescentes europeos. doi: http://www.centrointernetsegura.es/descargas/estudio_conductas_internet.pdf

Urueña, A., Valdecasa, E., Ballesteros, M. P., Ureña, O., Castro, R. y Cadenas, S. (2015). La sociedad en red. Informe anual 2014. Edición anual 2015. Madrid: Ministerio de Industria, Energía y Turismo, Secretaría general técnica, Subdirección general de desarrollo normativo, informes y publicaciones, Centro de publicaciones, 67-75.

Wang, C., Ho, R. T. H., Chan, C. L. W. y Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32-35. doi:10.1016/j.addbeh.2014.10.039

- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y. y Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of Internet addiction: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317-329. doi:10.1016/j.cpr.2012.12.005
- Yao, M. Z. y Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170. doi:10.1016/j.chb.2013.08.007
- Yates, T. M., Gregor, M. A. y Haviland, M. G. (2012). Child maltreatment, alexithymia, and problematic Internet use in young adulthood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(4), 219-225. doi:10.1089/cyber.2011.0427
- Zigmond, A. S. y Snaith, R. P. (1983). *The Hospital Anxiety and Depression Scale*. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67, 361-370.