

Universidad Iberoamericana



UNIVERSIDAD
IBEROAMERICANA

Nombre del alumno: Sofía Pardo Guey

Nombre de la materia: Investigación documental

Fecha de entrega: Viernes 29 de Noviembre del 2019

Titulo: Adicción a las redes sociales y sus consecuencias a corto y largo plazo
en adolescentes mexicanos.

Subtitulo: Recomendaciones para prevenir una próxima adicción

En el siguiente trabajo se recolectaron ciertos datos que nos permitieron conocer más acerca de la adicción a las redes sociales. En ello a partir de la examinación de ciertos documentos con una carga informativa sobre las consecuencias que puede haber debido a la adicción a redes sociales. Se obtuvo que los jóvenes están expuestos a adquirir una adicción a las redes sociales por diferentes motivos y que esta los puede afectar de diversas maneras.

Palabras clave: redes sociales, tecnología, adicción, estrés, ansiedad

Las redes sociales, actualmente, son utilizadas en gran cantidad por parte de los adolescentes lo que tiene repercusiones en varios aspectos de sus vidas. El uso excesivo de redes sociales puede provocar una adicción y detonar problemas graves a corto y largo plazo.

Conocer cómo prevenir una adicción y cómo usar las redes sociales de una manera positiva puede traer resultados favorables que mejoren la calidad de vida de las generaciones que se encuentran más vulnerables.

En el siguiente trabajo se analizara la adicción a las redes sociales en jóvenes mexicanos con el fin de conocer las posibles consecuencias que podrían repercutir negativamente en sus vidas. Conociendo estas consecuencias, se busca mejorar la calidad de vida y tener un mejor futuro.

Objetivos de la investigación

- 1) comprender que es y que conforma una adicción
- 2) conocer las consecuencias a corto y largo plazo del abuso de redes sociales
- 3) provocar conciencia en los adolescentes sobre la adicción de las redes sociales
- 4) aconsejar sobre como se puede prevenir una adicción a las redes sociales

Preguntas de la investigación

- 1) ¿Qué es una adicción?
- 2) ¿Cuáles son las consecuencias a corto y largo plazo del abuso de redes sociales?
- 3) ¿Cómo se puede provocar conciencia en los adolescentes sobre la adicción de las redes sociales?
- 4) ¿Qué consejos existen sobre como prevenir una adicción a las redes sociales?

Justificación de la investigación

Dado que los adolescentes mexicanos conformaran parte de las nuevas generaciones es necesario educarlas y causarles conciencia sobre lo que implica el uso excesivo de las redes sociales y sus consecuencias para que ellos próximamente eduquen a las generaciones siguientes, buscando un bienestar común.

Hipótesis

Los jóvenes están desarrollando una adicción a las redes sociales por diferentes motivos de su entorno. Esta adicción puede llegar a provocar diversos tipos de problemas y los perjudica en diferentes aspectos de sus vidas.

Metodología

Para el siguiente trabajo se recaudaron datos de distintos sitios con el fin de realizar una investigación documental.

Estado del arte

La adicción a las redes sociales es un tema más común de lo que pensamos. A lo largo de los años varias autores han tratado de buscar diferentes conclusiones para explicar el incremento del uso de redes sociales. Se han buscado explicaciones por diferentes métodos de investigación para determinar factores que influyen para generar una adicción a la tecnología, incluyendo redes sociales.

Las redes sociales son una clave en la era de la tecnología, son una atracción del mundo virtual. Especialmente la gente joven es la que se encuentra más atraída por estas. La adicción a las redes sociales, en el mundo está aumentando considerablemente. El estudio del texto The impact in Social Media Usage and Addiction Among Students tiene como objetivo principal estudiar el rendimiento académico en adicción a las redes sociales entre estudiantes. “De acuerdo con Nyland (2007) existen cinco principales razones de las redes sociales como

método ‘para conocer nuevas personas, entretenimiento, mantener relaciones, eventos sociales, y creación de medios’’. (Maheran, 2019, p., traducción propia). Los datos son obtenidos por la Comisión de Comunicaciones y Multimedia de Malasia (MCMC, 2016) . El texto de gran ayuda para mi tesis porque me permite tener conclusiones y resultados que me ayuden a generar un texto con pruebas. “En otras formas de facturación como drogas, juegos de apuestas, videojuegos, comer demasiado y otros, las personas se sienten apegadas a ciertas actividades a medida que se convierten en hábitos peligrosos, que luego bloquean otras actividades importantes en sus vidas y esto es sobre la gente que tiene adicción a las redes sociales.”(Maheran, 2019, p.28, traducción propia)

La investigación propuesta en la lectura Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention examinó las relaciones de la adicción a las redes sociales con la salud mental y académica de los estudiantes universitarios. Desempeño, investigó el papel de la autoestima como mediador de las relaciones y probó efectividad de una intervención para reducir la adicción a las redes sociales y sus posibles resultados adversos. “La adicción a las redes sociales puede verse como una forma de adicción al internet, donde los individuos exhiben una compulsión al uso excesivo de redes sociales” (Griffths, 2013; Stracevic 2013 en Wang, Song, Jiang, Xiong 2019, p. 2)

En el primer estudio, se utilizó un método de encuesta con una muestra de estudiantes universitarios y se descubrió que la adicción a las redes sociales era asociada negativamente con la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes y que la relación entre la adicción a las redes sociales y la salud mental fueron mediadas por la autoestima. “Muchos estudios sobre el uso de las redes sociales y la salud mental han demostrado que el uso prolongado de las redes sociales como Facebook está positivamente asociado con problemas de salud mental como el estrés, la ansiedad y la depresión y asociado negativamente con el bienestar a largo plazo.” (Wang, Song, Jiang, Xiong, 2019, p. 2)

En el segundo estudio, los autores desarrollaron y probaron un programa de intervención de autoayuda en dos etapas. Reclutaron una muestra de estudiantes universitarios que cumplieron con los criterios para adicción a las redes sociales para recibir la intervención. Los resultados mostraron que la intervención fue efectiva para reducir la adicción a las redes sociales de los estudiantes y la mejora de su salud mental y eficiencia académica. Los estudios arrojaron resultados originales que contribuyen a la base de datos empíricos

sobre la adicción a las redes sociales y que tienen implicaciones teóricas y prácticas importantes. “Por ejemplo, un estudio de Mehdizadeh (2010) mostró que el uso de Facebook se correlacionó con una baja autoestima, de modo que las personas que pasaron una mayor cantidad de tiempo en Facebook por sesión y quienes realizaron un mayor número de inicios de sesión de Facebook por día tuvieron una autoestima más baja.” (Wang, Song, Jiang, Xiong, 2019, p. 2)

Teniendo en cuenta que la adicción a las redes sociales es una de los principales motivos, hoy en día, de adicción en adolescentes y adultos jóvenes se decidió realizar un estudio dirigido por: Griffiths en su estudio en A Comparative Study on Social Media Addiction of High School and University Students, analizó a 700 alumnos de los cuales, 397 eran de secundaria, donde los 303 restantes eran alumnos de universidad. El instrumento de recolección de datos de 18 ítems tipo Likert de cinco puntos en seis categorías, junto con 5 ítems estructurados relacionados con la demografía de los encuestados. Además de los hallazgos originales del presente estudio se examinó una investigación similar sobre la adicción a las redes sociales de otros países. “Griffiths (2013) hizo una contribución importante a esta discusión al sugerir seis componentes esenciales para describir un comportamiento como adicción. Estos seis componentes son prominencia, tolerancia, modificación del estado de ánimo, recaída, abstinencia y conflicto.” (Simsek, Elciyar, Kizilhan, 2019, p. 107, traducción propia)

Los resultados mostraron que tanto estudiantes universitarios como estudiantes de secundaria tienen un nivel moderado de adicción a las redes sociales. Ser estudiante universitario o de secundaria no hace ninguna diferencia en el nivel de adicción a las redes sociales. “Los estudios sobre los niveles de adicción a las redes sociales han arrojado resultados no concluyentes porque algunos están preocupados por las consecuencias negativas del uso intensivo, mientras que otros se han centrado en las ganancias a través del uso de las redes sociales.” (Simsek, Elciyar, Kizilhan, 2019, p. 108, traducción propia) Sin embargo se encontraron diferencias con respecto al género, la duración del uso, el departamento en la universidad, y tipo de escuela secundaria. Finalmente, los resultados del estudio muestran ciertas similitudes y algunas diferencias con los resultados de los estudios realizados en otros países. "Koc y Gulyagci (2013) descubrieron que la adicción a Facebook estaba relacionada

con factores como el tiempo de uso, las motivaciones sociales, la depresión, la ansiedad y el insomnio". (Simsek, Elciyar, Kizilhan, 2019, p. 109, traducción propia)

Los sitios de redes sociales proporcionan una plataforma virtual para la socialización, la interacción y el entretenimiento. En el texto ONLINE SELF-DISCLOSURE THROUGH SOCIAL NETWORKING SITES ADDICTION: A CASE STUDY OF PAKISTANI UNIVERSITY STUDENTS explican como el uso excesivo de los sitios de redes sociales se ha convertido en un fenómeno global, especialmente entre los jóvenes. El propósito de este estudio es investigar los elementos de adicción de las redes sociales y el impacto de tal adicción en la auto-divulgación en línea. Además, el efecto de moderación de apertura y extraversion también se analizó. "Los sitios de redes sociales consisten en comunidades virtuales donde un individuo puede crear perfiles públicos, comunicarse con amigos de la vida real e interactuar con otros usuarios basándose en interés mutuo." (Kanwal, Hameed, Akhtar, Ifran, 2019, p. 190, traducción propia) Los datos de estudiantes universitarios en Pakistán se reunieron en línea utilizando la aplicación de encuestas de Google. En total se recogieron 290 muestras y examinado. Se utilizaron los programas de software SPSS y AMOS para analizar los datos. Los resultados confirmaron que las generaciones jóvenes tienden a tener una mayor auto-divulgación en línea debido a la adicción a los sitios de redes sociales. "Las actividades de las redes sociales ayudan al individuo a satisfacer las necesidades individuales, como desarrollar y mantener relaciones sociales con otras personas, interactuar y socializar con amigos en línea." (Kanwal, Hameed, Akhtar, Ifran, 2019, p. 190, traducción propia) Ambos resultados de moderación también mostraron una relación significativa entre los sitios de redes sociales adicción y auto-divulgación en línea. Los resultados del estudio actual también se utilizan como guía para hacer políticas relacionadas con la adicción a los sitios de redes sociales. "Evidencia sustancial también ha documentado el vínculo significativo entre la adicción a las redes sociales y la autorrevelación en línea."(Kanwal, Hameed, Akhtar, Ifran, 2019, p. 192, traducción propia)

En la lectura Uso y Abuso de las Redes Sociales por parte de los Adolescentes: un Estudio en México dan a conocer como el uso abusivo y problemático de las diferentes tecnologías ha conducido al desarrollo de una línea de investigación centrada en el estudio de la adicción a estas y sus consecuencias. El término "adicción a Internet" comenzó a investigarse en 1996 con un estudio que revisó más de 600 casos de usuarios frecuentes de

internet que exhibieron clínica signos de adicción medidos a través de una versión adaptada de los criterios de "Diagnóstico y Estadística Manual de los trastornos mentales - DSM-IV "para el juego patológico (Young, 2015 en "Debemos reconocer que las redes sociales siempre han existido, internet ha traído inmediatz para la comunicación y la expansión de su escenario." (Fuentes, Esteban y Carol, 2015 en Ortiz, Castaño, 2019, p.8) Por ello, algunos estudios se han enfocado en internet y su relación con problemas de tipo físico-biológico, social y familiar. Esta investigación se plante. examinar el nivel de adicción de los jóvenes mexicanos a las redes sociales online mediante la adaptación de la escala de Sahin ("Social Media Addiction Scale-Student Form"). Además, se analizó la existencia de respuestas diferenciadas en términos de género en la muestra utilizada que consistía en 605 estudiantes de preparatoria (296 hombres y 309 mujeres). Los resultados muestran que los estudiantes no se auto perciben como adictos a las redes sociales online. Por otro lado, no hay diferencias significativas en sus respuestas en términos de género. Estos resultados deben ser considerados dentro de sus limitaciones relacionadas con las características de la muestra y el hecho de que se examinaron las auto percepciones de los estudiantes. "En México, Islas y Carranza (2011) revisaron diferentes investigaciones donde se reveló que el uso de las redes sociales avanzaba a un ritmo rápido en este país, con porcentajes más altos que el promedios internacionales." (Ortiz, Castaño, 2019, p. 8)

En los últimos años, los fenómenos de acceso al teléfono celular y adicción a Internet han sido desarrollado entre los estudiantes debido a sus múltiples aplicaciones y atractivo. Por lo tanto, el presente estudio en la lectura General Health of Students of Medical Sciences and its Relation to Sleep Quality, Cell Phone Overuse, Social Networks and Internet Addiction fue realizado con el objetivo de evaluar el estado de salud general y también determinar el papel predictivo de las variables como el uso del teléfono celular, la calidad del sueño, la adicción a Internet y la adicción a las redes sociales en los estudiantes. "Los estudiantes que tuvieron un uso excesivo del teléfono celular tenían un estado de salud general más bajo que la referencia categoría (estudiantes con poco uso del teléfono celular)." (Kawaynnedjad, et al,2019, p.3, traducción propia) Este estudio transversal se realizó en 321 estudiantes de la Universidad de Ciencias Médicas de Kermanshah en un enfoque analítico. "Según los resultados del presente estudio que indican la relación positiva entre la salud general y el uso excesivo del teléfono, existe la presunción de que la adicción al teléfono celular afecta la calidad del sueño de los estudiantes de medicina, y consecuentemente un patrón de sueño anormal en estudiantes afecta negativamente su salud general." (Kawaynnedjad, et al,2019, p.3, traducción propia)

Las herramientas de recolección de datos fueron: Cuestionario de salud general de Goldberg, Pittsburgh Sleep, Índice de calidad, prueba de adicción a Internet para jóvenes, cuestionario de adicción a redes sociales y uso excesivo de teléfonos celulares. El análisis de los datos se realizó utilizando SPSS versión 21 y el modelo lineal general. “Además del nivel de calidad del sueño, el género y el uso excesivo del teléfono también fueron otros factores asociados de salud general en estudiantes.”(Kawaynnedjad, et al,2019, p.4, traducción propia)

“La exposición a la indefensión en línea en un sitio de red social (Pera, 2018) puede contiguamente interferir con el bienestar psicológico del usuario.” (Robson, 2018, p.8) El estudio que se encuentra en el texto FEAR OF MISSING OUT – AN ESSENTIAL CORRELATE OF SOCIAL NETWORKING SITE ADDICTION se basa en la lectura de (Buglass et al., 2017; Oberst et al., 2017; Wanga et al., 2018) con el fin de demostrar que la noción de FoMO puede aclarar el vínculo entre la salud mental problemas y uso problemático de SNS o teléfonos inteligentes. Se utilizaron datos de CivicScience, Deloitte, The Economist, EY Straits Times Graphics, Ipsos, Pew Research Center, Statista, The Wall Street Journal y YouGov, y se realizaron análisis e hicieron estimaciones sobre la cantidad de veces que las personas estiman que miran sus teléfonos en un día (EE. UU., por edad grupo, años), porcentaje de encuestados que no pueden imaginar la vida sin Internet, tiempo de EE. UU. “Los usuarios que sufren escasez de necesidades sociales, pueden tender a buscar expansión del capital social a través de la acumulación de redes en línea superiores.” (Robson, 2018, p.86) Los adolescentes podrían pasar sin usar los siguientes dispositivos y el porcentaje de propietarios con teléfono celular que hicieron lo siguiente usando su teléfono celular durante su reunión social más reciente, las principales actividades en línea las personas participan al menos una vez al día y con qué frecuencia los usuarios de Internet de EE. UU. se desconectan. “Los usuarios que sufren escasez de necesidades sociales, pueden tender a buscar expansión del capital social a través de la acumulación de redes en línea superiores.” (Robson, 2018, p.86)

En el 2018 se realizó estudios enfocándose en el uso de las redes sociales más comunes, como por ejemplo: Facebook. En el texto The Neurocognitive Consequences of Facebook Addiction es de gran ayuda para mi tesis porque cuenta con varios estudios previos por diferentes científicos especializados en el uso excesivo de redes sociales. Los estudios los retoma la doctora Vanessa Shakeford con el fin de darles una nueva interpretación y

conclusiones. Con estos grandes experimentos surgen varias conclusiones que puede ser utilizadas para mi tesis. Como por ejemplo, que Facebook y su uso excesivo pueden tener repercusiones severas para la salud de los seres humanos. “El uso de Facebook puede diferir entre las personas y los tipos personalidad.” (Shakeford, 2018, p. 101). En estos experimentos tambien se puede ver el uso de los usuarios activos en Facebook y como lo utilizan.“Entre más estresada se encuentra una persona, el uso excesivo de Facebook será mayor” (O’Sullivan and Hussain, 2017 en Shakeford, 2018, p. 101). “El efecto conjunto del egocentrismo y el estrés fácilmente predice el uso de intensidad de Facebook.” (Shakeford, 2018, p. 101) Este estudio tambien evalúa a los adultos pero para mí tesis me contrate en tomar como ejemplo los estudios de los jóvenes.

Otra investigación para conocer más acerca del tema es la investigación que se encuentra en el artículo Analyzing College Students’ Social Media Communication Apprehension. La investigación ha demostrado que los estudiantes universitarios son grandes usuarios de las redes sociales. Sin embargo, muy pocos han mirado la conexión entre el uso de las redes sociales de los estudiantes universitarios y la aprensión de la comunicación (CA). Debido a la escasez de investigación sobre CA y las redes sociales, este estudio tiene como objetivo probar la relación entre las redes sociales media CA e introversión en relación con el uso de las redes sociales y la adicción a las redes sociales. Para probar estos relaciones, se encuestó a 396 estudiantes universitarios. La encuesta consistió en instrumentos utilizados para medir los niveles individuales de uso de las redes sociales, adicción a las redes sociales, introversión y CA. “De hecho, las personas que usan Internet para comunicarse en lugar de entretenimiento son más propensos a volverse adictos a la Internet.” (Punyanunt-Carter, De La Cruz, Wrench, 2018, p. 512, traducción propia) Después de conducir regresiones lineales múltiples, se determinó que había una relación negativa entre las redes sociales CA e introversión con uso de redes sociales y adicción a las redes sociales. “Los investigadores han examinado el uso de las redes sociales y la ansiedad entre adultos emergentes y estudiantes, y se encontró que los que hacen uso de las redes sociales y los medios de comunicación con mayor frecuencia tenían más probabilidades de desarrollar / experimentar un trastorno de ansiedad.” (Punyanunt-Carter, De La Cruz, Wrench, 2018, p. 512, traducción propia). Los resultados indicaron que las redes sociales CA estaba significativamente relacionado con la adicción a las redes sociales. Estos hallazgos sugieren que los estudiantes universitarios podrían gravitar hacia las redes sociales para comunicarse en lugar de la comunicación cara

a cara. “Además, se ha demostrado que un individuo quien no se siente valorado en las interacciones interpersonales puede recurrir a Internet para satisfacer sus necesidades de interacción.” (Punyanunt-Carter, De La Cruz, Wrench, 2018, p. 512, traducción propia)

En el documento: IS FEAR OF MISSING OUT INSTRUMENTAL IN UNDERSTANDING HEALTH OUTCOMES RELATED TO SOCIAL MEDIA USE? se siguieron investigaciones recientes (por ejemplo, Baker, Krieger y LeRoy, 2016; Barry et al., 2017; Błachnio y Przepiórka, 2018; Wegmann et al., 2017) mostrando que el miedo a la pérdida se asocia con signos depresivos, atención aprensiva y manifestaciones físicas. Utilizando datos de Gallup, GfK, IAB, Mashable, Pew Research Center, Statista, y TNS, se realizaron análisis y se hicieron estimaciones con respecto al porcentaje de teléfonos inteligentes estadounidenses propietarios que revisan sus teléfonos al menos varias veces por hora, tiempo promedio consumidores estadounidenses gastado con medios digitales por día, el porcentaje de adolescentes que consideran las siguientes plataformas como una de las tres formas más comunes en que hablan con sus amigos más cercanos, horas por día que pasan en línea a través de un dispositivo móvil, por usuario, el impacto de la tecnología en las relaciones, por teléfono celular, social medios y estado de citas en línea, y el porcentaje de usuarios de Internet que miran videos en línea todos los días. Se llegaron a diferentes conclusiones importantes y destacadas como por ejemplo: “El impulso de permanecer conectado sin cesar con las personas puede tener consecuencias adversas para la salud mental y física.” (Graham, 2018, p. 68, traducción propia). Otras dos conclusiones que se podrían extraer de este documento relevantes podrían ser: “La necesidad de interactuar con otras personas y estar al tanto de lo más actual y de la información más puede generar reacciones de ansiedad cognitiva y emocional.” (Graham, 2018, p. 68, traducción propia). Y que “La adicción a las redes sociales se ven relacionado con sobreexcitación / imprudencia, nerviosismo y depresión.” (Graham, 2018, p.68 , traducción propia)

Marco teórico

Datos de los autores

Mariano Chóliz Montañés es un profesor de psicología de las adicciones en la Universidad de Valencia. Es director de un diplomado de postgrado importante: “Adicción al juego y a otras adicciones comportamentales.” Es asesor de asociaciones y entidades de intervención en adicciones, autor de decenas de artículos y publicaciones científicas enfocadas a la adicción al juego y adicciones tecnológicas. Está especializado en adicciones comportamentales y en expresión de las emociones. Ha publicado una serie de artículos científicos en revistas sobre la adicción a la tecnología y los juegos en revistas como: Addiction, Journal of Gambling Studies, Psychological Reports, Anales de psicología y Revista de Drogodependencias.

Clara Marco Puche es licenciada en psicología y especialista en Psicología de las Adicciones. Completó su doctorado en psicología en Universidad de Valencia así como dos Masters en Psicología Clínica y en Prevención y Tratamiento en Conductas Adictivas. Su enfoque principal es principalmente cognitivo- conductual y uno de sus objetivos principales es ayudar a las personas a resolver problemas y dificultades. Ha participado como en la Revista Acción Psicológica (UNED).

concepto	definición	referencia
internet	“Internet dispone de numerosas herramientas y aplicaciones con las que pueden llevarse a cabo funciones tan diferentes como la comunicación interpersonal, realización de gestiones administrativas, búsqueda de información, adquisición de conocimientos y destrezas, pasar el tiempo, divertirse, etcétera.”	(Chóliz & Marco, 2012, p. 23)
Blogs	“Se trata de una pequeña página web con la que expresar información personal u opiniones sobre diversos temas. Suelen estar personalizadas y admiten comentarios por parte de los internautas que accedan al blog”	(Chóliz & Marco, 2012, p. 24)

Chats	"Es una herramienta que permite mantener conversaciones simultáneas en el tiempo real, por escrito, audio, webcam, conferencias multimedia o pantalla compartida. Suelen utilizarse para contactar gente nueva o para mantener conversaciones con un grupo."	(Chóliz & Marco, 2012, p. 24)
Correo electrónico	"Es un sistema de correo digital. Los mensajes quedan almacenados en un servidor y pueden descargarse al ordenador personal en el momento en el que desee y desde cualquier ordenador conectado a la Red. Puede enviarse ficheros de contenido y características muy diversas, siempre que se encuentren en formato digital (texto, video, audio, fotografía, software, etcétera)	(Chóliz & Marco, 2012, p. 24)
Espacios	"Son portales personales que combinan varios servicios (blog, chat, foros, correo, fotos, videos, etcétera)	(Chóliz & Marco, 2012, p. 24)
Foros	"Se trata de grupos de discusión que suelen estar coordinados por una persona que lo gestiona. El grupo se caracteriza por el hecho de que los participantes tienen intereses en comunes, que son materia principal de discurso online. Se trata compartir información con otras personas con las que se coincide en el interés sobre el tema del que versa el foro."	(Chóliz & Marco, 2012, p. 24)

Intercambio de archivos	"Consiste en compartir o distribuir archivos digitales mediante protocolos como el sistema P2P, que permite que los ordenadores puedan compartir e intercambiar archivos de forma directa, especialmente cuando éstos son tan grandes que no es posible realizarlo mediante correo electrónico. Este sistema ha permitido la universalización y distribución global de archivos y ha supuesto una autentica revolución en la comunicación, rompiendo las barreras físicas de la distribución."	(Chóliz & Marco, 2012, p. 25)
Listas de distribución	"Se trata de un grupo de personas que comparten intereses comunes (científicos, artísticos, etc.) y que pretender compartir y discutir temas concretos. Los correos electrónicos se distribuyen a todos los miembros de la lista y cada uno lo puede leer en el momento que abra su correo. Los comentarios se distribuyen entre todos los miembros"	(Chóliz & Marco, 2012, p. 25)
Messenger	"Es muy parecido al chat, pero los participantes están identificados, con lo cual no hay desconocimiento de la identidad, ni anonimato. Es un espacio de intercambio y contacto más intimo, privado, y reducido. Permite conocer y decidir la persona con la que se quiere comunicar en cada momento."	(Chóliz & Marco, 2012, p. 25)

Redes sociales	"Son una de las herramientas más nuevas y una de las que ha provocado un mayor interés, sobre todo por los jóvenes y adolescentes. Permiten localizar a personas que forman parte de la red, invitar a otras y extender la relación con las personas que el invitado ya tenga contacto. Se presenta información personal al resto de los miembros de la red con los que tengamos accesibilidad. Es como una tarjeta de presentación con contenidos personales que puede ser ampliada y modificada constantemente."	(Chóliz & Marco, 2012, p. 25)
Wikis	"Son un grupo de páginas web que estrenan enlazadas mediante un hipertexto y cuya característica principal es que su edición es colectiva, lo cual permite que diferentes personas puedan escribir y modificar los documentos contenidos en dichas páginas. La más representativa es la conocida Wikipedia, una encyclopédie gratuita y renovada constantemente por las aportaciones de los usuarios"	(Chóliz & Marco, 2012, p. 25)
Abuso	"Hace referencia al hecho de usar Internet de forma excesiva"	(Chóliz & Marco, 2012, p. 39)
Obsesión y perturbación	"En esta dimensión se refiere a la ideación continua acerca del Internet y actividades relacionadas."	(Chóliz & Marco, 2012, p. 39)
Abstinencia y pérdida de control	"La abstinencia hace referencia al malestar que se experimenta cuando no se puede internet y lleva un tiempo sin usarlo. La pérdida de control hace referencia a la incapacidad para dejar de usar o usar menos internet."	(Chóliz & Marco, 2012, p. 40)

Estímulos externos	<p>"Son aquellas variables del ambiente que actuar como verdaderos estímulos discriminativos de la conducta. Pueden ser físicos (lugares, presencia de ordenadores, sonido de arranque de ordenador, etc) o sociales (situaciones interpersonales, sociales, determinadas personas). Es fundamental conocerlos porque podemos prever en qué circunstancias es más probable que aparezca la conducta y, como veremos más adelante, nos informan de qué estímulos hay que tener en cuenta para impedir que la conducta se lleve a cabo. Algunos estímulos que favorecen el uso del ordenador son accesibilidad física del ordenador y la presencia de programas abiertos (Tuenti, Facebook, etc) aunque no se estén utilizando en ese momento."</p>	(Chóliz & Marco, 2012, p. 71)
Estímulos internos	<p>"Son procesos internos que actuar como disparadores del comportamiento. Funcionalmente actuar de idéntica manera que los estímulos externos, es decir, induciendo la conducta. Pueden ser fisiológicos (sensaciones, dolores, cansancio, etc.) cognitivos (pensamientos, autoverbalizaciones, imágenes, anticipación de consecuencias, metas u objetivos) o, sobre todo, emocionales (bienestar, ira, culpa, ansiedad, malestar, etc). En el caso de la adicción a internet, el uso del ordenador puede estar favoreciendo en momentos de aburrimiento, estados de ánimo negativo o positivo (euforia), pensamientos o recuerdos, etcétera.</p>	(Chóliz & Marco, 2012, p. 72)

Relación con mi tema

El libro es de gran ayuda para mi tesis porque los autores explican de manera muy precisa y específica algunos conceptos que pueden enriquecer mis conocimientos. Mariano Chóliz y Clara Marco son personas conociedoras del tema y que dominan toda acerca las adicciones a la tecnología e internet. Ellos observan las adicciones desde la perspectiva psicológica y dan varias posibilidades sobre porque las personas podrían padecer una adicción a las redes sociales y el internet. El libro cuenta con un parte dinámica en la que las personas pueden auto evaluarce para saber si tienen problemas de adicción o no. E igualmente es un libro que invita a la reflexión personal sobre los sentimientos y emociones que los seres humanos puedan estar utilizando de manera que los liga o incita a una adicción. Los autores explican como las redes son sociales son muy útiles pero que no son estrictamente necesarias y que principalmente sirven pata mantener contacto con personas y otros intereses personales. Explican, desde la psicología como bajo que situaciones los seres humanos no deberían de utilizar las redes sociales como es el aburrimiento o por sustituir las relaciones cara a cara. Hacen referencia sobre el tiempo dedicado al uso de redes sociales y como y cuando es óptimo consultarlas. Los autores dan alternativas de técnicas para prevenir una adicción así como cambios de conductuales y actitudinales.

Igualmente hay varios conceptos que se relacionan directamente con mi tema y con mi tesis. Como en un principio el término internet se relaciona directamente porque los jóvenes se se pueden enganchar con esta plataforma porque cuenta con diversas herramientas y aplicaciones que permiten tener comunicación entre individuos. Los blogs igualmente tienen una relación directa porque estos incitan a los jóvenes a tener conversaciones con extraños y expresar diferentes opiniones sin conocer a las personas con las que están conversando. Los jóvenes pueden pasar un buen rato participando en blogs o creando blogs. Los chats es una hermanita utilizada por los jóvenes para mantener conversaciones ya sea por diferentes formas, esta manera de estar en contacto todo el tiempo y constantemente con personas puede convertirse en una adicción que genera diferentes problemas diversos a corto y largo plazo. Los correos electrónicos, como bien la palabra lo dice, funcionan de una manera electrónica por lo que requieren de un aparto tecnológico que cuente con internet. En los

correos electrónicos la gente tiene la posibilidad de compartir diferentes tipos de formatos. Dado que se requiere de una red para obtener diferentes archivos, los jóvenes pueden padecer de una adicción que provoque ansiedad si estos archivos no se reciben de manera deseada. El concepto *espacios* se relaciona con mi tema debido a que es un conjunto de diferentes portales personales en los que las personas pueden establecer una conversación o mantener relación. Los *foros* es un término parecido porque en este igualmente se pueden compartir diferentes tipos de información entre diferentes individuos y esto puede provocar que los individuos se intriguen y se forme una adicción a compartir siempre la opinión personal. Hablando del *intercambio de archivos* la gente tiene la posibilidad de compartir o distribuir diferentes tipos de archivos digitales los cuales requieren del uso de internet. En las *listas de distribución* las personas las personas comparten intereses comunes por lo que puede llegar a provocar una intriga y una obsesión estar constantemente aportando información. En el *messenger* los jóvenes y sobretodo los adolescentes pueden establecer una comunicación pero con una identificación. Con esto, las personas pueden saber con quién se están comunicando sin permitir en anonimato. El término más relevante del marco teórico es *redes sociales* ya que gran parte del trabajo hace uso de este. Aquí se define como herramientas nuevas en la que los jóvenes pueden compartir diferente información de distintos modos. Esta es la principal causa por la que los jóvenes y adolescentes pueden llegar a padecer una adicción. Continuamente nos encontramos con el concepto de *wikis* que son páginas en las que las personas pueden obtener diferente tipo de información y la gente puede editar la información. Muchos jóvenes se pueden encontrar intrigados por estar buscando o editando información y llegar a provocar una posible adicción. El *abuso* se relaciona ampliamente con mi tema porque este es el padecimiento de usar de forma excesiva el internet; si se utiliza el internet de forma abusiva lo más común es llegar a padecer una adicción. Si bien entendemos que es la *obsesión y perturbación* es cuando una persona esta pensando constantemente en el uso de internet y sus relaciones. La adicción es una provocación mental por lo que estos dos conceptos pueden posteriormente detonarse en una posible adicción. La *abstinencia y pérdida de control* son padecimientos que pueden tener los jóvenes cuando se ven obligados a estar sin internet. Estos padecimientos son una forma de notar si alguien esta padeciendiendo de una adicción a las redes sociales. Para finalizar con el marco teórico se habla acerca de dos términos relevantes: *estímulos internos y externos*. Estos son factores por los que una persona pueda llegar a tener una adicción a las redes sociales. Los *estímulos internos* son

procesos internos relacionados con términos de comportamiento y conducta. Los *estímulos externos* son aquellos que nos rodean, son los estímulos del ambiente.

Resultados

En el siguiente trabajo se mostraran algunos resultados que se obtuvieron con el fin de completar la investigación. Se recaudaron diferentes tipos de información sobre videos que abarcan específicamente el tema de adicción a las redes sociales. Se colocaron en un tabla de medida que sea más práctico y que la ubicación de la información sea óptima para el lector. La elección de los videos se hizo por su alto contenido informativo e igualmente se eligieron por la relevancia según la plataforma de Youtube. En algunos videos se puede percibir personas exponiendo sus conocimientos sobre el tema; igualmente, hay una selección de videos con dibujos animados que abarcan el tema desde otra perspectiva pero en esta, también, se encuentra una serie de información acerca de la adicción a las redes sociales relevante. El rango del tiempo de los videos seleccionados son entre diecinueve minutos y dos minutos de duración y entre 5, 817, 310 visitas a 68, 584 visitas.

Nombre del video	Descripción	Duración del video	Número de visitas	Número de comentarios	Comentario más relevante	Fecha de la publicación	Número de likes	Número de dislikes	Nombre del canal
¡Esto te dejará sin habla! - Uno de los videos que abren más ojos	El video invita a crear una reflexión en las personas sobre la adicción a las redes sociales y aparatos tecnológicos. La cantidad de personas que viven esclavizadas por sus teléfonos . Y como estos aparatos tecnológicos están de una manera controlando a la sociedad .	5:15	17,106,898 vistas	21,281 comentarios	"We buy things we don't need, with money we don't have to impress people we don't like"	12 de junio del 2018	335K	9.6k	Be inspired

Nombre del video	Descripción	Duración del video	Número de visitas	Número de comentarios	Comentario más relevante	Fecha de la publicación	Número de likes	Número de dislikes	Nombre del canal
¿Adicto a las redes sociales? : Regina Carrot	En este contenido se explica y se demuestra con una serie de ejemplos como la vida de las personas se encuentran involucrada en una adicción a las redes sociales y muchas veces desconocemos que se tiene una adicción. Se muestran algunos ejemplos que la gente puede llegar a tener cuando está teniendo una adicción como: pánico y dopamina.	7:36	68, 584 vistas	239 comentarios	“Con esto aprendí que me estoy volviendo adicta al celular es mi situación”	Noviembre 2018	6,1 mil	52	Regina Carrot

Nombre del video	Descripción	Duración del video	Número de visitas	Número de comentarios	Comentario relevante	Fecha de la publicación	Número de likes	Número de dislikes	Nombre del canal
SOCIAL MEDIA	Leslie Coutera	13:04	36.296 visitas	54 comentar	“Social media is toxic”	8 de noviembre	738	21	TEDx talks
SIMPATI SIND, Leslie Coutera The Dangers Of TEDxMa Social Media Addiction	Sidon Simelka angusten tristezas como lo generaci ón plasma real yedas adictos amigas no sociales Espa a las ciden afectado nsa que estamo teniendo personas personas j venes se convierte taradictas adictas perdes doctores aquiles pladeres quizar losoductos sociates. plazo.	18:43	147,587 vistas	126 comentar	I’m watching this as a millennial. And I’m crying my eyes out because I know this is me. I’ve been sleeping with my phone on all night for days now. But really for	30 de Marzo del 2017	2,776	50	Quagm anz

Nombre del video	Descripción	Duración del video	Número de visitas	Número de comentarios	Comentario más relevante	Fecha de la publicación	Número de likes	Número de dislikes	Nombre del canal
How to Break Your Social Media Addiction	Thomas Frank da una serie de consejos para las personas que se encuentran en una adicción a las redes sociales, para poder disminuir o incluso dejar la adicción atrás.	10:31	285,336 vistas	807 comentarios	“My biggest problem on social media is getting dragged in to arguments on social issues. I don't know why on earth I do it. Nobody has ever changed anyone's mind on Twitter”	30 de Septiembre de 2018	12,250	127	Thomas Frank

Nombre del video	Descripción	Duración del video	Número de visitas	Número de comentarios	Comentario más relevante	Fecha de la publicación	Número de likes	Número de dislikes	Nombre del canal
You Will Wish You Watched This Before You Started Using Social Media The Twisted Truth	En este video se explica como las redes sociales fueron creadas para que las personas se convirtieran adictas a ellas y como estas afectan la atención de los seres humanos . La dopamina es una sustancia que las redes sociales provocan para crear una adicción.	13:23	4,893,514 vistas	13, 804 comentarios	"I deleted social media 6 days ago and I feel like there's more hours in the day now it's weird"	20 de abril del 2018	128, 033	2897	Absolute Motivation

Nombre del video	Descripción	Duración del video	Número de visitas	Número de comentarios	Comentario más relevante	Fecha de la publicación	Número de likes	Número de dislikes	Nombre del canal
Quit social media Dr. Cal Newport TEDxTysons	Cal Newport explica como su vida es bastante buena e incluso mejor sin redes sociales; que a pesar que no tiene redes sociales sigue teniendo amigos y se entera de lo que sucede al rededor del mundo. E intenta convencer a la audiencia que igualmente sus vidas pueden mejorar si dejan las redes sociales.	13:50	5,817,310 vistas	9,487 comentarios	Social media increases two things1) fear of losing 2) strengthening of ego	19 de septiembre del 2016	112, 573	3614	TEDx talks

Nombre del video	Descripción	Duración del video	Número de visitas	Número de comentarios	Comentario más relevante	Fecha de la publicación	Número de likes	Número de dislikes	Nombre del canal
Is Social Media Hurting Your Mental Health? Bailey Parnell TEDxRyersonU	Baila Parnell explica y ejemplifica por medio de varios ejemplos como las redes sociales afectan en la salud mental de la personas . Muestra que de las redes sociales esta estresando a las personas día con día y como puedes prevenir que afecte.	14:44	1,453,249 vistas	1,615 comentarios	3 months no social media best feeling ever. living my own reality	22 de junio de 2017	41, 671	675	TEDx talks

Interpretación de resultados

En los resultados se encontró información que permite realizar una reflexión más precisa. Por ejemplo, en los comentarios de los videos la gente expone su reacción ante lo que observan y

Nombre del video	Descripción	Duración del video	Número de visitas	Número de comentarios	Comentario más relevante	Fecha de la publicación	Número de likes	Número de dislikes	Nombre del canal
Social Media is Destroying Us - Joe Rogan & Elon Musk	En este video se habla acerca de como las personas siempre pretenden dar su mejor imagen en las redes sociales y las afectaciones que esto conlleva.	7:47	963,599 vistas	3,681 comentarios	Don't forget what social media has done with dating. My generation has no self esteem and everyone is insecure . Its a mess lol.	27 de nov 2018	31,629	842	After Skool

Nombre del video	Descripción	Duración del video	Número de visitas	Número de comentarios	Comentario más relevante	Fecha de la publicación	Número de likes	Número de dislikes	Nombre del canal
Social Media Addiction	Por medio de dibujos animados se pretende concientizar a las personas sobre la adicción a la redes sociales y sus implicaciones dañinas.	2:26	245,498 vistas	147 comentarios	social media is drugs	30 abr. 2016	2612	221	Rita Rao

sus opiniones acerca del tema. La gente comenta en varias ocasiones el como dejar las redes

sociales provocaron un cambio positivo en sus vidas y como los ha alejado de diversos problemas. A continuación se muestran algunos comentarios obtenidos de los videos anteriores demostrando como algunas personas que no usan redes sociales se sienten al

N

Nai San Hace 1 año

I quit Facebook 2 years ago and I never had an Instagram account. Now I feel focused on my job and on my studies. I feel free, actually! ☺

respecto:

Con los comentarios anteriores podemos notar en relación con el término *redes sociales* que definimos en mi marco teórico como un herramienta nueva que ha provocado mucho interés

AT&DC

John 117 Hace 1 año

I cut down on social media bit by bit, like not reacting then not posting and then not sharing emotions in message much...

What i found out is that your emotions are better when reacting to real people; Social media dries up your emotions.

Just saying this for people who don't know or are addicted to social media.



Bipasha Sonowal Hace 1 año

I've been off social media for over a year now. It has benefitted me in three ways:

1. I have more time to do productive work.
2. My anxiety has disappeared altogether.
3. I've learnt to live in the moment. And actually enjoy little things.



Muhammad Saeed Hace 5 meses (editado)

I quit facebook in 2013

I quit Instagram in 2014

I spent 14 days as a Shepherd in the Karakoram Mountains.

I spend most time reading and listening books. I have my own business.

Life is good without Social media.



Brown Skin Beautie Hace 1 año

3 months no social media best feeling ever. living my own reality

en
su

mayoría por parte de los jóvenes y adolescentes. Podemos percibir como muchas personas son capaces de dejar a un lado estas con el fin de tener mejoras en sus vidas y prevenir o remover una posible adicción. Igualmente podemos percibir como los *estímulos internos* que como observamos en el marco teórico como disparadores de comportamiento y de la conducta. En los comentarios de las personas podemos notar como ya no se ven afectados por estos y se encuentran mejorías en estos mismos.

Igualmente, hay una selección de diversos comentarios en los que las personas que padecen de una adicción a las redes sociales tiene un numero de problemas diversos con los que tienen que enfrentarse. Se puede percibir como las personas que padecen de este abuso tienen un cierto grado de obsesión y perturbación por el uso excesivo de las redes sociales. Si bien sabemos, el *obsesión y perturbación* como Choliz y Marco lo expresan que se refiere a la ideación continua acerca del internet y sus actividades. Cabe recalcar que estas personas sufren de una perdida de control notoria cuando se ven obligadas a estar sin redes sociales. Este es un padecimiento que un grande numero de personas con la adicción a las redes sociales puede llegar a presenciar. La *abstinencia y pérdida de control* es otro término observado en mi marco teórico el cual hace referencia al malestar que una persona puede padecer por llevar un tiempo sin el uso del internet. En los comentarios existen ejemplos como:



Antonella Barón Hace 1 año

Con esto aprendí que me estoy volviendo adicta al celular es mi situación 😢😢😢😢😢😢😢😢



Vishal Bhardwaj Hace 2 semanas (editado)

Social media causes addiction;
Addiction causes stress;
Stress causes depression;

And, then depression leads to destruction...



Ava Hace 2 meses

When I think about my addiction to social media I literally feel physically sick



I got addicted to social media at a young age. I have not interacted with anyone in real life besides my mom and dad for months. I have extreme social anxiety. I am lonely, and because of my social anxiety me and my best friend, who I bonded with before I got addicted, are drifting apart. My parents don't really care about it, either... please! Do not let your young child get addicted! Take away their electronics! Now! They may find tech to be fun, but it consumes your life and makes it terrible later on. It shortens your patience, too. This is a warning. Please, do as it says. I have been addicted for 10 years.



Tara Haynes Hace 1 año

A phone is so addictive because there's everything on it a person wants, from being on a social media app to buying purchases online. Pretty sure the world is messed up because of the internet. I struggle with talking to others because I am not using my communication skills as all I was doing all day, was on my phone. When it came to a face to face conversation I had absolutely no idea how to even start a conversation because all my teenage years I've been stuck on a phone.

Con los resultados podemos hacer una relación directa con mi marco teórico. Muchos de los conceptos que se utilizan en mi marco teórico se ven enlazados con lo que se expone en los videos y también con los comentarios que la gente plantea en estos. Interpretando estos resultados podemos percibir como la adicción a las redes sociales es un problema más común de lo que nos imaginamos y que cientos de personas, especialmente jóvenes, lo padecen y se afrontan a las consecuencias día con día.

En los videos se explican los motivos y las razones por las cuales una persona puede empezar a padecer una adicción tanto a las redes sociales como al internet, los chats, espacios, foros y blogs. En realidad, a cualquier plataforma en la que sea necesario el uso de internet puede llevar a provocar una adicción. Se ejemplifica como las personas buscan demostrar una imagen de sus personas en las redes sociales que en muchas ocasiones no es cercana a la realidad; y como los jóvenes se frustran y padecen de ansiedad y depresión por el uso diario y constante de las redes sociales. Hay un sin fin de comentarios en los videos de gente agradeciendo a los expositores, porque con estos pudieron darse cuenta que ellos mismos estaban padeciendo de una adicción. También, de personas que gracias a estos videos pudieron darse cuenta que padecían una adicción a las redes sociales y como se sentían completamente relacionados con el tema. Unos ejemplos son:



shikha pokharel Hace 2 años

This is all about me 😊



This was a very helpful video to me, and I relate to this 100%



Vinay V Nandurdikar Hace 1 año

Took such a good topic to discuss...Thank



OneEyedYuki Hace 2 años

wow...just realized what i was doing with my life..



Shivangi Santilal Hace 2 años

Very true.. thanks..

Podemos observar como las personas tienen posibilidades de comprobar si tienen una adicción a las redes sociales por medio de una reflexión personal y como existen diversas soluciones para evitar una adicción. Los videos brindan información útil para los jóvenes para notar su padecen de un abuso, obsesión o perdida de control provocada por las plataformas de internet.

Youtube es una plataforma muy parecida a lo que son los foros. Los *foros*, término observado en mi macro teórico es una forma en el que las personas pueden discutir y comentar distintas opiniones acerca de un tema en común. Podemos observar que aquí se ven confitadas las personas ya que en esta plataforma dan sus opiniones sobre un tema y varias personas lo pueden observar y estar en de acuerdo o desacuerdo. Los jóvenes pueden observar comentarios de otras personas y comentar en estos o darle un "me gusta" o "no me gusta" al comentario proporcionado. Las personas pueden abusar o hacer un uso excesivo de estas herramientas y muchos los manifiestan en los videos de como la red social que más trabajo les cuesta abandonar es precisamente Youtube. Existen ejemplos como:



Blackpink Lisa21 Hace 1 año

But my problem right now is



Yonatan24 Hace 1 año

I need to stop reading Youtube comments!



Coping Doomer Hace 1 año

Youtube is the only one i have a problem with quitting



Yao Don Hace 2 años

Quiting YouTube is the hardest



Emily Norris Hace 1 mes

Does Youtube count? I waste so much time in here, I'm talking like all day every day



Libby Rena Hace 10 meses

I only have YouTube

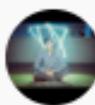
No Facebook no twitter no instagram



FASTESTMAN ON3LEGS Hace 10 meses

Now if I can only stay off Youtube

Un gran número de comentarios de los jóvenes es de como la adicción a las redes sociales provocan un cierto grado de ansiedad y depresión en las personas. Esto se relaciona con mi marco teórico con el término *abuso*. Si bien sabemos que el abuso hace uso excesivo de internet. Se muestra como las personas que han padecido de este abuso muestran una gran conformidad y como estas provocan diversas consecuencias negativas de este gran problema que sufren muchas personas. Muchas personas en los comentarios manifiestan sus inconformidades por el uso abusivo de las redes sociales y sus experiencias personales con el exceso de estas. Algunos ejemplos son:



VENOM Hace 1 mes

Social media ruined my life i wish i never had it .im trying to delete it all



Sterlink Mercury Hace 2 años

FACEBOOK SUCKS



Martin Schweyda Hace 1 mes

"if you feed the beast, the beast will destroy you" thats damn right.



Vinay Kumar Dubey Hace 7 meses

Social media increases two things

- 1) fear of losing
- 2) strengthening of ego

Algunos jóvenes están conscientes acerca de lo que implica tener una adicción a las redes sociales, sin embargo una adicción en muchas ocasiones es muy difícil de combatir incluso cuando trae consecuencias negativas para los seres humanos. Las personas somos completamente diferentes las unas a las otras por lo tanto las redes sociales pueden tener diferentes implicaciones en la vida de cada uno. Hay muchas variables que pueden influir para que una persona pueda llegar a caer en una adicción la cuestión es reflexionar sobre nuestro uso de las redes sociales. Los videos proponen a las personas que padecen una adicción a las redes sociales es definitivamente eliminarlas y dejar de hacer uso de ellas.

Podemos percibir como en muchos videos se aborda el tema de como los términos vistos y utilizados en un marco teórico se encuentran como son posibles detonantes para provocar una posible adicción a las redes sociales.

Conclusión

En relación a lo antes expuesto, podemos deducir que la adicción a las redes sociales es un problema que muchos jóvenes padecen. Dicha adicción puede ser provocada por diferentes motivos personales e individuales. Cuando una persona tiene una adicción puede afectar directamente en su calidad de vida generando nuevos y diversos problemas. El primer paso para poder determinar si hay una adicción o no es tener conciencia propia, reflexionar y observar el propio comportamiento. Hay diferentes soluciones para tratar de resolver esta adicción, pero la más eficiente es alejándose o eliminando estas plataformas sociales. Es importante y óptimo cuidar, proteger y educar a las próximas generación para prevenir una posible adicción a las redes sociales.

Bibliografía

American Journal of Medical Research 5(1), 97- 102

Chóliz, M. y Marco, C. (2012) Adicción a internet y redes sociales: tratamiento psicológico (primera edición). España, Madrid: Alianza Editorial

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13 (1), 1-18

Kanwal, S., Hameed, A., Akhtar, S., Ifran, M., (2019) ONLINE SELF-DISCLOSURE THROUGH SOCIAL NETWORKING SITES ADDICTION: A CASE STUDY OF PAKISTANI UNIVERSITY STUDENTS. Interdisciplinary Description of Complex Systems, 17(1), 188-208

Kawaynnedjad, R. et al, (2019), General health of students of medical sciences and its relation to sleep quality, cell phone overuse, social networks and internet addiction, Kawayannejad et al. BioPsychoSocial Medicine, 1-7

M. Punyanunt-Carter, J. De La Cruz, S. Wrench (2018) Analyzing College Students' Social Media Communication Apprehension, Cyberpsychology behavior and social networking, 21(8), 511-514

Maheran, S. (2019). The impact on social media usage and addiction among students, Journal of information and knowledge management, 9 (1), 21-36

Ortiz, V., Castaño, C. (2019), Uso y abuso de las redes sociales por parte de los adolescentes: un estudio en México, Píxel-BIT Revista de Medios y Educación, (54), 8-28

Robson, T., (2018), FEAR OF MISSING OUT – AN ESSENTIAL CORRELATE OF SOCIAL NETWORKING SITE ADDICTION, American Journal of Medical Research, 5(1), 85-89

Shakelford, V. (2018) The neurocognitive consequences of Facebook addiction,
Graham, L., (2018) IS FEAR OF MISSING OUT INSTRUMENTAL IN UNDERSTANDING
HEALTH OUTCOMES RELATED TO SOCIAL MEDIA USE?, American Journal of Medical
Research, 5 (1), 68-72

Simsek, A., Elciyar, K., Kizilhan, T., (2019) A Comparative Study on Social Media Addiction of
High School and University Students. contemporary educational technology, 10 (2), 106- 119