

UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO

RED BIBLIOTECARIA MATÍAS

DERECHOS DE PUBLICACIÓN

DEL REGLAMENTO DE GRADUACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO

Capítulo VI, Art. 46

“Los documentos finales de investigación serán propiedad de la Universidad para fines de divulgación”

PUBLICADO BAJO LA LICENCIA CREATIVE COMMONS

Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Unported.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



“No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.”

Para cualquier otro uso se debe solicitar el permiso a la Universidad

UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO
FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES “FRANCISCO GAVIDIA”
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ
MATÍAS DELGADO
SAN SALVADOR, EL SALVADOR C. A.

Efectos de la adicción a las redes sociales en la inteligencia emocional.

Monografía presentada para optar al título de
Licenciado en Psicología

Por

Alberto José Orellana Abrego

Asesora:

Licda. Delmy Carolina Velasco Larreynaga

Antiguo Cuscatlán, La Libertad, 10 de junio 2019.



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ
MATÍAS DELGADO
SAN SALVADOR, EL SALVADOR C. A.

AUTORIDADES

Dr. José Enrique Sorto Campbell
RECTOR

Dr. David Escobar Galindo
RECTOR EMÉRITO

Lic. Ricardo Oswaldo Chacón Andrade

**DECANO INTERINO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES “FRANCISCO
GAVIDIA”**

Y

DIRECTOR ESCUELA CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

COMITÉ EVALUADOR

Dra. Ana María Ventura de Marroquín
COORDINADORA

Licda. Erika Liliana Chiquillo
MIEMBRO DEL COMITÉ EVALUADOR

Licda. Carla Carolina Galdámez
MIEMBRO DEL COMITÉ EVALUADOR

Licda. Delmy Carolina Velasco Larreynaga
ASESORA

ANTIGUO CUSCATLÁN, LA LIBERTAD, 10 DE JUNIO 2019

UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO
FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES "FRANCISCO GAVIDIA"
ESCUELA PSICOLOGÍA

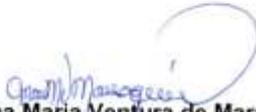


UNIVERSIDAD DR. JOSÉ
MATÍAS DELGADO
SAN SALVADOR, EL SALVADOR C. A.

ORDEN DE APROBACION DE LA MONOGRAFIA
"Efectos de la adicción a las redes sociales en la inteligencia emocional."

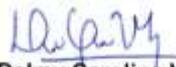
PRESENTADO POR EL BACHILLER:

I. Alberto José Orellana Abrego


Dra. Ana María Ventura de Marroquín
Coordinador de Comité Evaluador


Licda. Erika Liliana Chiquillo
Miembro de Comité Evaluador


Licda. Carla Carolina Galdámez
Miembro de Comité Evaluador


Licda. Delmy Carolina Velasco
Asesor


Lic. Jesús Antonio Guzmán
Coordinador General
Escuela de Psicología



Julio 2019

RESUMEN

Recientemente, el aumento en el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación ha causado que estas se conviertan parte de la vida de muchos. Existen casos en los que las personas se vuelven dependientes de estas nuevas tecnologías, incluidos los sitios web de redes sociales. En el presente trabajo, se realiza una investigación documental con el objetivo de exponer las principales afectaciones en la inteligencia emocional de los individuos con adicción a los sitios de redes sociales, para lo cual se realiza una recopilación documental y análisis de información e investigaciones relacionadas con la adicción, sus tipos y sus causas, se explica el concepto de redes sociales y se detalla en que consiste la inteligencia emocional y los factores que la componen, para finalmente realizar un análisis relacionando los conceptos mencionados y apoyándose en los resultados de investigaciones recientes sobre el tema.

Palabras claves: Adicción a las redes sociales, inteligencia emocional, adicción comportamental

Índice

Capítulo I. La adicción.....	3
1.1 Definición	3
1.2 Diferencias entre la adicción comportamental y química.....	4
1.3 Factores etiológicos de la adicción	5
1.3.1 Factores fisiológicos.	6
1.3.2 Factores genéticos.....	6
1.3.3 Factores personales.....	7
1.3.4 Factores familiares.....	7
1.3.5 Factores sociales.....	8
1.3.6 Otros factores	8
1.4 El curso de la adicción	9
1.4.1 Condicionamiento de la adicción.....	10
1.4.2 La adicción desde la perspectiva Racional-Emotiva	11
1.5 Pautas para el diagnóstico de una adicción.....	12
Capítulo II. Las redes sociales	16
2.1 Definición	16
2.2 Cronología de las redes sociales	17
2.3 Tipos de redes sociales.....	18
2.3.1 Redes sociales horizontales.....	19
2.3.2 Redes sociales verticales.....	19

Capítulo III. La inteligencia emocional	23
3.1 Definición	23
3.2 Competencias de la Inteligencia Emocional	24
3.3 Efectos de la adicción a las redes sociales en la inteligencia emocional	26
3.4 Relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales	28
3.5 Autocontrol emocional y la adicción a las redes sociales.	29
3.6 Autoconciencia emocional y el mantenimiento de la adicción	31
3.7 Influencia de la adicción a las redes sociales en la motivación	32
3.8 Empatía y las redes sociales.....	33
3.9 Empatía y las posibles distorsiones cognitivas en la adicción a las redes sociales	35
Capítulo IV. Marco Metodológico	38
Tipo de investigación	38
Localización y selección del material	38
Revisión de literatura	38
Recopilación documental.....	39
Organización del material	39
Análisis de la información	40
Conclusiones	41
Referencias.....	44

Objetivo general:

Exponer cómo la adicción a las redes sociales influye en la inteligencia emocional y los componentes que la conforman.

Objetivos específicos:

- Conocer la influencia de la adicción a las redes sociales sobre las habilidades sociales.
- Comprender cómo la adicción a las redes sociales influye en el autocontrol emocional.
- Entender cómo la autoconciencia emocional se ve afectada por la adicción a las redes sociales.
- Analizar cómo la motivación es afectada por la adicción a las redes sociales.
- Identificar cómo se relaciona la adicción a las redes sociales con la empatía.

Durante los últimos años, las nuevas tecnologías de la información y la comunicación han avanzado a pasos agigantados, la población ha adoptado este tipo de tecnologías a tal punto en que las han incluido en su diario vivir. Las redes sociales forman parte de estas tecnologías y su principal característica es conectar a las personas a través de internet. Estas pueden llegar a ser de gran utilidad, sin embargo, en algunos casos pueden volverse un gran problema para el individuo ya que este puede llegar a descuidar áreas importantes de su vida como su trabajo, familia o socialización por invertir mucho más tiempo a las redes sociales, convirtiéndose así en un problema de adicción.

Esta adicción a las redes sociales es una problemática de reciente aparición que aún continúa siendo investigada, tanto sus causas como sus consecuencias en la salud mental. Por esta razón la presente investigación busca exponer los principales efectos de la adicción a las redes sociales en la inteligencia emocional y cada uno de los aspectos que la conforman, como las habilidades sociales, el autoconocimiento emocional, la autorregulación emocional, la empatía y la motivación.

Para lograr este objetivo se lleva a cabo una investigación documental en la que se busca profundizar el conocimiento existente sobre el tema apoyándose en trabajos previos, información y datos divulgados por diferentes medios. Para ello se realiza una recopilación, interpretación y análisis de información sobre las adicciones, las redes sociales y los aspectos de la inteligencia emocional. El propósito de lo anterior mencionado es exponer cuáles son los efectos de la adicción a las redes sociales en la inteligencia emocional.

Capítulo I. La adicción

1.1 Definición

El concepto de *adicción* proviene del latín *addico*, que tiene como significado “ser esclavizado por” o “fuertemente ligado a”. Desde el inicio, este vocablo ha sido relacionado a un vínculo de fuerte dependencia en la que la persona se encuentra completamente sometida a algo. Dentro de la ciencia, este término ha tenido siempre perspectivas diferentes (Araujo, 2015, p. 47).

Actualmente, la Asociación Estadounidense de Psiquiatría no considera la adicción como un trastorno mental como tal, sin embargo, es necesario tener en consideración los conceptos relacionados que brinda esta institución. El término adicción puede considerarse análogo a los Trastornos por consumo de sustancias, mencionados en el Manual de Diagnóstico y Estadísticas de los Trastornos Mentales, quinta edición de la APA (2013), en el que se explica que la principal característica de estos trastornos es la asociación de síntomas de carácter cognitivo, conductuales y fisiológicos. Otra característica relevante es que este trastorno genera cambios en los circuitos cerebrales que se mantienen luego de la desintoxicación, esto sucede especialmente en individuos con trastornos graves. Dentro de los efectos sobre la conducta pueden encontrarse las constantes recaídas y la fuerte necesidad de consumo cuando al individuo se le presentan estímulos relacionados con la sustancia (p. 483).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud también brinda un concepto sobre la adicción. Una adicción puede definirse como el consumo de sustancias de forma recurrente, a tal grado que la persona con adicción busca experimentar los efectos de una o varias sustancias psicoactivas periódicamente, mostrando un fuerte deseo por consumir la sustancia y se le dificulta o le es imposible interrumpir el consumo (Organización Mundial de la Salud, 1994, p. 14).

También es de suma relevancia entender qué es, cómo funcionan las adicciones a nivel fisiológico y entender las partes involucradas en este padecimiento. Siguiendo esta línea se puede definir la adicción como una enfermedad crónica de los sistemas de recompensa cerebrales, en la que se ven involucrados la motivación, la memoria y los circuitos neuronales asociados. Las alteraciones en los circuitos mencionados conllevan a manifestaciones biológicas, psicológicas y sociales. Esto se manifiesta en comportamientos que buscan la gratificación y/o alivio a través del uso de sustancias y otro tipo de comportamientos (American Society of Addiction Medicine, 2011, párr. 2).

Una versión sintetizada desde un punto de vista psicológico define a la adicción como un interés patológico que crea en el individuo una fuerte dependencia la cual restringe la libertad de la persona al disminuir sus diversos intereses. Incluso comportamientos habituales que podrían considerarse inofensivos tienen la posibilidad de convertirse en adictivos dependiendo de determinadas circunstancias, afectando así las diferentes áreas de la vida de la persona como la familia, la socialización, salud o su vida académica (Echeburúa y Requesens, 2012, pp. 47-50).

También afirman que la adicción es caracterizada por la imposibilidad de mantener el control y por la existencia de una dependencia. La conducta es provocada por una emoción que ser un potente deseo o incluso una genuina obsesión. Esto puede ser motivo de un intenso malestar en el individuo, conocido como síndrome de abstinencia, al interrumpir la conducta adictiva (Echeburúa y Requesens, 2012, p. 50).

1.2 Diferencias entre la adicción comportamental y química

Existen varios aspectos que diferencian a los individuos con adicción comportamental de los individuos con adicción química. Según Marks (1990, p. 1393), los adictos comportamentales intentan alterar su estado mental principalmente a través de una rutina

conductual tal como lo es lavar, revisar o apostar, sin consumir ninguna sustancia química en particular. En los trastornos de ansiedad muy pocos pacientes obsesivo-compulsivos, agorafóbicos o con fobia social se vuelven dependientes de las drogas o alcohol (aunque un número considerable de alcohólicos en clínicas de alcoholismo también padecen de fobia social y agorafobia).

A pesar de que las adicciones a drogas múltiples son habitualmente, concurrentes y/o secuenciales con abuso de alcohol tabaco, cannabis, heroína, cocaína y anfetaminas, las adicciones comportamentales múltiples son menos comunes. Raramente se puede observar el juego patológico junto con bulimia y junto con exhibicionismo.

La motivación para buscar, aceptar y completar un tratamiento puede ser mayor en los adictos comportamentales que en los adictos químicos, un aspecto crucial para el éxito terapéutico (Marks, 1990, pp. 1393-1394).

Después de haber explorado los distintos conceptos de la adicción desde diferentes puntos de vista y los tipos de adicción es preciso conocer cómo se origina este comportamiento desadaptativo y cuáles son los componentes que están involucrados en su aparición.

1.3 Factores etiológicos de la adicción

La adicción es una condición que involucra factores biopsicosociales, es decir que es una problemática multicausal. Estos factores pueden interaccionar entre ellos generando la conducta adictiva.

En general, las personas tienen la necesidad de alcanzar y mantener un determinado nivel de satisfacción, la cual puede ser conseguida a través de numerosas y diversas actividades como la alimentación, la reproducción, el trabajo, la socialización, el deporte, el trabajo, entre otras. Sin embargo, las personas pueden llegar a enfocar su interés en una única

actividad debido a una frustración existente en las demás áreas. Esto provoca que aumenten las posibilidades de aparición de una conducta adictiva (Echeburúa y Corral, 1994, p. 53).

Existen otras posibles etiologías de las conductas adictivas abordadas por perspectivas diferentes que involucran distintos factores pero que pueden llegar a relacionarse entre sí. A continuación, se presentan los puntos de vista sobre el origen de estos comportamientos.

1.3.1 Factores fisiológicos.

El comportamiento adictivo aparece cuando se producen cambios a nivel fisiológico en el cerebro en el que los neurotransmisores relacionados al circuito del placer (como la dopamina) han aumentado. Estos neurotransmisores regulan el estado anímico y al verse alterados pueden causar efectos similares al de drogas como la cocaína. Por lo que, en algunos individuos, al suspenderse la conducta adictiva, puede presentarse un cuadro de abstinencia. Esto causa que el individuo busque nuevamente repetir la conducta adictiva a toda costa (Echeburúa y Requesens, 2012, p. 51).

1.3.2 Factores genéticos.

La genética es la responsable de cerca del 50% de posibilidad desarrollar una adicción. Los factores relacionados con el ambiente interaccionan con los aspectos biológicos del individuo e influyen en como el factor de la genética se manifiesta. La resiliencia que adopta el sujeto (mediante los modelos de crianza o las experiencias de vida posteriores) puede influir la medida en que la predisposición genética afecta al comportamiento adictivo y a otras de sus manifestaciones. De igual forma los factores culturales influyen en la forma en que el comportamiento adictivo se manifiesta en individuos con predisposición biológica a desarrollar una adicción (American Psychiatric Association, 2013, párr. 5).

Echeburúa y Requesens (2012, pp. 81-85) establecen que los factores de riesgo pueden ser de tipo personal, familiar, social, o ser una combinación de ellos:

1.3.3 Factores personales.

Existen algunos rasgos de la personalidad que incrementan la posibilidad de la aparición a conductas adictivas, así como también estados emocionales dentro de los cuales se encuentran aspectos como la disforia, la impulsividad, la poca o nula tolerancia a estímulos displacenteros (físicos o psicológicos), y la búsqueda intensiva de fuertes emociones. De igual forma existen otros factores importantes como problemas de personalidad (alta timidez, baja autoestima, etc.), estilos de afrontamiento diarios inadecuados o problemas psiquiátricos anteriores, que repercuten significativamente en el aumento de predisposición psicológica a las adicciones.

También se pueden presentar vulnerabilidades emocionales relacionadas a la adicción tales como un estado de disforia anímica, afecto ausente, unión familiar debilitada y escasez de relaciones sociales.

1.3.4 Factores familiares.

Algunos ambientes familiares no resultan convenientes para el desarrollo de conductas adecuadas y socialmente adaptadas. Los modelos de crianza autoritarios generan individuos altamente dependientes, irresponsables o rebeldes, causando conductas opuestas a las reglas al mismo tiempo de generar emociones negativas. Por otro lado, el estilo de crianza permisivo no favorece conductas favorables, un autocontrol adecuado ni un apoyo emocional correcto dando como resultado individuos egocéntricos e impulsivos.

1.3.5 Factores sociales.

Tanto aislarse a nivel social como relacionarse con un grupo que presenta conductas adictivas puede favorecer el apareamiento de estas en un individuo. La proclividad a ser influido por el ambiente o a contrarrestar en un universo virtual las necesidades no satisfechas de la realidad se ve empeorada cuando existen previamente los factores familiares mencionados anteriormente.

Las personas que tienen una personalidad vulnerable, un entorno familiar deficiente y un entorno social desfavorable presentan el caldo de cultivo perfecto para ser propensos a sufrir adicciones, especialmente si cuentan con un hábito de ser recompensadas de forma inmediata, tienen el objeto de adicción con facilidad de acceso, existe presión grupal y se presentan otros factores estresantes o vacíos existenciales.

Como se ha visto, la adicción es un comportamiento desadaptativo muy complejo multicausal que involucra diferentes factores predisponentes y que contribuyen a su aparición. Luego de haber abordado el concepto y las posibles causas de una adicción, es de suma importancia comprender cuál y cómo es el desarrollo y evolución del comportamiento adictivo en los individuos.

1.3.6 Otros factores:

De acuerdo con la ASAM (2011, "Other factors"), existen otro tipo de factores que podrían influir en el origen de un comportamiento adictivo, dentro de los que se incluyen varias características biopsicosociales e incluso espirituales:

- La existencia de carencias biológicas relacionadas con los sistemas de recompensa, de forma que las sustancias y comportamientos que favorecen las funciones de recompensa son priorizados y escogidos como reforzadores.

- El consumo continuo de sustancias psicoactivas (o comportamientos adictivos), provocando una neuroadaptación en los sistemas motivacionales que llevan a un pobre control de las conductas adictivas.
- Distorsión en la cognición y afectividad, que causa deterioro en la percepción y reduce la habilidad de autocontrol emocional, generando así un “autoengaño”.
- Dificultades en el desarrollo de resiliencias causado por problemas interpersonales y la suspensión del apoyo social.
- Afectación en la capacidad de afrontamiento en la persona debido a la exposición a factores estresantes y a experiencias traumáticas.
- Distorsiones en las intenciones, propósitos y los valores que dirigen los comportamientos y los pensamientos.
- Distorsión en la conexión del individuo con sí mismo, con los demás y con lo trascendente (conocido como Dios por muchos, el Poder Superior por grupos de 12 pasos o conciencia más alta por otros).
- Existencia de psicopatologías coexistentes en individuos que consumen sustancias o practican otros comportamientos adictivos.

1.4 El curso de la adicción

El desarrollo de una adicción sigue varias trayectorias diferentes, pero hay varios aspectos en común. Los autores West y Brown (2013, pp. 33-34) explican cómo es la historia natural de la adicción en los individuos. Inicialmente el individuo se involucra en una actividad sin ninguna intención que esta se vuelva frecuente. El individuo presenta curiosidad por ver cómo es la actividad y no teme que solo el hecho de probar dicha actividad le conduzca a un daño grave y prevalente en el tiempo.

Inicialmente la actividad ocurre a una tasa relativamente baja y está vinculada a situaciones particulares o momentos particulares. El individuo manifestará que la conducta es agradable o tiene algún propósito en particular. Es entonces cuando se vuelve más frecuente y el individuo buscará más oportunidades para llevarla a cabo.

El disfrutar de la actividad puede o no cambiar durante este periodo, pero se desarrollará la sensación de buscar participar en la actividad o incluso “necesitar” realizar la actividad. Esto no necesariamente ocurre siempre, pero puede estar vinculado a situaciones o momentos en los que se considera que existe la oportunidad de realizar el comportamiento. Si la actividad no puede llevarse a cabo el individuo frecuentemente experimentará efectos desagradables.

Llega un punto en el que el individuo puede notar que el comportamiento está causando problemas, y puede buscar reducir su frecuencia o detenerla por completo. Esto provocará un incremento en los sentimientos de necesidad de realizar la actividad en cuestión. En la mayoría de los casos, la restricción es insuficiente para prevenir el “periodo” en el que el comportamiento vuelve a ocurrir. Este lapso generalmente se convierte dentro de un periodo corto en una “recaída” en la que el individuo reanuda su actividad aproximadamente a la misma frecuencia que antes. El individuo al sentir que es incapaz de moderarse buscará en ocasiones ayuda para hacerlo. Con el beneficio de esta ayuda el individuo tendrá mayores posibilidades de mantener la abstinencia, aunque la recaída ocurre en la mayoría de los casos. Cuanto más tiempo el individuo se capaz de mantenerse en abstinencia, mayor serán sus probabilidades de continuar manteniéndola indefinidamente.

1.4.1 Condicionamiento de la adicción

Isaac Marks (1990, p. 1392) afirma que los individuos que abusan de sustancias usualmente se vuelven tanto adictos conductuales como adictos químicos. Los individuos

condicionan los estímulos implicados en el consumo de sustancias, activándose no solo por fumar, tomar o inyectarse la sustancia como tal, sino también por la rutina de preparación y administración, y por otros estímulos referentes a otras personas, lugares y cosas relacionadas con eso. El condicionamiento fuerte a estímulos externo también ocurre en adicciones comportamentales. Ambas adicciones, químicas como comportamentales, pueden verse motivadas por indicios internos de aburrimiento y depresión, e incluso por sentimientos de bienestar. Los estímulos externos para los diferentes tipos de adicción química y comportamental son diferentes según el síndrome, pueden variar de acuerdo al contexto de cada adicción.

Para que el condicionamiento se lleve a cabo son necesarios cualquier tipo de estímulos que sirvan para incrementar una conducta. A estos estímulos se les conoce como “reforzadores” y existen dos tipos principales según Myers (2006, p. 325):

Reforzador positivo: refuerza una respuesta mediante la presencia de un estímulo que resulta agradable para el sujeto después de una respuesta.

Reforzador negativo: Refuerza un tipo de respuesta a través de la reducción o eliminación de un estímulo que resulta desagradable.

1.4.2 La adicción desde la perspectiva Racional-Emotiva

Según DiGiuseppe y McInterney (2008, pp. 15-16), la teoría racional-emotiva puede explicar la existencia de una adicción a través de aspectos como la baja tolerancia a la frustración, ansiedad de incomodidad y la abstinencia. La baja tolerancia a la frustración incluye componentes tanto afectivos como cognitivos: pensamientos irracionales y la ansiedad de incomodidad. Esta última aparece en situaciones en las que el individuo se anticipa dolor, incomodidad o desagrado.

El comportamiento adictivo inicia cuando el individuo se ve expuesto ante un estímulo que causa un deseo por realizar la conducta adictiva. Luego el individuo se ve forzado a tener que realizar una decisión sobre la realización de la conducta. El no realizar la conducta es el suceso activador. La ausencia temporal de la conducta resultado de la decisión de abstención es seguida por la aparición de la baja tolerancia a la frustración que es generada por pensamientos irracionales relacionados a la supuesta incapacidad del individuo de evitar realizar la conducta adictiva. Esto a su vez genera sentimientos de malestar emocional y ansiedad de incomodidad del individuo que causan en el individuo el deseo de realizar la conducta adictiva para aliviar este malestar.

Habiendo explicado las diferentes perspectivas sobre cómo se desarrolla una adicción es importante saber cómo identificarla adecuadamente. A continuación, se presenta la forma en la que se puede diagnosticar el comportamiento adictivo.

1.5 Pautas para el diagnóstico de una adicción

Durante los años 1920 y 1960 se intentó diferenciar los términos de “adicción” y “habituación”, siendo esta última una variante de menor gravedad. La Organización Mundial de la Salud recomendó durante la década de 1960 que se reemplazaran ambos términos por el de “dependencia”, en el que se presentan diferentes grados de severidad (OMS, 1994, p. 13).

Según la OMS, el Síndrome de Dependencia (adicción) consiste en una serie de afectaciones cognitivas, conductuales y fisiológicas causadas por el consumo de una sustancia (o varias) que se vuelve lo más importante para la persona, incluso sobre otros comportamientos que anteriormente eran prioritarios. Una de las principales características del síndrome de dependencia es el intenso deseo por consumir la sustancia psicoactiva, incluso cuando esta haya sido recetada por un médico. Luego de un período de abstinencia la

recaída en el consumo de la sustancia conduce a una restauración casi inmediata de las particularidades del síndrome (Organización Mundial de la Salud, 1990, F1x.2).

En la Tabla 1 se presentan las características del Síndrome de Dependencia:

Tabla 1

Características diagnósticas del Síndrome de Dependencia

Criterios diagnósticos
A. Deseo intenso o vivencia de una compulsión a consumir una sustancia.
B. Disminución de la capacidad de controlar el consumo de una sustancia
C. Aparición de síntomas somáticos relacionados a un síndrome de abstinencia provocado por la suspensión o disminución en el consumo de la sustancia.
D. Tolerancia, se refiere a la necesidad de aumentar el consumo de la sustancia progresivamente para poder sentir los mismos efectos que al principio generaban dosis menores.
E. Abandono y pérdida de interés progresivo por otras actividades que anteriormente se disfrutaban o se consideraban placenteras para el individuo causado por el consumo de la sustancia.
F. Persistencia por consumir la sustancia aun teniendo conciencia de sus efectos negativos en las diferentes áreas de la vida del individuo, incluyendo aspectos cognitivos, conductuales y fisiológicos.

Fuente: Clasificación Internacional de Enfermedades, 10.^a edición (Organización Mundial de la Salud, 1990, F1x.2).

Como se ha podido apreciar anteriormente, las características diagnósticas para el Síndrome de Dependencia se enfocan en adicciones únicamente de tipo químicas, existiendo también las adicciones de tipo conductual. Por esta razón es importante también tomar en consideración criterios clínicos que incluyan a la adicción conductual.

Griffiths (2005, pp. 193-195) explica que las adicciones son parte de un proceso biopsicosocial que incluye tanto a personas con adicciones químicas como a personas con comportamientos potencialmente adictivos que no implican la ingesta de sustancias. De acuerdo con lo anterior mencionado, los criterios clínicos que pueden aplicarse a ambos tipos de adicción son los siguientes:

- **Saliencia:** Hace referencia a cuando el comportamiento en particular se vuelve el más relevante en la vida de la persona, dominando así sus pensamientos, sus emociones y comportamientos.
- **Cambios del humor:** Se refiere a experiencias subjetivas que las personas reportan a causa de engancharse en el comportamiento en particular. Estas experiencias son descritas como “subidones” o paradójicamente, una sensación tranquilizadora.
- **Tolerancia:** Se refiere al proceso mediante el cual se necesita poco a poco mayor cantidad de la actividad particular para lograr los efectos anteriores.
- **Síndrome de abstinencia:** Hace referencia a los estados de sensación desagradable y/o síntomas físicos que aparecen cuando el comportamiento adictivo se suspende o se disminuye repentinamente. Dichos síntomas de abstinencia pueden ser psicológicos o más fisiológicos.
- **Conflicto:** Hace referencia a conflictos entre el individuo con adicción y los que los demás que lo rodean (conflicto interpersonal) o desde el propio individuo (conflicto intrapsíquico) que están relacionados con la actividad en particular. Se caracteriza por la conciencia del problema, pero la incapacidad de control sobre este.
- **Recaída:** Se refiere a la tendencia repetir los patrones anteriores de la actividad en particular luego de un tiempo de abstinencia, incluso luego de muchos años la adicción puede restaurarse rápidamente.

Ya se han abordado los conceptos de adicción, sus diferentes causas y desarrollo, las pautas diagnósticas y la diferenciación entre la adicción comportamental y química, sin embargo, para poder analizar cómo este comportamiento adictivo está presente al usar las redes sociales y cómo afecta a la inteligencia emocional, primero es necesario comprender que son las redes sociales y en qué consisten, por lo que en el siguiente capítulo se expondrán detalladamente las características de estas.

Capítulo II. Las redes sociales

Actualmente las redes sociales forman parte de los principales medios de comunicación digitales. A través de los años las redes sociales se han ido convirtiendo poco a poco en parte del diario vivir de muchas personas, quienes pueden llegar a dedicarle un porcentaje importante de su tiempo en el día a estas. Hay quienes incluso llegan a considerarlas indispensables para la comunicación, estudio o trabajo. Para comprender cómo se ha llegado a este punto es necesario comprender en qué consiste una red social.

2.1 Definición

El término de *Red Social* existe desde hace mucho tiempo atrás, antes de la era de Internet o de las computadoras, y hace alusión a una estructura social que está formada por un grupo de individuos que están interrelacionados por algún aspecto en particular, tal como lo es la amistad, familiaridad, vínculos laborales, ideologías, entre otros.

Echeburúa y Requesens (2012) explican que las redes sociales están conformadas por conexiones entre usuarios de la web que comparten vínculos de diferente índole. Dentro de las redes se forman grupos dinámicos que evolucionan continuamente, es decir, hay usuarios que se integran y otros que abandonan la red, esto da lugar a conexiones entre usuarios que no se conocen. Las redes sociales facilitan la conexión entre amistades, crear nuevas relaciones, continuar interacciones del pasado e incluso conocer aspectos íntimos de otros siempre y cuando se tenga acceso a este tipo de publicaciones (pp. 22-23).

Ellison y boyd (2007) explican que los “sitios de redes sociales” son servicios que están basados en la web y que conceden a las personas la oportunidad de elaborar un perfil que puede ser público o semi-público en una estructura delimitada. También permite formar un listado de otros usuarios con los que se comparte un vínculo. Es posible observar y explorar la lista de contactos realizada por el usuario, así como también las que fueron

formadas por otras personas dentro del sistema. La configuración y esencia de las conexiones puede ser diferente dependiendo del sitio web (p. 211).

La principal característica de los sitios de redes sociales no es la posibilidad de interactuar con desconocidos, sino la posibilidad de crear y mostrar a otros sus conexiones sociales. Esto posibilita crear interacciones entre usuarios que de otra forma no podrían ocurrir, pero que frecuentemente no forma parte del objetivo. Estas interacciones se dan comúnmente entre “vínculos latentes” de usuarios que comparten algún tipo de conexión fuera de internet. Dentro de los principales grandes sitios de redes sociales, los usuarios no están en constante interés por conocer nuevas personas, más bien están buscando comunicarse con gente que ya forma parte de sus contactos en la red social (boyd y Ellison, 2007, p. 211).

2.2 Cronología de las redes sociales

En la Tabla 2 se muestran los eventos en orden cronológico que dieron origen a las redes sociales de la actualidad.

Tabla 2

Acontecimientos sobre las redes sociales

Fecha	Acontecimiento
1971	Es enviado el primer correo electrónico utilizando dos computadoras.
1978	Es creado Bulletin Board Systems para comunicar a cercanos acerca de reuniones, publicación de noticias y comunicar información.
1994	Es lanzado GeoCities, una plataforma para que clientes puedan generar sus páginas web propias y hospedar en un lugar determinado basado en su contenido.
1995	Internet alcanza un millón de usuarios. The Globe permite a los internautas publicar contenido propio y conectar con otros usuarios con intereses en común. También se crea Classmates, considerado por muchos la primera red social.
1997	Se lanza AOL Instant Messenger que presenta el chat a los usuarios, simultáneamente aparece el blogging y Google es lanzado. También es creado Sixdegrees, una red social que permite la construcción de perfiles y

	una lista de contactos, la cual también es considerada como precursora de redes sociales.
1998	Friends Reunited, red social parecida a Classmates es lanzada. También se es creado Blogger.
2002	Es lanzado Friendster, una popular red social que logró alcanzar tres millones de usuarios registrados en tres meses.
2003	Aparecen las populares redes sociales MySpace, LinkedIn y Facebook, la cual comenzó como una red para conectar universitarios de Harvard y fue creada por Mark Zuckerberg. Luego aparecieron más redes sociales como Netlog Hi5.
2004	Es lanzado Digg, como un sitio sobre noticias sociales, Bebo, y Orkut creada por Google.
2005	Es creado YouTube como una plataforma para crear videos, la cual posteriormente permitió la interacción entre usuarios. MySpace es considerada la principal red social de Estados Unidos.
2006	Se crea Twitter, la red social más importante de microblogging. Facebook recibe ofertas multimillonarias para adquirir la empresa. Badoo, otra importante red social.
2008	Facebook se vuelve la principal red social a nivel mundial alcanzando 200 millones de usuarios superando a MySpace. Se crea Tumblr y se vuelve la competencia de Twitter.
2009	Facebook sigue creciendo y llega a 400 millones de usuarios. Los usuarios MySpace se reducen a 57 millones.
2010	Es lanzado Google Buzz, una red social incorporada con Gmail, en la que las personas realizaron 9 millones de publicaciones. También es creada la popular Pinterest. En Tumblr se realizan 2 millones de publicaciones diariamente, Facebook alcanza 550 millones de usuarios, en Twitter se crean 65 millones de publicaciones diarias, LinkedIn alcanza 90 millones de usuarios, mientras YouTube mantiene 2 billones de visitas diariamente. Instagram es creada y posteriormente adquirida por Facebook.
2011	MySpace y Bebo son rediseñados para hacerle frente a Facebook y Twitter. LinkedIn obtiene el segundo puesto de las redes sociales en Estados Unidos con 33,9 millones de usuarios. También es creado Snapchat para intercambiar imágenes
2012	Facebook supera 800 millones de usuarios, Twitter llega a 200 millones de usuarios y Google+ 62 millones.
2017	Instagram logra su máximo crecimiento con 800 millones de usuarios activos por mes y 500 millones accediendo diariamente.

Fuente: Monográfico: Redes Sociales (Observatorio Tecnológico, 2012, p. 3).

2.3 Tipos de redes sociales

De acuerdo con el Observatorio Tecnológico (2012, p. 4), los sitios de redes sociales pueden clasificarse de la siguiente manera:

2.3.1 Redes sociales horizontales

No poseen una temática establecida, se enfocan en los contactos de los usuarios y tienen como objetivo el público general. Los usuarios de este tipo de sitios de red social buscan la interrelación general sin un objetivo específico. La principal finalidad es la de conectar a los usuarios por medio de las utilidades que brindan y en general permiten crear un perfil, compartir contenido y crear listas de contactos. Dentro de estas podemos encontrar redes sociales como Facebook.

2.3.2 Redes sociales verticales

También existen los sitios de redes sociales que se orientan hacia la especialización temática. La creación de estas tiene como principal objetivo brindar un espacio para el intercambio de gustos e intereses en común entre los usuarios. Dada la vasta diversidad de tipos de sitios de redes sociales especializadas que se han generado, estas se pueden agrupar en subclasificaciones:

Por temática

- *Profesionales:* El auge de las tecnologías ha influido en las organizaciones y personas involucradas en el ámbito laboral, por tanto, se ha tenido la necesidad de crear redes sociales enfocadas a temas que correspondan al ámbito profesional, como el comercio, inversiones, reclutamiento y un nuevo enfoque a crear nuevos espacios de networking y coworking para todas aquellas personas que quieran profundizar sus redes profesionales.
- *Identidad Cultural:* Existen personas que se interesan por sus orígenes culturales y esto se convierte en un factor importante al momento de relacionarse con otras personas para mantener su identidad, por esta razón se han creado redes sociales que encajen con un tipo específico de identidad cultural.

- *Aficiones*: Son espacios en los que los individuos pueden tener para entretenimiento de cualquier tipo y va enfocado al ocio.
- *Movimientos sociales*: Hoy en día la conciencia social sobre el respeto, igualdad y temas relacionados son temas focales para algunas organizaciones y personas, ya que son temas que en muchos casos se han tenido sin relevancia por años, actualmente el mundo vive las consecuencias de decisiones u omisiones por parte de las sociedades, por lo que existen redes sociales que se enfocan al accionar ante cualquier necesidad social.
- *Viajes*: En los últimos años facilidad para viajar ha incrementado, los viajeros han aumentado, por lo que compartir experiencias desde lo más básico a viajes de lujo se ha hecho imprescindible, por esto se crearon varias plataformas donde las personas comparten experiencias y detalles de sus viajes.
- *Otras temáticas*: Dentro de estas pueden encontrarse temáticas como aprendizaje, enfermedades, compras o arte.

Por actividad

- *Microblogging*. Son redes sociales que ocupan breves o pocos caracteres escritos para comunicar algo en específico, esto no significa que la comunicación obtenga una respuesta, simplemente pueden ser canales para transmitir cualquier tipo de información.
- *Juegos*. Son plataformas que son utilizadas por personas que se relacionan de manera virtual a través de videojuegos.
- *Geolocalización*. Son plataformas que muestran la ubicación de un objeto, persona o un lugar en un mapa, esto permite conectar por ubicación a una persona con otra.

- *Marcadores sociales.* El objetivo de estas redes sociales es compartir enlaces de información mediante una clasificación y segmentación de información.
- *Compartir objetos.* Son vínculos que permiten compartir diversos tipos de contenido entre usuarios, sin que estas colaboraciones sean obligatoriamente mutuas. A continuación, se explican más detalladamente.

Por contenido compartido

- *Fotos.* Este tipo de servicios se especializan en el almacenamiento de imágenes y por lo general permiten ordenar, buscar y compartir el contenido.
- *Música.* Estas plataformas permiten la reproducción de audio artístico, así como también su clasificación. Es posible crear listas de contactos y acceder a los gustos musicales de otros.
- *Videos.* Los servicios de almacenamiento de video han evolucionado de tal manera que actualmente permiten más que solo la reproducción de contenido audiovisual, ahora existe la posibilidad de crear perfiles y listas de contactos, así como también la interacción de estos.
- *Documentos.* Existen páginas web que se ofrecen la posibilidad de encontrar, compartir y crear publicaciones en diferentes formatos de texto según las preferencias del usuario.
- *Presentaciones.* De forma similar al apartado anterior, estas plataformas permiten buscar, almacenar, crear y compartir contenido de presentaciones de índole académico, profesional o personal.
- *Noticias.* Este tipo servicios ofrecen la posibilidad de consumir y compartir noticias de diversas fuentes en un único lugar de acuerdo a sus intereses y con la posibilidad de opinar con otros usuarios.

- *Lectura.* Este tipo de red social permite, además de compartir opiniones acerca de obras literarias y otro tipo de lecturas, crear una biblioteca virtual basada en sus preferencias.

Como se explicó anteriormente, las redes sociales cuentan con una complejidad más grande que a lo que a simple vista podrían aparentar al igual que el concepto de adicción. Sin embargo, para poder desarrollar un análisis que integre estos conceptos es necesario finalmente explicar en qué consiste la inteligencia emocional, lo cual que presenta en el siguiente capítulo.

Capítulo III. La inteligencia emocional

3.1 Definición

Salovey y Mayer (1990) explican que la inteligencia emocional es una parte de la inteligencia social que permite tomar conciencia de los sentimientos y emociones tanto propios como de otros, discriminarlos y utilizar esta información para dirigir el comportamiento y pensamientos (p. 189).

Molero, Saiz y Esteban (1998, p. 26) explican las inteligencias personales de Gardner recogidas por Salovey y Mayer expandiéndolas en cinco dominios principales:

Autoconciencia emocional.

El autoconocimiento personal de los sentimientos propios es la base de la inteligencia emocional. Este reconocimiento de sentimientos brinda mucho más control sobre la vida de cada individuo, mientras que la falta de éste provoca el ser dominado por ellos.

Autorregulación emocional.

El autoconocimiento emocional no es el único pilar de la inteligencia emocional, el tener autocontrol sobre las emociones también es fundamental para que sentimientos como ansiedad, tristeza o irritabilidad se prolonguen en el tiempo.

Motivación.

La motivación a uno mismo es una capacidad que permite la regulación emocional para enfocar los sentimientos hacia una meta determinada

Empatía.

Se habla del reconocimiento de emociones en otros como una habilidad relacional muy importante y está íntimamente relacionada con el altruismo. La empatía permite identificar los deseos y necesidades en otros.

Habilidades sociales.

Esta una habilidad relacionada con las destrezas sociales, para lo que es necesario el buen manejo emocional de los individuos con quienes se interrelaciona.

3.2 Competencias de la Inteligencia Emocional

Daniel Goleman (1998) explica la inteligencia de forma muy similar a como se mencionó anteriormente, sin embargo, las explica en dos competencias principales: Competencia personal y Competencia social, las cuales agrupan una serie de subcompetencias que a su vez se conforman por diferentes habilidades (pp. 22-23).

A continuación, se presenta la organización de estas competencias.

Competencia personal.

Son competencias que determinan la forma de relacionarse con sí mismo. En la tabla 3 se presentan las subcompetencias y habilidades que conforman la competencia personal.

Tabla 3

Competencias personales

Conciencia de sí mismo
Conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones
Conciencia emocional: Reconocer las emociones propias y sus efectos
Valoración adecuada de uno mismo: Conocer las propias fortalezas y debilidades
Confianza en uno mismo: Seguridad en la valoración que hacemos sobre sí mismos y sobre las capacidades
Autorregulación
Control de estados, impulsos y recursos internos
Autocontrol: Capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos
Confiabilidad: Fidelidad al criterio de sinceridad e integridad
Integridad: Asumir la responsabilidad de la actuación personal
Adaptabilidad: Flexibilidad para afrontar los cambios
Innovación: Sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información
Motivación
Las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos
Motivación de logro: Esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia
Compromiso: Secundar los objetivos de un grupo
Iniciativa: Prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión
Optimismo: Persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos

Fuente: La práctica de la inteligencia emocional (Goleman, 1998, p. 22).

Competencia social.

Son competencias que determinan la forma de relacionarse con los demás. En la tabla 4 se presentan las subcompetencias y habilidades que conforman la competencia social.

Tabla 4

Competencias sociales

Empatía
Conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas
Comprensión de los demás: Tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan
Orientación hacia el servicio: Anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de otros
Aprovechamiento de la diversidad: Aprovechar las oportunidades que brindan diferentes tipos de personas
Conciencia política: Capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo
Habilidades sociales
Capacidad para inducir respuestas deseables en los demás
Influencia: Utilizar tácticas de persuasión eficaces
Comunicación: Emitir mensajes claros y convincentes
Liderazgo: Inspirar y dirigir a grupos y personas
Catalización del cambio: Iniciar o dirigir los cambios
Resolución de conflictos: Capacidad de negociar y resolver conflictos
Colaboración y cooperación: Ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común
Habilidades de equipo: Ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas

Fuente: La práctica de la inteligencia emocional (Goleman, 1998, pp. 22-23).

3.3 Efectos de la adicción a las redes sociales en la inteligencia emocional

El nivel de inteligencia emocional es considerado un aspecto importante en el mantenimiento del bienestar psicológico y la satisfacción de vida de un individuo, afirman Petrides y Furnham (Como se citó en Süral, M.D., Kircaburun, y Emirtekin, 2018, p. 337), así como también en la prevención de problemas de salud y de comportamiento, de acuerdo con Austin et al. Y Gugliandolo et al. (Como se citó en Süral et al., p. 337). Esto se debe a que los individuos con mayor nivel de inteligencia emocional se enfrentan a sus problemas utilizando estrategias de afrontamiento más racionales (adaptativas) en lugar de estrategias de afrontamiento emocionales (inadaptadas).

Las estrategias de afrontamiento son un conjunto de pensamientos y comportamientos que las personas utilizan para manejar problemáticas internas o externas y regular su respuesta emocional en situaciones que consideran estresantes (Anderson, 2004, pp. 690-692).

Se sabe que las adicciones son estrategias de afrontamiento inadaptadas que ayudan a los individuos a lidiar con las situaciones de la vida real. En numerosos estudios se ha demostrado el rol predictivo de la inteligencia emocional en adicciones, siendo los niveles más bajos en los que se desarrollan y mantienen las conductas adictivas. Algunos estudios han demostrado que una inteligencia emocional más baja puede asociarse con un mayor uso adictivo de los medios de comunicación tecnológicos como teléfonos inteligentes, Internet y juegos según Beranuy et al., Che et al. y Parker et al. (como se citó en Süral et al., p 338). Algunos de estos estudios concluyeron que quienes usan la tecnología de forma excesiva tienden a sentirse solos, lo que puede deberse a su baja capacidad emocional e interpersonal.

De acuerdo con Süral, Griffiths, Kircaburun, y Emirtekin (2018), los niveles de inteligencia emocional están directamente asociados con un uso desmedido de las redes sociales (pp. 338-339). Los individuos que poseen menores niveles de inteligencia emocional abusan de las redes sociales como una estrategia de afrontamiento inadecuada ante los problemas de la vida real, según explica Petrides et al. (como se citó en Süral et al., p. 337). Estos individuos utilizan las redes sociales para expresar y presentarse a sí mismos como más populares y para pasar el tiempo. Estas personas también podrían estar usando las redes sociales de forma excesiva para procrastinar o como comportamiento de evitación de las responsabilidades de la vida real, afirma Meier et al., (Como se citó en Süral et al., p. 343).

3.4 Relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales

Dentro de los factores de riesgo que pueden favorecer la aparición de una adicción se encuentran los factores sociales: el aislamiento social y la influencia de grupos. Estos factores están íntimamente relacionados con las habilidades sociales, aspecto que forma parte de la inteligencia emocional.

Los estudios de Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010, pp. 15-16); y Domínguez e Ybañez (2016, p. 192) indican que a menor nivel de habilidades sociales mayor es la prevalencia de adicción a redes sociales. Esto podría deberse al estrés que sufren los individuos al intentar socializar de frente a otra persona con sus deficientes habilidades sociales, la timidez y la ansiedad social serían las causas. Al intentar socializar a través de las redes sociales sus niveles de ansiedad disminuirían debido al anonimato o el hecho de que no estarían siendo observados por la otra persona, entonces la interacción a través de redes sociales se convertiría en su principal medio para la socialización.

Es importante mencionar que el hecho de dedicar mayor tiempo al uso de las redes sociales no es equivalente a un aumento en la interacción social, niveles de autoestima o mayor satisfacción en las relaciones, ya que según Rivero (2005) el aspecto fundamental en la socialización y la comunicación está en la calidad de las interacciones de la persona (como se citó en Herrera et al., 2010, p. 16).

Los resultados de los estudios anteriormente mencionados se complementan con las otras posibles causas de una adicción: la insatisfacción o frustración en una o varias áreas de la vida de la persona, en este caso serían las deficiencias en las habilidades sociales que pueden interferir con el proceso de socialización. Entonces el individuo intentaría suplir la necesidad de socialización real enfocando su interés en una única actividad: el uso compulsivo de las redes sociales.

Según el estudio de Domínguez e Ybañez (2016, p. 192) existe una correlación inversa altamente significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales puede explicarse de la siguiente forma:

Una persona con deficiencias en sus habilidades sociales afrontará las situaciones sociales con temor o ansiedad por desconocer cómo desenvolverse en ellas adecuadamente, lo que provocará que las enfrente de forma pasiva, es decir evitándolas, orientándola de esta forma hacia la introversión y favoreciendo la aparición de la adicción. Esto es congruente con las afirmaciones de Petrie y Gunn (como se citó en Domínguez e Ybañez, 2016, p. 193), quienes exponen que las personas adictas a Internet suelen ser suspicaces, alertas y privadas, orientadas a una tendencia hacia la introversión.

Por otro lado, una persona con buenas habilidades sociales sabe cómo manejar las situaciones sociales complejas, por lo que no necesita recurrir exclusivamente a las redes sociales para poder interactuar con otros, reduciéndose así la prevalencia de adicción a redes sociales en este tipo de individuos.

3.5 Autocontrol emocional y la adicción a las redes sociales.

Al usar las redes sociales los usuarios pueden experimentar diversas emociones. Esto es algo normal, sin embargo, en algunos casos pueden aparecer emociones negativas que se prolongan durante un tiempo considerable. Esto es algo que suele suceder de forma frecuente en personas que son adictas a las redes sociales y está relacionado con la capacidad que tienen los individuos de mantener un adecuado autocontrol emocional.

El estudio de Herrera et al. (2010, p. 16) reveló que las personas que son adictas a la red social Facebook son más propensas a sufrir depresión y el estudio de Torrente, Piqueras, Orgilés y Espada (2014, p. 181) indicó que la ansiedad está relacionada con la adicción a internet. Esto lleva a considerar que las personas que presentan una adicción a las redes

sociales carecen de una adecuada autorregulación emocional, es decir que no pueden manejar adecuadamente sus emociones y esto hace que sus estados emocionales de tristeza, ansiedad, irritabilidad y otros síntomas emocionales no sean temporales y se extiendan durante mucho tiempo.

Para entender más detalladamente las causas de estos estados es necesario analizar y relacionar qué tipo de contenido consumen los usuarios de las redes sociales, los tipos de interacciones que se dan y cómo esto influye en ellos:

Una de las posibles causas es la comparación que hacen los usuarios de sí mismos con otros usuarios. Por ejemplo, el estudio de Ahadzadeha, Sharifb, y Ong (2017, pp. 13-14) reveló que los adultos jóvenes que utilizan Instagram están expuestos a imágenes que generan un impacto adverso en su imagen corporal y que les causa insatisfacción con su cuerpo que puede llevarlos incluso a padecer desórdenes alimenticios. Cabe resaltar que este estudio no se enfocó en personas que presentan adicción a las redes sociales, por lo que se puede deducir que el efecto de este tipo de red social es incluso peor en adictos a las redes sociales.

Otra posible causa es la relación entre la autoestima y las redes sociales. La autoestima juega un papel muy importante en las emociones. Si bien es cierto “autoestima” es un constructo que hace referencia a aspectos meramente cognitivos, esta puede llegar a ejercer una gran influencia sobre el área emocional. Esto queda en evidencia en la investigación de Herrera et al. (2010, p. 16) que se mencionó anteriormente, en la que también se muestra cómo las personas adictas a Facebook presentan mayor incidencia de baja autoestima en comparación con las no adictas. Esto probablemente está relacionado con la aprobación social (“Me gusta”) dentro de la red social, lo que significa que las fluctuaciones en las aprobaciones recibidas por parte de otros usuarios pueden afectar tanto positiva como negativamente la autoestima de un individuo e influir también en el estado emocional del usuario, especialmente de aquellos quienes no poseen una autorregulación emocional

adecuada. Muy probablemente esto se aplique también a otras redes sociales de interacción social similar, como podría ser Instagram o incluso Twitter.

Niemz (2005) menciona que las personas que presentan opiniones bajas sobre sí mismas y encuentran dificultades para llevar a cabo la socialización a causa de su timidez o falta de autoestima, pueden utilizar internet como herramienta desinhibitoria y de esta forma usarla como una alternativa de socialización para abrirse y ganar confianza evitando la interacción en persona (como se citó en Herrera et al., 2010, p. 16).

Las hipotéticas causas mencionadas también podrían verse influidas por la existencia de mecanismos de defensa presentes en el individuo tales como la Idealización y la Devaluación.

La Idealización causaría que los usuarios de las redes sociales sobreestimen de forma consciente o inconsciente las cualidades de otro usuario de la red social. Esto afectaría la estructura del “yo ideal” y del “ideal del yo”, es decir que el individuo buscaría adecuarse a este usuario idealizado y tomarlo como modelo para lo que desea llegar a ser. Mientras más lejos esté de la idealización mayor podría ser su malestar emocional y es aquí donde entra la Devaluación, en la que el individuo se atribuye a si mismo cualidades negativas.

3.6 Autoconciencia emocional y el mantenimiento de la adicción

El mantenimiento de una adicción puede explicarse desde la perspectiva racional emotiva. Las personas que presentan una adicción suelen tener pensamientos irracionales relacionados a una baja tolerancia a la frustración. La “ansiedad de incomodidad” o “trastorno de incomodidad”, se presenta cuando el individuo anticipa una situación de incomodidad, desagrado o incluso dolor, porque considera que no podrá soportarlo. Para éste lo que es desagradable no puede ni debe ser tolerado y debe evitarse a toda costa.

En el caso de las personas que sufren una adicción a las redes sociales el patrón inicia cuando el individuo se ve expuesto a un estímulo que despierta el deseo del comportamiento adictivo: conectarse a la red social. Este estímulo puede ser por ejemplo el sonido de su teléfono móvil que indica que tiene una notificación de la red social. Es entonces cuando el individuo debe tomar la decisión de revisar o no la notificación. La decisión temporal de no realizar la conducta adictiva es el suceso activador. En ese momento es cuando aparece la baja tolerancia a la frustración causado por pensamientos irracionales como el considerar indispensable saber el motivo de la notificación, considerar que no podrá resistirse a la curiosidad o incluso considerar que es una notificación de carácter urgente.

Este tipo de pensamientos irracionales son los que generan ese malestar emocional mencionado, la ansiedad de incomodidad. Es muy probable que las personas con adicción a las redes sociales carezcan de un adecuado autoconocimiento emocional, esto significa que son incapaces de reconocer estos tipos de emociones en ellos cuando se presentan, no tienen conciencia de que sufren este tipo de ansiedad que se presenta en periodos de abstinencia, y si no hay un buen autoconocimiento emocional seguramente tampoco habrá un buen autocontrol emocional, lo que refuerza el mantenimiento de la adicción.

3.7 Influencia de la adicción a las redes sociales en la motivación

La capacidad que tienen los individuos de motivarse a sí mismos se ve afectada en cualquier tipo de adicción. En el caso de la adicción a las redes sociales la energía de los individuos está dirigida hacia las actividades virtuales que realiza en las redes sociales. Este comportamiento adictivo puede explicarse desde una perspectiva conductista.

El individuo que presenta una adicción a las redes sociales mantiene su comportamiento adictivo a través de recompensas que recibe directa o indirectamente al usar la red social. A nivel bioquímico, el individuo recibe grandes descargas de dopamina, un

neurotransmisor relacionado con el placer y que asegura la supervivencia recompensando comportamientos necesarios como comer pero que también puede liberarse con otras actividades no esenciales.

En el adicto a las redes sociales los sistemas de recompensa cerebrales se encuentran alterados debido a que el individuo se ha condicionado a mantenerse dentro de la red social el mayor tiempo posible. Esto es causado por los diversos refuerzos positivos que recibe al utilizar la red social tales como la socialización virtual, la aprobación social, los estímulos visuales de la pantalla, entre otros. Al detener la actividad el individuo puede experimentar aburrimiento, ansiedad, malestar y otros síntomas de abstinencia. Estos estímulos aversivos pueden ser eliminados al repetir la conducta adictiva, generando así un condicionamiento de evitación, es decir, se evita el estímulo aversivo futuro aumentando la frecuencia de la actividad, en este caso utilizar la red social.

La persona que sufre esta adicción puede llegar a perder el interés incluso por satisfacer sus necesidades fisiológicas debido a que ya está siendo recompensado por la conducta adictiva. Esto significa que fácilmente puede llegar a perder la motivación hacia otros objetivos secundarios menos relevantes para su supervivencia.

3.8 Empatía y las redes sociales

Desde un punto de vista positivo, el uso de las redes sociales puede fomentar la empatía porque permite a los usuarios mejorar su autocomprensión y su habilidad para practicar sus respuestas empáticas, según Vallor, S. (2009) y Stern, S. (2008) (Como se citó en Alloway, Runac, Qureshi y Kemp, 2014, p. 151). Las redes sociales como Facebook, brindan accesibilidad a otros en línea, lo que les permite a los individuos mayores oportunidades de expresar sus sentimientos de simpatía que normalmente evitarían en interacciones más personales, de acuerdo con Wandel, T. (2009) (como se citó en Alloway et

al. 2014, p. 151). A medida que la empatía se desarrolla a través del tiempo con la práctica, estos comportamientos se volverían más habituales. Wright y Li descubrieron que el tiempo dedicado a las actividades en línea estaba relacionado con el comportamiento prosocial, como decir cosas agradables, ofrecer ayuda, animar a alguien y dejarle saber a alguien que uno se preocupa por ellos (como se citó en Alloway, et al. 2014, p. 151). Por lo que una mayor exposición a las redes sociales podría proporcionar acceso a situaciones que fomenten la preocupación empática.

Desde un punto de vista opuesto del efecto que tienen las redes sociales en la empatía, el uso incrementado puede conducir a una desensibilización de los sentimientos de los demás, lo que resulta en una falta de empatía, según Konrath, S., O'Brien, E. y Hsing, C. (2010) (como se citó en Alloway et al., 2014, p. 151). El uso constante de las redes sociales puede crear un constante bombardeo de emociones fuertes y eventos negativos de la vida de otras personas a los que normalmente no se estaría expuesto. Para compensar este bombardeo, el individuo se endurece ante las experiencias emocionales lo cual puede afectar las interacciones cara a cara con otros. Cuando Konrath y sus colegas examinaron los cambios en los niveles de empatía en los estudiantes universitarios entre 1979 y 2009, encontraron una disminución significativa en la preocupación empática y la toma de perspectiva, particularmente en la última década, lo que coincide con el aumento en el uso de las redes sociales. Ellos sugirieron que el cambio en los niveles de empatía podría ser impulsado por una actitud más individualista y egocéntrica (Alloway et al. 2014, p. 151).

Vossen y Valkenburg (2016, pp. 122-123) se encontraron que el uso de las redes sociales tiene un impacto positivo en la empatía de los adolescentes. Según este estudio los adolescentes que usaban de forma más frecuente las redes sociales mejoraron su habilidad para compartir y comprender los sentimientos de otros con el tiempo. Estos resultados son muy parecidos a los hallazgos de Alloway, et al. (2014, p. 155) en los que se demostró una

asociación positiva entre el uso de Facebook y la empatía. Sin embargo, en estas investigaciones no se menciona el uso excesivo de las redes sociales como sucede en las personas con adicción a estas.

3.9 Empatía y las posibles distorsiones cognitivas en la adicción a las redes sociales

Anteriormente se mencionaron estudios que reflejaban asociaciones positivas entre el uso de las redes sociales y la empatía, sin embargo, dichos estudios únicamente consideraban poblaciones de adolescentes y de culturas diferentes a la del país, por lo que es necesario considerar otros posibles escenarios que incluyan el otro punto de vista mencionado sobre la empatía y las redes sociales.

Dentro de las redes sociales existen usuarios que sufren una adicción a estas y que, debido a ello, probablemente presenten una o varias distorsiones cognitivas que afectan su capacidad de empatía hacia otros. Dentro de estas distorsiones cognitivas podrían encontrarse los siguientes tipos:

Personalización.

Los usuarios adictos a las redes sociales pueden llegar a considerar que sus acciones en el espacio virtual son el centro de atención de los demás usuarios dentro de su red y que estas acciones afectan o influyen significativamente a todos. Esto puede provocar en el usuario con adicción a las redes sociales la aparición de ansiedad o culpa debido a que cree que cada acción que realiza dentro de la red social causará un efecto en otros o se atribuirá la responsabilidad de las interacciones de los demás en la red social. Esta situación podría llegar a afectar su capacidad de empatía.

Pensamiento polarizado.

Dentro de las redes sociales se comparten diferentes puntos de vista y pensamientos, los usuarios pueden inclinarse por una opinión determinada. En algunos casos los usuarios pueden desarrollar un pensamiento dicotómico al estar bajo la continua exposición de “bandos”. Esto puede afectar en mayor medida a usuarios que pasan más tiempo en las redes sociales, como por ejemplo los usuarios adictos. Este tipo de usuarios con un pensamiento polarizado puede observarse comentando con opiniones dicotómicas las publicaciones en redes sociales de los periódicos del país y por lo general este tipo de comentarios dicotómicos suele carecer de empatía hacia otros. Un ejemplo claro de este tipo de distorsión cognitiva son aquellos comentarios con tinte político en los que el usuario busca defender su ideología a toda costa, incluso si el comentario pudiera llegar a incomodar a otros usuarios, demostrando así la ausencia de empatía.

Magnificación y minimización.

Dentro de las redes sociales donde se comparten noticias y videos, como por ejemplo Facebook, es posible evidenciar cómo los usuarios tienden a realizar comentarios con características catastróficas. De igual forma existen usuarios que minimizan acontecimientos que tienen una real relevancia, esto podría suceder debido a la continua exposición de contenido emocionalmente fuerte que puede insensibilizar a los usuarios que utilizan las redes sociales de forma frecuente, incluidos los usuarios adictos. Por ejemplo, una noticia sobre un homicidio la cual es tratada como si no fuera un acontecimiento grave, es un claro ejemplo de ausencia de empatía.

Abstracción selectiva.

Es otro tipo de distorsión cognitiva que fácilmente puede evidenciarse en publicaciones de medios informativos en las redes sociales. Se relaciona con el pensamiento polarizado y en esta distorsión los usuarios se concentran en aspectos y detalles específicos sacándolos de contexto para realizar sus conclusiones y que incluso pueden ofender y afectar a otros. Los usuarios que son adictos a las redes sociales suelen realizar interacciones frecuentes basadas en este tipo de distorsión cognitiva y que carecen totalmente de empatía.

Capítulo IV. Marco Metodológico

Tipo de investigación

En el presente trabajo de investigación se utiliza el enfoque de investigación cualitativa y un diseño de investigación documental ya que lo que se pretende es recopilar, interpretar y analizar datos secundarios, es decir, datos obtenidos y registrados por otros investigadores.

La investigación documental puede definirse de la siguiente forma:

Se entiende por Investigación documental, el estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza, con apoyo, principalmente, en trabajos previos, información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicos. La originalidad del estudio se refleja en el enfoque, criterios, conceptualizaciones, reflexiones, conclusiones, recomendaciones y en general el pensamiento del autor.

(Universidad Pedagógica Experimental Libertador, 2006, p. 12).

Se escogió este tipo de investigación ya que lo que se pretende es crear un nuevo producto a partir del análisis documental, dando origen a un trabajo mejorado en su contenido interno y alcance, facilitando la comprensión de las ideas principales de las investigaciones originales y concentrando toda la información en un solo documento.

Localización y selección del material

Revisión de literatura: Previo a la recopilación de datos se realizó un estudio sobre la información disponible sobre el tema, identificando la congruencia de la información, tanto antigua como la más reciente, con la actualidad para verificar que exista suficiente información con validez vigente, evitando la información obsoleta. Esto debido a que la temática sufre de constantes cambios a medida que la tecnología evoluciona

Recopilación documental: Se revisaron diversas fuentes de información como libros, revistas científicas, artículos, sitios web, bases de datos y otros recursos de internet para la obtención de información relacionada con el tema de investigación.

Organización del material

Manejo de información: Para filtrar la información y escoger la que sería relevante para la investigación se organizaron los datos de forma sistemática.

Primero se seleccionaron las fuentes de información que abordan las siguientes temáticas o que presentan contenido relacionado:

- Adicciones
- Redes sociales
- Internet
- Inteligencia emocional y sus factores

Luego se realizó un filtrado de la información recopilada verificando que la fuente posea validez científica y sea aún vigente en la actualidad. Para ello se aplicaron los siguientes criterios:

- Prioridad a la información más reciente
- Tipo de investigación de la publicación
- Verificación otros aportes del autor relacionados con el tema
- Referencias de la publicación
- Reputación de la base de datos donde está hospedada la publicación
- Congruencia de la información con la realidad actual
- Aceptación de la comunidad científica

Análisis de la información

Desarrollo del marco teórico: Después del manejo de los datos, se procedió a la elaboración del marco teórico organizando la información en capítulos, tablas y haciendo énfasis en los conceptos más importantes que servirán como referencia en el análisis de contenido.

Presentación resumida: se interpretaron las ideas principales y se expresaron en palabras propias de forma resumida sin asumir posiciones, ideas personales ni comentarios.

Resumen analítico: Se profundizó en el resumen. Se buscó dar respuestas y reflexionar sobre interrogantes y posibles contradicciones del análisis de los documentos. Se organizaron las ideas detectando idea central, ideas principales e ideas secundarias.

Análisis crítico: Culminación del trabajo. Apreciación definitiva del texto a partir de elementos encontrados en la aplicación de las dos técnicas anteriormente descritas.

Conclusiones

Se ha logrado exponer la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional y cada uno de los aspectos que la conforman a través de la interpretación y análisis de la información recopilada.

La evidencia empírica demuestra la existencia de una correlación inversa altamente significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales, indicando que dicha adicción afecta negativamente las habilidades sociales del individuo al mismo tiempo que un nivel alto de las habilidades sociales se relaciona con un uso normal de las redes sociales sin comportamiento adictivo a estas.

Se logró identificar a través de la información recopilada que la adicción a las redes sociales se relaciona a un deficiente autocontrol emocional que manifiesta con períodos prolongados en los que se presentan problemas emocionales tales como depresión y ansiedad.

Es posible considerar que en la adicción a las redes sociales la autoconciencia emocional es deficiente debido a que el individuo no es capaz de identificar las emociones que desencadenan y mantienen el comportamiento adictivo, como por ejemplo la ansiedad de incomodidad y los pensamientos irracionales que esta genera. No se encontraron fuentes que relacionaran la autoconciencia emocional con la adicción a las redes sociales, sin embargo, se pudo llegar a esta conclusión al abordar este aspecto de la inteligencia emocional desde la perspectiva racional-emotiva de la adicción.

No se encontró información sobre la relación entre la motivación y la adicción a las redes sociales, sin embargo, fue posible explicar cómo la motivación es afectada por la adicción a las redes sociales al analizar los aspectos fisiológicos del comportamiento adictivo y la motivación integrando los componentes del condicionamiento operante, concluyendo que un individuo adicto puede perder toda motivación debido a que sus sistemas de recompensa cerebrales se encuentran alterados por los estímulos que recibe al utilizar las redes sociales.

Fue posible encontrar evidencia empírica sobre la influencia que ejerce el uso de las redes sociales sobre la empatía. Existen 2 posibles escenarios: el uso de redes sociales fomenta la empatía al permitir practicar las respuestas empáticas, o, el uso frecuente de las redes sociales conduce a una desensibilización a los sentimientos de otros y que causa falta de empatía. Según los hallazgos de las fuentes consultadas se fomenta la empatía al usar las redes sociales, sin embargo, dichas investigaciones fueron realizadas sin tomar en consideración la presencia usuarios con adicción a las redes sociales y debido a esto los resultados podrían variar, además de que se limitan a la población adolescente. Futuras investigaciones podrían tomar estas limitaciones en cuenta, así como también las distorsiones cognitivas mencionadas en el trabajo posiblemente presentes en la adicción a las redes sociales que podrían afectar la capacidad empática de los salvadoreños: personalización, pensamiento polarizado magnificación y minimización, abstracción selectiva, de modo que se busque confirmar o descartar estas posibilidades.

Una de las limitaciones encontradas en la presente investigación es que muchas de las fuentes consultadas únicamente indican la existencia de relación entre la adicción a las redes sociales y alguno de los aspectos de la inteligencia emocional, pero no se busca explicar las causas que generan esta relación. Una recomendación para estudios futuros es indagar en las posibles causas mencionadas.

Otro aspecto limitante a tomar en consideración es sobre las diferencias culturales entre las poblaciones de las investigaciones consultadas y la población del país, ya que los resultados de dichas investigaciones podrían ser incompatibles con la realidad salvadoreña. Por lo que es recomendable realizar investigaciones similares en el contexto nacional.

Probablemente aún no se han realizado investigaciones sobre la relación de las redes sociales y algunos aspectos de la inteligencia emocional ya que no se encontró información relacionada, siendo esta otra limitante de la investigación, por lo que se sugieren nuevas

líneas de investigación sobre los componentes de la inteligencia emocional como la autoconciencia emocional y la motivación y la relación directa con la adicción a las redes sociales, así como también confirmar o descartar las deducciones que se realizaron mediante el análisis de información relacionada de ambos componentes.

Referencias

- Ahadzadeha, A. S., Sharifb, S. P., y Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in Human Behavior*, 68, 8-16. doi:10.1016/j.chb.2016.11.011
- Alloway, T., Runac, R., Qureshi, M., y Kemp, G. (2014). Is Facebook Linked to Selfishness? Investigating the Relationships among Social Media Use, Empathy, and Narcissism. *Scientific Research Publishing Inc.*, 3(3), 150-158. doi:10.4236/sn.2014.33020
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual de Diagnóstico y Estadísticas de los Trastornos Mentales*. (5ª ed.). Arlington, TX: Virginia American Psychiatric Publishing.
- American Society of Addiction Medicine. (Abril de 2011). *ASAM*. Recuperado de <https://www.asam.org/resources/definition-of-addiction>
- Anderson, N. (2004). *Encyclopedia of Health and Behavior*. Recuperado de <http://sk.sagepub.com/reference/behavior/n198.xml>
- Araujo, E. (2015). De la adicción a la adicción a internet. *Revista Psicológica Herediana*, 10(1-2), 47-56. Recuperado de <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RPH/article/view/3023/2921>
- boyd, d., y Ellison, N. (Octubre de 2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- DiGiuseppe, R., y McInterney, J. (1994). Patrones de Adicción: Una Perspectiva Racional-Emotiva. *Revista de Toxicomanías y Salud Mental*, (1), 11-22. Recuperado de <https://www.cat-barcelona.com/ret/01/patrones-de-adiccion-en-tratamientos>

- Domínguez, J., y Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181 - 230. doi:10.20511/pyr2016.v4n2.122
- Echeburúa, E., y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: Más allá de la Metáfora. *Revista de Clínica y Salud*, 5(3), 251-258. Recuperado de <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/07e1cd7dca89a1678042477183b7ac3f>
- Echeburúa, E., y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. (1 ed.). Madrid, España: Pirámide.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. doi:10.1080/14659890500114359
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J., y Zavala, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936002>
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1389-1394. doi:10.1111/j.1360-0443.1990.tb01618.x
- Molero, C., Saiz, E., y Esteban, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80530101>
- Myers, D. (2006). *Psicología* (7 ed.). Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.

Organización Mundial de la Salud. (1990). *Clasificación Internacional de Enfermedades*.

Recuperado de

http://web.archive.org/web/20190110210652/http://www.psicomed.net/cie_10/cie10_F10-F19.html

Organización Mundial de la Salud. (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas*.

Recuperado de <http://www.who.int/iris/handle/10665/44000>

Ponce, I. (17 de abril de 2012). *Observatorio Tecnológico*. Recuperado de

<http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/ca/internet/web-20/1043-redes-sociales>

Salovey, P., y Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *University of New Hampshire*, 9(3), 185-211. doi:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Süral, I., Griffiths, M., Kircaburun, K., y Emirtekin, E. (2018). Trait Emotional Intelligence and Problematic Social Media Use Among Adults: The Mediating Role of Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(2), 336-345. doi:10.1007/s11469-018-0022-6

Torrente, E., Piqueras, J., Orgilés, M., y Espada, J. (2014). Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles. *Terapia Psicológica*, 32(3), 175-183. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78533394001>

Universidad Pedagógica Experimental Libertador. (2006). *Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales* (3 ed.). Caracas, Venezuela: FEDUPEL.

Vossen, H., y Valkenburg, P. (2016). Do social media foster or curtail adolescents' empathy? A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 63, 118-124. doi:10.1016/j.chb.2016.05.040

West, R., y Brown, J. (2013). *Theory of Addiction*. (2 ed.). Londres, Inglaterra: Wiley-Blackwell.