

Implicaciones del abuso de internet en la depresión e identidad de los adolescentes mexicanos

María Andrea Cock Toloza (*) mary_cock@hotmail.com
Daniel López Gómez (*) acefrehleyboyskissokme@hotmail.com
Leticia Alejandra Soto Pérez (*) letyalefesi@gmail.com

Cómo citar este texto: Cock, M. A., López, D. y Soto, L. A. (2016). Implicaciones del abuso de internet en la depresión e identidad de los adolescentes mexicanos. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 66-74.

RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue conocer si el abuso de internet influye en los niveles de depresión e identidad en los adolescentes utilizando una metodología cuantitativa y cualitativa. Los participantes fueron 45 estudiantes de ambos sexos con edades comprendidas entre 17 y 18 años. Como instrumentos se utilizaron la Escala para el Uso Problemático Generalizado de Internet (GPIUS), el Inventario de Depresión de Beck y la composición. Los resultados demostraron que mientras más se abuse del internet mayores niveles de depresión se padecerán. No obstante, a nivel inferencial no hubo una relación entre el abuso de internet y el nivel de depresión en nuestra muestra. Asimismo, el abuso de internet está influenciado por cuestiones académicas, de comunicación y entretenimiento. A manera de prevención se plantea la creación de un taller que será impartido en las preparatorias, sujeto a la aceptación de los directivos de cada una.

Palabras clave: Abuso de internet, depresión, identidad, adolescencia

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad México enfrenta un problema de salud psicosocial fomentado por el estilo de vida emergente de la globalización. Uno de los principales problemas de salud psicosocial que presenta la población mexicana es la depresión, enfermedad que cada vez más aqueja a los individuos, afectando en gran medida las formas de interacción de la sociedad. De tal forma que múltiples investigaciones sugieren que los individuos solos y deprimidos pueden desarrollar una preferencia por la interacción social en línea, lo que, a su vez, conduce a resultados negativos asociados con su uso de internet.

Las numerosas ventajas de Internet se han reconocido ampliamente. Es una herramienta que facilita el ocio y el entretenimiento, la comunicación interpersonal, la creación de nuevos entornos sociales, el trabajo y el desarrollo económico. Actualmente, se ha convertido en un recurso casi imprescindible en la vida cotidiana y en la sociedad.

El aumento de las posibilidades de comunicación ha convertido a Internet en la herramienta por excelencia, a la que se accede desde computadores, teléfonos móviles y tabletas digitales. Estas herramientas forman parte de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y son un conjunto de recursos dedicados al uso, almacenamiento y recuperación de la información digital y analógica. En muchos casos contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas, porque tienen el potencial de cambiar la naturaleza y la diversidad del contacto interpersonal, social y económico (Labrador & Villadangos, 2010). Los índices de penetración de Internet demuestran su progresión. El porcentaje de personas que hace uso de la red es del 78.3% en Estados Unidos, el 58.3% en Europa y el 37.0% en América Latina (Internet World Stats, 2012). En Colombia entre los años 2009 y

2010, el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Telecomunicaciones, Ministerio TIC (2011), realizó la primera caracterización del uso de Internet. Los resultados revelaron que el mayor uso entre los dieciséis y los cuarenta años de edad (67%) y el 16.3% de los usuarios eran menores de dieciséis años. La permanencia en Internet fue de dos a siete horas al día. El chat fue la aplicación más usada, seguido por la revisión de correos y la navegación a través de los motores de búsqueda. En redes sociales se identificó un crecimiento acelerado en mujeres entre los 34 y 45 años de edad, superando a los jóvenes y adolescentes. La encuesta concluyó que los jóvenes entre dieciocho y veinticinco años de edad tienen riesgo de convertirse en adictos a Internet.

Presentación de la problemática

A pesar de todos estos beneficios, Internet no está exento de problemas, en especial cuando su empleo es excesivo e inadecuado y da lugar a un patrón de sintomatología relacionada con la pérdida de control de la conducta de conexión que se ha denominado adicción a Internet. Para el estudio de la adicción a Internet se han empleado diferentes términos de forma intercambiable, como “uso problemático y generalizado de Internet” (Caplan, 2010), “uso patológico de Internet” (Morahan-Martin y Schumacher, 2000) o “uso compulsivo de Internet” (Greenfield, 1999). Con independencia de la denominación empleada, los investigadores coinciden en la necesidad de contar con instrumentos de medida válidos y confiables y modelos teóricos sólidos que hagan posible entender las características, correlatos y consecuencias de esta nueva problemática.

Desde la Psicología se inicia el interés por estudiar las nuevas condiciones de comportamiento relacionadas con el uso de Internet, entre ellas el posible surgimiento de la adicción a esta

herramienta. Este término fue utilizado por primera vez en 1996 en la Reunión Anual de la Asociación Psicológica Americana (Young, 1998b), iniciando una polémica entre académicos que se ha extendido hasta la actualidad (Tonioni, 2011; van den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij & Engels, 2009; Viñas, 2009). No obstante, destacan por su continuidad y creciente número de estudios países como Estados Unidos (Fortson, Scotti, Chen, Malone & Del Ben, 2007; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Moreno et ál., 2011; Young, 1998b) y China (Cao, Sun, Wan, Hao & Tao, 2003; Huang, 2006; Yen, Ko, Yen, Chang & Cheng, 2009). Algunos autores prefieren denominar la adicción a Internet como uso patológico de Internet (Pathological Internet Use PIU) (Davis, 2001; Morahan-Martin & Schumacher, 2000), uso compulsivo de Internet (Greenfield, 1999) y dependencia a Internet (Davis, Flett & Besser, 2002). Para Young (1998a), el trastorno de adicción a Internet se identifica por el deterioro en el control del uso de la red, manifestado en diversos síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. La persona dependiente realiza uso excesivo de Internet, lo que genera distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales. Las “adicciones tecnológicas” todavía no han obtenido reconocimiento por organizaciones con autoridad internacional en el ámbito de la salud (López-Fernández, Honrubia-Serrano & Freixa-Blanxart, 2012); este es el caso del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV), que no reconoce las adicciones conductuales como trastornos mentales, excepto el juego patológico en el epígrafe de trastornos del control de impulsos. Sin embargo, la reciente quinta edición de este manual sugiere en la sección III el Internet gaming disorder, con el propósito de fomentar la investigación y la experiencia clínica para determinar su condición como trastorno formal. Considerando los aportes de Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro y Oberst (2008), la red no crea patologías, canaliza problemas ya existentes, puede ser en la mayoría de los casos sólo un medio o “lugar” que permite fomentar otras adicciones o trastornos (adicción al sexo, ludopatía o parafilias). Una vez eliminadas estas adicciones secundarias, las verdaderas adicciones a Internet se limitarían a aquellas que implican comunicaciones alteradas de identidad (Carbonell et ál., 2012). Lo que genera dependencia no es la red, sino los entornos relacionados con los juegos de rol online, los casinos y la pornografía (Balaguer, 2008).

Presentación del problema específico

En nuestra vida cotidiana tendemos a pensarnos a nosotros mismos como seres estables; nuestros límites son los que marca nuestro cuerpo y nuestra subjetividad posee un fuerte sentimiento de coherencia y estabilidad a lo largo del tiempo y del espacio. Nos sentimos seres autónomos, independientes y dueños de nuestros actos e incluso de nuestras vivencias. El discurso según el cual cualquiera puede llegar lejos aplicando suficiente esfuerzo y dedicación impregna de forma casi inevitable las formas actuales de construcción de nuestra identidad.

Esta concepción de la identidad no es solamente sostenida por nuestro sentido común, sino también por todo el dispositivo de producción de conocimiento académico en el ámbito de las ciencias humanas. Por poner un ejemplo, dentro de la misma Psicología Social se puede comprobar que todas las temáticas clásicas surgidas en su interior están en directa relación con este concepto de identidad individual: si somos individuos autónomos, la forma en que los otros pueden influir en nuestro comportamiento origina un problema lo suficientemente importante como para generar líneas de investigación al respecto.

Una de las principales líneas de investigación que concierne a este aspecto tiene que ver con la construcción de nuestra identidad a través de las interacciones con nuestros semejantes, las cuales ante la modernidad del siglo XXI han sufrido una modificación de índole tecnológica.

Ante esta situación surgen investigaciones sobre la comunicación mediada por ordenador (CMC) la cual ha identificado nuevos fenómenos interpersonales únicos en el ciberespacio (Barnes, 2001; Caplan, 2001; Walther, 1996). Sin embargo, en años recientes las investigaciones de esta índole implican ampliar la investigación previa sobre la comunicación cara a cara (FTF) aplicables a la nueva formas de comunicación a través del ordenador.

Esta nueva forma de comunicación ha creado un fenómeno de gran interés, que poco se ha tratado en la literatura contemporánea y que sin embargo presenta un gran debate en el ámbito de los profesionales dedicados al campo de la comunicación y las nuevas tecnologías; precisamente el objetivo de la presente investigación es proporcionar una visión a una problemática poco abordada en la actualidad referente a la asociación entre el uso de Internet y la salud psicosocial (por ejemplo, la depresión y la soledad). La investigación de una variedad de disciplinas, incluyendo la comunicación, refleja una la creciente preocupación con el uso compulsivo de Internet y sus potenciales efectos nocivos (por comentarios, ver Barba & Wolf, 2001; Brenner, 1997; Davis, 2001; Griffiths, 1996, 1997, 1998, 2000; Young & Rogers, 1998). Algunas otras investigaciones han ido tan lejos como para simplemente especular, sin una base sólida en cuanto a su metodología y su método científico, que el Internet ofrece un potencial adictivo (por ejemplo, Young, 1996, 1998; Young & Rogers, 1998; para críticas a la perspectiva de la adicción a Internet, consulte Shaffer, Hall, y Vander Bilt, 2000; Surratt, 1999; Walther, 1999). En la actualidad, las investigaciones disponibles sobre el uso de Internet y la salud psicosocial es ambiguo. En un estudio muy publicitado (por ejemplo, Caruso, 1998; Harmon, 1998), sobre la depresión, Kraut y sus colegas (1998), estudian por medio de escalas la depresión y la soledad, buscando niveles bajos de ambas condiciones en los participantes antes de comenzar a utilizar la Internet por primera vez, luego de un año de usar internet se volvió a medir sus niveles de depresión y de percepción de la soledad, encontrado que, los individuos que utilizaron más número de horas el internet a lo largo del año reportaban un incremento tanto en sus niveles de depresión como en su percepción de la soledad aumenta con la cantidad de tiempo que una persona gasta en línea.

Es por esta razón que en el artículo presente se propone abordar la problemática sobre las predisposiciones psicosociales que llevan a los individuos a un uso excesivo y compulsivo por la interacción social mediada por ordenador, que, a su vez, implica una repercusión en su formación de identidad. El uso excesivo de Internet, en el presente estudio, se define como una cantidad o grado de utilización mayor a lo habitual que se considera una cantidad de tiempo excesiva para el participante. En cuanto al uso compulsivo implica una incapacidad para controlar su actividad en línea, junto con sentimientos de culpa por la falta de control. El término problemático del uso de Internet (PIU) es empleado aquí para caracterizar esas cogniciones y conductas inadaptadas que implica el uso de Internet que dan como resultado un déficit funcional académico, profesional, y consecuencias sociales (Caplan, 2002; Davis, 2001; Davis, Flett, y Besser, 2002).

2. MARCO CONCEPTUAL

Perspectiva

Una de las aproximaciones teóricas que más atención ha recibido es el modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet (Caplan, 2002, 2003; Davis, 2001), el cual propone que tal adicción implica un conjunto de procesos cognitivos (por ejemplo, distorsiones cognitivas o pensamientos rumiativos) y comportamientos disfuncionales (por ejemplo, el uso de Internet para aliviar el malestar emocional o su uso compulsivo) que acarrear consecuencias negativas al individuo en diferentes ámbitos de su vida (Davis, 2001). Desde la formulación de este modelo, diversos estudios han proporcionado apoyo empírico a esta concepción de la adicción a Internet (Caplan, 2002, 2003; Davis et al., 2002; Lin y Tsai, 2002).

Caplan (2010) actualizó el modelo tras integrar la investigación llevada a cabo hasta ese año, operacionalizando cuatro componentes centrales denominados: Preferencia por las interacción social online, Regulación de ánimo a través de Internet, Deficiente autorregulación y Consecuencias negativas. A continuación, se describen brevemente cada uno de los componentes principales de este modelo, junto con la investigación empírica que apoya sus supuestos teóricos fundamentales.

En primer lugar, la preferencia por la interacción social online se refiere a la creencia de que las relaciones a través de Internet son más seguras, cómodas y eficaces, y menos amenazantes que la interacción cara a cara, lo cual estaría a su vez asociado con un mayor uso problemático de Internet (Caplan, 2003; Caplan y High, 2011). En esta línea, diversos estudios han encontrado que es más probable que las personas que muestran escasas habilidades sociales, ansiedad social o aislamiento hagan un empleo inadecuado de Internet (Caplan, 2007; Kim y Davis, 2009; Meerkerk, van den Eijnden, Franken y Garretsen, 2010).

En segundo lugar, la regulación del estado de ánimo hace referencia al uso de Internet para reducir la ansiedad, la sensación de aislamiento o los sentimientos negativos (Caplan, 2002). De esta manera, tal uso actúa como un regulador emocional disfuncional (LaRose, Lin y Eastin, 2003; Mc-Kenna; Spada, Langston, Nikčević y Moneta, 2008). De hecho, se ha informado que los individuos que hacen un uso excesivo de Internet se conectan con más frecuencia para aliviar sentimientos de tristeza, ansiedad o soledad que quienes hacen un uso normal (Muñoz, Fernández y Gámez, 2010).

En tercer lugar, la autorregulación deficiente es conceptualizada como un constructo que incluye dos componentes diferenciados pero estrecha-mente relacionados: la preocupación cognitiva y el uso compulsivo de Internet (Caplan, 2010). La preocupación cognitiva se refiere a patrones de pensamiento obsesivo en relación con el uso de Internet; por su parte, el uso compulsivo alude a la incapacidad para controlar o regular la conducta de conexión a Internet (Griffiths, 2000; Young, 2005). Numerosos estudios previos han encontrado que ambos componentes de la autorregulación deficiente constituyen aspectos centrales de la adicción a dicho medio (Caplan y High, 2006; Davis et al., 2002; Caplan, 2010).

Finalmente, el modelo señala la importancia de la aparición de consecuencias negativas. Este componente denota la medida en la cual un individuo experimenta problemas personales, sociales, académicos o laborales como resultado de un uso disfuncional de la red. En el nivel empírico, numerosos estudios han encontrado que la adicción a Internet está asociada con consecuencias

negativas en la vida personal, como por ejemplo el deterioro o ausentismo académico y laboral, problemas familiares o interpersonales, abandono de las actividades sociales offline o problemas físicos o de salud (Morahan-Martin, 2007; Young, 2005).

Causas del problema

De acuerdo con el modelo propuesto por Caplan (2010), los componentes descritos están conectados entre sí. La preferencia por la interacción social online y la regulación del estado de ánimo a través de Internet incrementan la probabilidad de presentar una autorregulación deficiente (como pensamientos obsesivos y uso compulsivo), lo cual, a su vez, tiene como resultado diversas consecuencias negativas en diferentes áreas de la vida de la persona. Varios estudios han proporcionado apoyo empírico a los supuestos del modelo (p. ej., Caplan, 2010; Caplan, Williams y Yee, 2009); sin embargo, hasta hoy es escasa la investigación que se ha llevado a cabo sobre la relación entre los componentes del modelo cognitivo-conductual y otras posibles variables relacionadas. Tal es el caso de la depresión y la impulsividad, variables que, atendiendo a razones teóricas y empíricas, podrían constituir importantes predictores de la adicción a Internet.

En este sentido, es posible que las diferencias individuales en la vulnerabilidad para desarrollar la adicción estén relacionadas con rasgos más o menos estables de personalidad, como la impulsividad (Meerkerk et al., 2010). De hecho, esta se ha relacionado a menudo con diversos comportamientos adictivos (Dawe y Loxton, 2004). Asimismo, la adicción a Internet se ha conceptualizado con frecuencia como un problema de control de impulsos (Davis, 2001; Davis et al., 2002; Morahan-Martin, 2005; Shapira et al., 2003). La investigación realizada hasta el momento sobre la relación entre la adicción a Internet y la impulsividad parece indicar una relación entre ambos factores, aunque los hallazgos han sido inconsistentes. Por ejemplo, Yen, Yen, Chen, Tang y Ko (2009), en un estudio en que analizaron la relación entre síntomas de TDAH y adicción a Internet, informaron una relación positiva entre ambos. Igualmente, Meerkerk et al. (2010) encontraron que mayores puntuaciones en impulsividad estaban relacionadas con un mayor uso compulsivo de Internet, aunque otros estudios no han apoyado la relación entre los mencionados factores (Armstrong, Phillips y Saling, 2000; Lavin, Marvin, Maclarney, Nola y Scott, 1999).

Las inconsistencias en los hallazgos obtenidos hasta el momento podrían deberse a las diferentes conceptualizaciones de la impulsividad entre los estudios (Meerkerk et al., 2010), que a menudo han empleado distintos subrasgos de impulsividad, como la desinhibición o la búsqueda de sensaciones (Armstrong et al., 2000), y asimismo que la mayoría de ellos han analizado la relación entre impulsividad y una medida general de la adicción a Internet, a pesar de que una consistente evidencia empírica indica que es un constructo multidimensional (Davis et al., 2002).

La adicción a Internet también se ha relacionado con la presencia de sintomatología depresiva. Desde el modelo cognitivo conductual, las cogniciones y comportamientos disfuncionales relacionados con este medio constituyen consecuencias, más que causas, de otros problemas psicológicos más generales, tales como la depresión (Davis, 2001; Caplan y High, 2011). Dicho de otra manera, el modelo señala que las personas con diversos problemas psicológicos pueden ser más vulnerables a desarrollar un uso problemático de Internet (Caplan, 2010).

Varias investigaciones han proporcionado apoyo empírico a esta hipótesis. Por ejemplo, Caplan (2003) encontró que el sentirse solo y deprimido se asocia a una preferencia por las interacciones sociales online, lo cual está relacionado a la vez con diferentes consecuencias negativas relativas al uso de Internet. De igual modo, Meerkerk et al. (2010) encontraron que diversos indicadores de bienestar psicológico contribuyen a explicar el uso compulsivo de Internet; concretamente, que la baja autoestima parece ser el predictor más importante. Sin embargo, otros estudios no han hallado una relación entre tales variables (Kim y Davis, 2009; van den Eijnden et al., 2008). Por ejemplo, van den Eijnden et al. (2008) informaron que la sintomatología depresiva no predijo el uso compulsivo de Internet seis meses más tarde.

Tomando en consideración la revisión teórica efectuada, la finalidad de este estudio fue ampliar la evidencia empírica sobre las variables relacionadas con los diferentes componentes del modelo teórico cognitivo-conductual de la adicción a Internet (Caplan, 2010)

Sin embargo se considera que podría investigarse si la direccionalidad de la problemática puede ser a la inversa, el uso excesivo del internet y su mal uso como predictor de la mala salud psicosocial.

Ante esto se propone el siguiente objetivo: determinar si existe una relación entre el tiempo y uso del internet de los individuos con su salud psicosocial y como afecta en su construcción de identidad.

De igual manera se sugiere que la metodología a utilizar sea tanto de corte cuantitativo como cualitativo, para la metodología cuantitativa se utilizara la “escala generalizada del uso problemático de internet (GPIUS)” propuesta por Caplan para determinar el tiempo y uso del internet y el inventario de depresión de Beck para determinar la salud psicosocial, mientras que para determinar los efectos en la construcción de identidad se utilizara la composición como técnica de investigación psicológica.

3. PLANTEAMIENTO

Método

Se ha utilizado la metodología cuantitativa y cualitativa (Anguera, 1999; Anguera et al., 2001), esta ultima que goza del necesario rigor y flexibilidad para estudiar los episodios que se presentan de forma natural en los fenómenos de interés para la presente investigación.

Por otra parte basándonos en Heinemann (2003), se realizó un estudio transversal en el cual podemos manifestar que la recolección de datos por medio de los instrumentos ha sido estandarizada, abierta y participante (referente a la composición como instrumento de evaluación).

Participantes.

Los participantes fueron 45 estudiantes, 32 mujeres (17 mujeres del turno matutino y 15 del turno vespertino) y 13 hombres (7 hombres del turno matutino y 6 del turno vespertino). De edades comprendidas entre los 17 y 18 años de edad. La elección de la muestra se ajustó al criterio de muestra intencional de máxima variabilidad (Losada y López-Feal, 2003), con el objetivo de poder conseguir una confiabilidad interna del fenómeno estudiado.

Escenario.

La investigación se realizó en una escuela de nivel bachillerato en el municipio de Naucalpan, Estado de México.

Se aplicó a dos grupos de sexto semestre, en su salón de clases el cual cuenta con una puerta, 6 ventanas, butacas, pizarrón, escritorio, ventilación, iluminación, piso laminado, paredes de ladrillo.

Procedimiento.

Las situaciones para contestar el cuestionario por parte de los alumnos fueron delimitadas por tiempos con un total de 15 minutos por cuestionario y un total de 20 minutos para la realización de la composición el cual tenía como título “El internet y yo”. En la aplicación de los instrumentos se cuenta con la autorización de un consentimiento informado y de la autorización del equipo directivo de la institución.

Instrumentos.

- Escala para el uso problemático generalizado de internet (GPIUS) desarrollado por Caplan

Para evaluar a los participantes se aplicó la “Escala Generalizada del uso problemático de Internet (GPIUS)” propuesta por Caplan. Pretende medir la preferencia por la interacción social en línea, el uso problemático de Internet (PIU), y los resultados negativos debido al uso de Internet. Es una medida de auto-informe de evaluación de la prevalencia de los factores cognitivos y los síntomas de comportamiento de PIU junto con el grado en que un individuo usa el Internet, la escala mide cada respuesta de acuerdo a la declaración de los participantes, la cual se califican midiendo el grado de acuerdo o no, de las situaciones presentadas en una Escala tipo Liker que va de 1 (muy en desacuerdo) a 5 (muy de acuerdo), donde muy de acuerdo indica la intensidad de la cognición PIU (problema del uso de internet), comportamiento, o el resultado negativo representado por un elemento de la escala. El GPIUS consta de siete subescalas que miden diferentes dimensiones, de PIU junto con una subescala que mide los resultados negativos debido al uso de Internet. Específicamente, las subescalas GPIUS incluyen los siguientes: (a) La alteración del estado de ánimo (el grado en que un individuo utiliza Internet para facilitar un cambio en los estados afectivos negativos); (b) La percepción de Beneficios Sociales (el grado en que un individuo percibe la implicación del uso de Internet como beneficio de la interacción social, que la interacción cara a cara); (c) La percepción de control social (el grado en que un individuo percibe un mayor control social, al interactuar con otras personas en línea); (d) El retiro (el grado de dificultad para mantenerse alejado de Internet); (e) Compulsión (la incapacidad de controlar, reducir o detener el comportamiento en línea, junto con sentimientos de culpa por el tiempo que pasa en línea); (f) El exceso de uso de Internet (el grado en que se siente una persona porque que gasta una cantidad excesiva de tiempo en línea momento en el que el uso de Internet), y (g) Resultados Negativos (la gravedad de los problemas derivadas de la propia utilización de Internet). A menudo se incluyen dos escalas para medir el bienestar psicosocial, los cuales se usan comúnmente en las ciencias sociales a causa de validez y fiabilidad, las variables que se usan para medir el bienestar psicosocial incluyen la soledad y la depresión. La depresión se midió con el Inventario de Depresión de Beck-II (Beck, Steer, y Brown, 1996; en el estudio actual, α de Cronbach = 0,90).

- Inventario de depresión de Beck. La teoría de la depresión de Beck se considera una de las principales representantes de las explicaciones cognitivas de la depresión (Lakdawalla, Hankin & Mermelstein, 2007). Esta teoría se basa en un modelo de vulnerabilidad al estrés, en el que se activan esquemas de pensamiento distorsionado que contribuyen a la forma negativa en

que el individuo percibe, codifica e interpreta la información sobre sí mismo, sobre el mundo y sobre el futuro, lo cual inicia y mantiene los síntomas depresivos. A partir de esta explicación surgió el Inventario de Depresión de Beck, para detectar la existencia de síntomas depresivos y su gravedad, en adolescentes y adultos

El Inventario de Depresión de Beck, estandarizado por Jurado et al., (1998) en población mexicana ($\alpha = .87$), es un autoinforme de 21 ítems, referidos a síntomas depresivos en la semana previa a la aplicación, con cuatro opciones de respuesta. Los puntajes de severidad de síntomas van de 0 a 63, donde 63 representa la máxima cantidad de puntos obtenidos por los participantes. El formato de los ítems es de tipo Likert con cuatro categorías de respuesta ordenadas que se codifican de 0 hasta 3. La puntuación es la suma de las respuestas a los 21 ítems. Si una persona ha elegido varias opciones en un ítem, se toma la opción con la puntuación más alta. También se puntúan de 0 a 3 los ítems 16 y 18, que tienen 7 categorías. En estos ítems el Manual recomienda registrar la categoría seleccionada, por su valor diagnóstico. El rango de las puntuaciones va desde 0 a 63 puntos. Cuanta más alta sea la puntuación, mayor será la severidad de los síntomas depresivos. Se establecen cuatro grupos en función de la puntuación total: 0-13, mínima depresión; 14-19, depresión leve; 20-28, depresión moderada; y 29-63, depresión grave.

- **Composición.** La composición no es un inventario de rasgos personales ni motivos, pero en ella se expresan rasgos volitivos, morales, hábitos conductuales y motivos que son perfectamente identificables utilizando las categorías adecuadas. Aunque la composición no induce constantemente las respuestas del sujeto, tampoco es libre. De hecho se induce al sujeto a ocuparse de un tema específico (él mismo, su futuro, su profesión, etcétera). Esto no puede considerarse una desventaja sino lo contrario: la composición permite una inducción flexible y adaptada a los requerimientos de una investigación concreta, pues el inductor puede ser de mayor o menor generalidad y variarse de un área a otra. La composición, como técnica abierta es una expresión metódica coherente con la concepción teórica de la personalidad estructurada por niveles, donde el consciente volitivo y las formaciones psicológicas complejas son su más elevado punto. Por otro lado, esta expresión metódica es susceptible de ser analizada científicamente tanto sobre la base de los contenidos expresados como de sus aspectos estructurales, los cuales, a nuestro juicio, expresan una íntima relación y constituyen un reflejo de la realidad psicológica.

Obtención de datos

Una vez que terminó la aplicación del instrumento se procedió a obtener las puntuaciones del abuso de internet de los 45 participantes en la Escala Generalizada del Uso Problemático de Internet (GPIUS) y las puntuaciones de sus niveles de depresión en el Inventario de Depresión de Beck; donde se considera que a partir de un puntaje de 28 en el primer instrumento, los participantes tienen problemas con el abuso de internet, mientras que en el segundo instrumento se establecen cuatro grupos en función de la puntuación total: 0-13, mínima depresión; 14-19, depresión leve; 20-28, depresión moderada; y 29-63, depresión grave.

Solamente siete de los participantes obtuvieron un puntaje de 28 en adelante en la Escala Generalizada del Uso Problemático de Internet (GPIUS) como se puede ver en la Tabla 1, por lo tanto,

ellos fueron los siete participantes seleccionados para el análisis de resultados de nuestra investigación.

Tabla 1. Puntuaciones de los instrumentos

Participante	Abuso de internet	Nivel de depresión
1	33	17 leve
2	31	08 mínimo
3	31	24 moderado
4	38	21 moderado
5	28	15 leve
6	37	27 moderado
7	28	18 leve

Resultados y Análisis de Resultados

Con el objetivo de conocer la relación entre el abuso de internet, la identidad y los niveles de depresión en adolescentes mexicanos de 17-18 años de edad, para los resultados cuantitativos se obtuvo la Correlación de Pearson y la probabilidad utilizando el programa SPSS.

A continuación se presentan los resultados cuantitativos y su análisis medidos de manera inferencial obteniendo la probabilidad y la Correlación de Pearson de la variable de abuso de internet y niveles de depresión.

Los resultados demostraron que entre el abuso de internet y el nivel de depresión de todos nuestros participantes, hay una correlación medianamente alta y positiva (.515), lo cual quiere decir que mientras más se abuse del uso de internet mayores niveles de depresión padecerán estos adolescentes. No obstante, la probabilidad de .237 obtenida fue mayor al margen de error de este trabajo que es el 0.05, por lo tanto, entre estas dos variables no existen diferencias estadísticamente significativas, es decir, a nivel inferencial no hubo una relación entre el abuso de internet y el nivel de depresión en nuestra muestra.

Asimismo, al analizar la relación de las dos variables entre hombres y mujeres, se obtuvo en los hombres una correlación altamente positiva (.902), lo cual quiere decir que ellos mientras más abusen del uso de internet mayores niveles de depresión tendrán. Sin embargo, la probabilidad de .284 obtenida fue mayor al margen de error de este trabajo que es el 0.05, por lo tanto, entre estas dos variables no existen diferencias estadísticamente significativas, es decir, a nivel inferencial no hubo una relación entre el abuso de internet y el nivel de depresión en ellos. En las mujeres se obtuvo una correlación muy baja y positiva (.316), lo cual quiere decir que de igual forma ellas mientras más abusen del uso de internet mayores niveles de depresión padecerán pero con una menor fuerza que los resultados que obtuvieron los hombres. No obstante, la probabilidad de .684 obtenida también fue mayor al margen de error de este trabajo que es el 0.05, por lo tanto, entre estas dos variables no existen diferencias estadísticamente significativas, es decir, a nivel inferencial tampoco hubo una relación entre el abuso de internet y el nivel de depresión en ellas. Respecto a la parte cualitativa, se evidencia que de los siete participantes seleccionados para esta investigación, tres de ellos (2, 4 y 7) admiten tener dependencia al Internet, bien sea por cuestiones académicas o simplemente por ocio. Así mismo, los participantes 1, 3, 4 y 6 comentan que utilizan esta herramienta para comunicarse con su familia y/o amigos y dos de ellos (3 y 4) afirman tener preferencias por la interacción en línea frente a la interacción cara-a-cara. Las relaciones de los participantes 2 y 3

con sus familias se han visto afectadas por el uso problemático del internet, pues afirman que se han alejado de ellas por estar navegando en la Red. Referente al ámbito académico, los participantes 1, 2, 5 y 6 comentan que el usan el internet para hacer sus trabajos, tareas o buscar cualquier dato de interés. Se evidencia que sólo un participante (5) ha tenido conductas asociadas al cyberbullying y dos (6 y 7) han tenido repercusiones en su salud debido al abuso de Internet.

En la Figura 1, se puede ver el porcentaje del uso de internet en nuestros participantes.

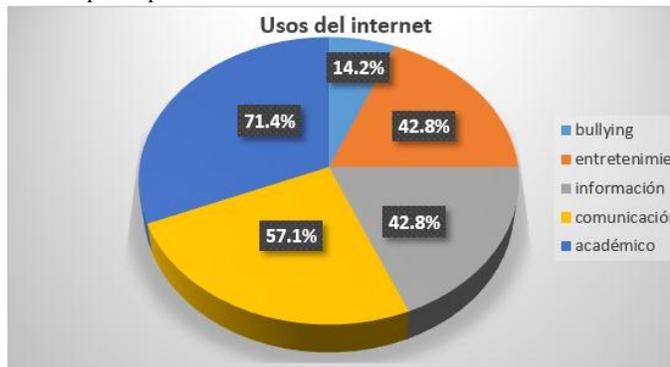


Figura 1. Porcentaje de los usos que le dan al internet

Solución del caso

De acuerdo a los resultados obtenidos y a la información recopilada en el marco teórico, el objetivo de la propuesta de prevención es informar a los adolescentes sobre las consecuencias que trae el abuso de internet en sus vidas, dándoles indicadores para detectar cuándo podría considerarse que están abusando de esta herramienta con el fin de generar conciencia de la problemática y tomen las medidas adecuadas.

Por lo tanto se realizará un taller llamado “Yo vs. Internet” con duración de dos horas que constará de seis actividades y dos recesos de 15 minutos cada uno.

El taller se presentará en escuelas secundarias y preparatorias tanto públicas como privadas, grupo por grupo en los días que queden acordados con las autoridades escolares.

A continuación se describen las actividades que se realizarán en este taller de prevención-intervención del abuso de internet como factor de problemas psicosociales como la depresión que influyen en la identidad de los adolescentes.

Sesión 1

Actividad 1.

La actividad tendrá una duración aproximada de 10 minutos en la que se les pedirá a los adolescentes que escriban en una hoja si consideran que tienen problemas respecto al abuso de internet dando un por qué, y si consideran que a causa del uso que hacen de internet les ha propiciado algunos problemas describiendo cuáles.

Actividad 2.

La actividad tendrá una duración aproximada de 20 minutos en la cual se les proporcionará información a través de una presentación en Power Point acerca de las consecuencias que puede traer el abuso de internet en cuatro ámbitos en la vida de los adolescentes que consideramos sumamente importantes en la construcción de su identidad, los cuales son el fisiológico (dolores de cabeza, dolor muscular, irritación ocular, ansiedad, dificultad para poner atención, insomnio, depresión) el social (aislamiento, problemas de comunicación, peligros al hablar con gente desconocida), el

familiar (aislamiento, discusiones) y académico (bajo rendimiento escolar, distracciones).

Posteriormente se les pedirá que vuelvan a repetir la Actividad 1 considerando la información que les fue proporcionada.

Receso de 15 minutos.

Actividad 3.

La actividad tendrá una duración de 15 minutos en donde se les pedirá a los adolescentes que nos mencionen voluntariamente si sí o no cambió su perspectiva respecto a que si el uso que hacen de internet les han traído problemas en los cuatro ámbitos anteriormente mencionados (fisiológico, social, familiar y académico) y de ser así, que mencionen la gravedad que tiene esos problemas en sus vidas actualmente y la gravedad que podrían tener esos problemas en sus vidas en su futuro a largo plazo. Se tomará nota en un pizarrón de todos los problemas que los adolescentes mencionan que tienen a raíz del uso que hacen de internet.

Actividad 4.

Esta actividad tendrá una duración de 15 minutos. Al considerar que una vez que los adolescentes tomen consciencia acerca de si forman parte de la problemática del abuso de internet tendrán interés en tomar medidas adecuadas al respecto, se les dará la opción de salirse del taller si consideran que no lo necesitan.

Posteriormente, concordando con la idea de que el uso de internet es necesario en la época en la que vivimos y que tenemos que aprender a utilizarlo de una manera eficiente que nos ayude y no que nos perjudique, se les pedirá a los adolescentes que decidan continuar con el taller que mencionen todas las causas por las que abusan del tiempo que pasan en línea en cosas que no les son productivas o que crean que contribuya a sus problemas. Se tomará nota en un pizarrón de todas las causas que los adolescentes mencionen que contribuyen a su abuso de internet.

Receso de 15 minutos

Actividad 5.

Esta actividad tendrá una duración de 20 minutos en donde se les pedirá a los adolescentes que mencionen en una lluvia de ideas las alternativas que se les ocurran que pudiesen ayudar a hacer un uso eficiente de internet tomando en cuenta las causas que los hacen abusar de esta herramienta para posteriormente hacer un debate sobre cuáles son las alternativas realmente viables que pudiesen aplicar en la mayoría de los casos.

Actividad 6.

Finalmente, esta actividad tendrá una duración de 10 minutos en la cual se les proporcionará algunas ideas a través de una presentación en Power Point sobre cómo podrían priorizar sus actividades cotidianas y así hacer una organización del tiempo que le dedican al uso de internet como una herramienta eficiente para cuestiones académicas, sociales y familiares. Se les pedirá que pongan en práctica todas las alternativas proporcionadas por dos semanas seguidas y que nos manden por correo electrónico si les funcionaron o no explicándonos las razones. Esos correos electrónicos serán contestados dando alguna alternativa para las personas que sigan teniendo problemas con el abuso de internet. Asimismo se les invitará a que compartan con más personas toda la información que se llevan del taller.

Aportaciones

A pesar de que en el momento se encuentra y se está realizando mucha investigación en torno al abuso del internet y sus consecuencias, son contados los autores que plantean una propuesta de intervención para contribuir empíricamente a la población. De igual forma, en las instituciones de educación

secundaria y preparatorias muchas veces no se les brinda a los jóvenes la información que necesitan para poder sobrellevar elementos que rodean su entorno.

Al tratar los ámbitos fisiológico, social, familiar y académico de la vida adolescente en esta intervención, estamos contribuyendo a la promoción y prevención de problemas que pueden encontrarse con facilidad y de los que no están exentos. Es claro que los jóvenes de estos tiempos, se encuentran en una sociedad desentendida del prójimo, incluso muchas veces, ni siquiera ellos mismos prestan atención a su bienestar. He ahí la importancia de recalcar y prevenir los riesgos a los que están expuestos en la red, así mismo, cabe recalcar que la aportación de la presente investigación son de orden metodológico, ya que se llevo a cabo de una manera distinta a investigaciones que ya abordan esta temática, en este sentido, se realizaron evaluaciones de corte cuantitativo y de corte cualitativo, esta última a través de la composición, la cual no solo permite evaluar al participante, sino que además la composición, como técnica abierta es una expresión metódica coherente con la concepción teórica de la personalidad estructurada por niveles, donde el consciente volitivo y las formaciones psicológicas complejas son su más elevado punto, lo que permite que al momento de la elaboración, el participante pueda reflexionar sobre sus rasgos volitivos, morales, hábitos conductuales y motivos.

Discusión

A lo largo del presente artículo, se corrobora la hipótesis que se plantea, la cual hace referencia a que la adicción a Internet funge como predictor de problemáticas en la salud psicosocial, igualmente, se evidencia que funciona recíprocamente, pues se trata de un ciclo constante que se retroalimenta, ya que estas problemáticas conllevan nuevamente a una adicción de dicha herramienta. Al abordarse esta temática desde una perspectiva cuantitativa y cualitativa, se facilita la visión de un panorama más amplio, así como aportes a las investigaciones hechas y las que están por venir, partiendo de resultados sólidos que abarcan varios aspectos relevantes en la vida de todo ser humano, como lo son el fisiológico, social, familiar y académico referentes asociados al uso problemático del internet.

Una limitación que se encuentra referente a la muestra es que en un principio esta estaba conformada por 45 jóvenes y posteriormente fue reducida a 7 participantes, pues fueron estos únicamente los que cumplieron con los criterios de abuso de internet en la Escala Generalizada del Uso Problemático de Internet (GPIUS). Por lo que los resultados, su análisis y conclusiones, fueron realizados partiendo de esta selección. Sin embargo, la intervención que se propone puede ser aplicada en la muestra total inicial, o en cualquier otra institución de adolescentes (principalmente secundaria o preparatoria) que requiera la orientación del uso de Internet y busque promover el conocimiento de los riesgos que se tienen en la Red, referentes a la identidad individual y colectiva.

Los posibles obstáculos radican en las facilidades que brinden las escuelas para que se pueda llevar a cabo, ya que en la mayoría de secundarias y preparatorias los jóvenes cumplen un horario estricto, sin mencionar el poco apoyo que hay por parte de las directivas en las escuelas para proyectos que fomenten el conocimiento que no refiera a las asignaturas. Asimismo, se identifican dificultades con las fases asociadas al trabajo externo al taller en sí mismo, es decir, a las tareas que se le dejarán a los jóvenes, las cuales deben ser enviadas a los correos de los

psicólogos en formación para que se les pueda brindar dicha orientación.

Será necesario exponer claramente la importancia del proyecto en las instituciones en donde se considere aplicar, para de esta forma aumentar las probabilidades de aceptación por parte de estas. De igual forma, será relevante convencer a los jóvenes de la importancia de la información que se está dando y de poder recibir una retroalimentación en el caso de los correos que quedarían pendientes de enviar por su parte.

4. CONCLUSIÓN

Tal como lo propone el modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet (Caplan, 2002, 2003, 2010; Davis, 2001) el estudio demuestra que los adolescentes prefieren la interacción en línea con sus amigos, familiares e incluso con desconocidos, pues las perciben más cómodas que la interacción cara a cara, acarreado de esta forma el aislamiento y la disminución de las habilidades sociales, lo que desemboca en problemas personales como el ausentismo académico o laboral, aflicciones físicas o de salud y problemas familiares que vuelven a iniciar el círculo vicioso de la necesidad de la conexión en línea.

En el presente estudio, se halla una correlación de .515 entre el abuso de internet con la depresión como predictor de éste, a pesar de que a nivel inferencial no hubo diferencias estadísticamente significativas entre las dos variables (tanto en hombres como en mujeres), concluyendo de esta manera, que no hubo evidencia suficiente para corroborar dicha relación. Asimismo, se identifica la preferencia que tienen los adolescentes por la interacción en línea y se concluye que lo anterior tiene repercusiones en el plano académico y social, así como en la salud.

Aunque en la actualidad el internet es una herramienta que se constituye como imprescindible y que trae muchas ventajas, es conveniente que se tomen las precauciones necesarias a la hora de hacer uso de esta, pues no se está exento de caer en una adicción o perder el control a la hora de navegar en la Red. Como lo afirma Balaguer (2008), el internet en sí mismo no genera dependencia, sino los entornos asociados a él son los que repercuten en los ámbitos fisiológico, social, familiar y académico que conforman la identidad, lo que hace que el uso inadecuado de él se convierta en una problemática psicosocial tanto personal como colectiva.

5. REFERENCIAS

- Armstrong, L., Phillips, J.G. y Saling, L.L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53, 537-550.
- Banjanin, N. Dimitrijevic, I. Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior* (43) Pp. 308-312.
- Bargh, J, McKenna K. (2004). The internet and social life. *Annual Review of Psychology*. New York University. 55 (9) 1-23.
- Balaguer, R. (2008). ¿Adicción a Internet o Adicción a la existencia? *Revista Digital Universitaria*, 9 (8), 1-9.
- Barnes, S.B. (2001). *Online connections: Internet interpersonal relationships*. Cresskill, NJ: Hampton.

- Beard, K.W., & Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 4, 377-383.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII: Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- Caplan, S. E. (2001). Challenging the mass-interpersonal communication dichotomy: Are we witnessing the emergence of an entirely new communication system? *Electronic Journal of Communication*, 11. Retrieved February 3, 2003, from www.cios.org/www/ejc/v11n101.htm
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Caplan, S.E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Caplan, S.E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 234-242.
- Caplan, S.E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097.
- Caruso, D. (1998, September 14). Technology: Critics are picking apart a professor's study that linked Internet use to loneliness and depression. *The New York Times*, p. C5.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Beranuy, M., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R. & Talam, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 28 (3), 789-796.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. & Tao, F. (2003). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11 (802). doi:10.1186/1471-2458-11-802
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new measure of problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology and Behavior*, 5, 331-346.
- Dawe, S. y Loxton, N.J. (2004). The role of impulsivity in the development of substance use and eating disorders. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 28, 343-351.
- Fortson, B. L., Scotti, J. R., Chen Y. C., Malone J. & Del Ben, K. S. (2007). Internet use, abuse, and dependence among students at a southeastern regional university. *Journal of American College Health*, 56 (2), 137-44.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychology Behavior*, 2 (5), 403-412.
- Griffiths, M. (1996). Internet "addiction": An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.
- Griffiths, M. (1997). Psychology of computer use: XLIII. Some comments on "Addictive use of the Internet" by Young. *Psychological Reports*, 80, 81-82.
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. E. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 61-75). New York: Academic Press.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology and Behavior*, 3, 211-218.
- Gross, E. (2004). Adolescent internet use: what we expect, what teen report. *Applied Developmental Psychology*. Children's Digital Media Center and Department of Psychology, University of California 25 633-649.
- Harmon, A. (1998, August 30). Sad, lonely world discovered in Cyberspace. *The New York Times*, Sec. 1, p. 1.
- Huang, Y. R. (2006). Identity and intimacy crises and their relationship to Internet dependence among college students. *Cyberpsychology Behavior*, 9 (5), 571-576.
- Internet Word Stats (2012). Usage and Population Statistics. Miniwatts Marketing Group. Recuperado de <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>.
- Kim, H.K. y Davis, K.E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Labrador, F. & Villadangos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías. Conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22 (2), 180-188.
- LaRose, R., Lin, C.A. y Eastin, M.S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5, 225-253.
- Lavin, M., Marvin, K., McLarney, A., Nola, V. y Scott, L. (1999). Sensation seeking and collegiate vulnerability to Internet dependence. *CyberPsychology & Behavior*, 2, 425-430.

- Lin, S.S.J. y Tsai, C.C. (2002). Sensation seeking and Internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior, 18*, 411-426.
- López-Fernández O., Honrubia-Serrano, M. L. & Freixa-Blanxart, M. (2012). Adaptación española del “Mobile Phone Problem Use Scale” para población adolescente. *Adicciones, 24* (2), 123-130.
- Meerkerk, G.J., van den Eijnden, R.J.J.M., Franken, I.H.A. y Garretsen, H.F.L. (2010). Is compulsive Internet use related to sensitivity to reward and punishment, and impulsivity? *Computers in Human Behavior, 26*, 729-735.
- Ministerio de Tecnología de la Información y las Telecomunicaciones (2011). Informe final encuesta nacional de alfabetización digital 2009-2010. ICDL Colombia.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16*, 13-29.
- Morahan-Martin, J. (2007). Internet use and abuse and psychological problems. *Oxford Handbook of Internet Psychology*, 331-345.
- Moreno, M., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H., Dimitri, A. & Christakis, D. (2011). Problematic Internet Use among US Youth: A Systematic Review. *Archives & Pediatrics Adolescent Medicine, 165* (9), 797-805.
- Moreno, M., Jelenchick, L., Breland, D. (2015). Exploring depression and problematic internet use among college females: A multisite study. *Computers in human behavior. 49*, 601-607.
- Muñoz R., M.J., Fernández, L. y Gámez G., M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology, 13*, 697-707.
- Ruiz, V. R., Oberst, U., & Carbonell-Sánchez, X. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. *Anuario de psicología, 43* (2), 159-170.
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones, 20* (2), 149-160.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Vander Bilt, J. (2000). “Computer addiction”: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry, 70*, 162-168.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S. et al. (2003). Problematic Internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety, 17*, 207-216.
- Spada, M.M., Langston, B., Nikčević, A.V. y Moneta, G.B. (2008). The role of metacognitions in problematic Internet use. *Computers in Human Behavior, 24*, 2325-2335.
- Surratt, C. G. (1999). *Netaholics? The creation of a pathology*. Commack, NY: Nova Science.
- Tamayo, P. Walter, A. Quijano N. García, F. Corrales, A. (2012). Redes sociales en internet, patrones de sueño y depresión. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 17* (2). 427-436.
- Tonioni, F., D'Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, M., Fanella, F., Aceto, P. & Brià P. (2011). Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms. *General Hospital Psychiatry, 34* (1), 80-87.
- Van den Eijnden, R., Spijkerman, R., Vermulst, A., van Rooij, T. & Engels, R. (2009). *Compulsive Internet Use among Adolescents: Bidirectional Parent-Child Relationships. Journal of Abnormal Child Psychology, 38* (1), 77-89.
- Viñas, F. (2009). Self-reported use of internet among adolescents: psychological profile of elevated internet use. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 9* (1), 109-122.
- Walther, J.B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research, 23*, 3-43.
- Walther, J. B. (1999, August). *Communication Addiction Disorder: Concern over media, behavior, and effects*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Boston. Retrieved July 5, 2003, from www.rpi.edu/~walthj/docs/cad.html
- Yen, C. F., Ko, C. H., Yen, J. Y., Chang, Y. P. & Cheng, C. P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 63* (3), 357-364.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use XI: Addictive use of the Internet: A case study that breaks the stereotype. *Psychological Reports, 79*(9), 899-902.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley.
- Young, K. S., & Rogers, R.C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior, 1*, 25-28.