

Las redes sociales en línea: ¿una necesidad humana mal entendida?

Online social media: A misunderstood human need

Tayana Panova

Universitat Ramon Llull, FCEE Blanquerna

Recibido: 02/09/2020 · Aceptado: 06/11/2020

Resumen

Este trabajo propone una conceptualización no adictiva de la necesidad humana de comunicarse mediante redes sociales en línea. Las consecuencias negativas del uso de redes sociales en línea no son lo suficientemente graves para considerar esta conducta como una posible adicción y la falta de estudios longitudinales y de muestras clínicas invitan a la cautela para no patologizar conductas novedosas. Debemos entender el uso problemático de las redes sociales en el contexto del perfil psicológico del usuario, las motivaciones y gratificaciones y su contexto socio-cultural para entender cómo se produce un uso problemático y cómo combatirlo. Pese a estas consideraciones, las redes sociales en línea pueden ser problemáticas para algunas franjas de edad y para personas que padecen algunos trastornos primarios cuando su uso está mediado por el miedo a quedarse fuera (Fear of Missing Out, FOMO), la búsqueda de validación y la evitación del afrontamiento. Parece que la ayuda más efectiva se puede centrar en el tratamiento en los trastornos primarios comórbidos de los cuales el uso problemático de las redes sociales es, a menudo, un efecto secundario.

Palabras Clave

Redes sociales en línea; adicción; Fear of Missing Out.

— Correspondencia a: —
Tayana Panova
Email: panova1@illinois.edu



Abstract

This paper proposes a non-addictive conceptualization of the human need to interact through online social networks. The negative consequences of online social network use have led to much research on social media addiction. However, these consequences are not severe enough to consider problematic social media use as a disorder. Additionally, the lack of longitudinal studies, clinical samples and standardized diagnostic measures require us to be cautious of pathologizing novel technological behaviors such as social media use. We must understand the problematic use of social networks in the context of the user's psychological profile, motivations, gratifications and socio-cultural context in order to understand how problematic use occurs and how to combat it. Despite our argument that social media addiction has not been proven to exist at this time, online social networks have been associated with various problems, particularly in certain age groups and in people who suffer from other primary disorders, especially when their use is mediated by the Fear of Missing Out (FOMO), a search for validation and avoidance coping. It appears that the most effective help for those experiencing problems from social media use may be psychoeducation and treating the primary comorbid disorder of which problematic social media use is often a side effect.

Key Words

Social media sites; addiction; Fear of Missing Out.

¿QUÉ SON LAS REDES SOCIALES EN LÍNEA?

Las redes sociales en línea (en inglés, Social Networks Sites, SNS) se definen como "sitios web y programas informáticos que permiten a las personas comunicarse y compartir información en Internet utilizando un ordenador o un teléfono móvil" (Cambridge Dictionary, 2020). Las redes sociales más conocidas y populares en los últimos años han sido Facebook, Instagram, Twitter y LinkedIn. Otras fueron populares en el pasado pero ya no son tan relevantes hoy (por ejemplo, Myspace) y es muy probable que surjan nuevas en el futuro y se vuelvan más populares que las actuales. Independientemente de las plataformas específicas y las diferencias entre ellas, las dos características

definitorias de las redes sociales son que permiten a los usuarios crear perfiles y desarrollar redes de contactos (Boyd, 2014).

El perfil de usuario de la red social en línea casi siempre incluye una foto o una imagen destinada a representarlo, información semipermanente sobre los usuarios, como su nombre, una breve biografía, intereses y estado de la relación y, finalmente, el contenido dinámico que cargan y que se ve en los "feeds" de su red, como mensajes de texto, fotos o videos. Un usuario puede usar una red social sin cargar contenido, poner una foto de perfil o compartir información sobre sí mismo, ya que estas acciones no son obligatorias, sin embargo, desarrollar, monitorear e interactuar con una red de contactos puede considerarse el propósito fundamental de las redes sociales en línea.

La esencia de las redes sociales es el “feed”. Esta es la parte que muestra el contenido dinámico de los miembros de la red del usuario, como fotos o actualizaciones de estado. El usuario puede interactuar con este contenido por medio de los “likes” (algunas redes sociales también ofrecen la posibilidad de mostrar una amplia variedad de emociones como enojo o sorpresa), y / o comentarios. Esto proporciona a cada usuario comentarios sobre cómo las personas de su red perciben su contenido. A veces, los usuarios también pueden visualizar contenido cargado por personas que no están en su red, lo que les presenta a posibles nuevos contactos. En Facebook y LinkedIn, esto ocurre cuando el usuario ve publicaciones que a sus amigos les han gustado o compartido, en Instagram esto se hace a través de la “página Explorar” y en Twitter esto se logra a través de *retweets* y *hashtags* que las personas pueden seguir.

Estas dos facetas principales de las redes sociales en línea: la faceta externa (el contenido de otras personas con las que el usuario ve e interactúa) y la faceta interna (el perfil del usuario y el contenido que el usuario publica) están en la raíz de los diversos beneficios e inconvenientes de su uso. Las redes sociales son tan populares y se teme que sean adictivas debido a que son potentes reforzadores. Los seres humanos son fundamentalmente criaturas sociales que buscan tener experiencias sociales regulares y las redes sociales en línea les ofrecen precisamente eso: interacciones instantáneas, fáciles y regulares con una red de contactos sociales. Además, las personas anhelan un sentido de control sobre sus vidas e interacciones que las redes

sociales en línea les proporcionan al permitirles elaborar su perfil y, en consecuencia, ejercer control sobre cómo su red los percibe. Con respecto a las consecuencias negativas de estas dos facetas, la capacidad de saber lo que los compañeros están haciendo puede conducir a una comparación social perjudicial, alentar una búsqueda de retroalimentación positiva y validación, y conducir a una menor satisfacción con la vida si uno siente que “no está a la altura” de sus compañeros. La capacidad de controlar la identidad en línea de uno puede conducir a discrepancias entre el ser real y el ser idealizado con la consiguiente menor satisfacción con la vida.

Estas características de las redes sociales en línea junto a sus altos niveles de uso han provocado la preocupación sobre la posible adicción a las mismas lo que todavía está en discusión entre los investigadores (Andreassen, 2015). Algunos sostienen que los comportamientos y los estados mentales de los usuarios de redes sociales son análogos a los de los adictos a las sustancias y, por lo tanto, las redes sociales deben considerarse adictivas. Otros argumentan que las consecuencias negativas del uso de las redes sociales no supera el umbral necesario para merecer el diagnóstico de adicción. Independientemente del consenso al que llegue el campo sobre este asunto, el hecho es que algunos usos de las redes sociales están asociados con varias consecuencias negativas con diferentes grados de gravedad. Por lo tanto, el foco de preocupación debería estar en por qué y cómo estas consecuencias negativas surgen del uso de las redes sociales y qué se puede hacer para minimizarlas (Boyd, 2014).



¿POR QUÉ LAS REDES SOCIALES SE PERCIBEN COMO ADICTIVAS?

El advenimiento de la adicción a Internet a finales de los 90 (Young, 1998) abrió la puerta a la posibilidad de adicciones específicas en línea, como los juegos en línea, la visualización de pornografía, las redes sociales y la adicción a los teléfonos inteligentes. Esto ocurrió porque después de que se determinó que Internet era potencialmente adictivo, la siguiente pregunta se dirigió naturalmente a qué aspecto era el adictivo (Widyanto y Griffiths, 2006). Después de todo, Internet es simplemente un medio en el que se pueden llevar a cabo innumerables actividades la mayoría de las cuales, como navegar, consultar la banca, el correo electrónico, reservar hoteles, etc., no es problemático. Aunque todavía se mantiene la idea de que uno puede ser adicto a estar en línea en un sentido general (Brand, Laier y Young, 2014; Young, 1998), la literatura reciente sobre el tema tiende a inclinarse hacia la existencia de adicciones específicas a Internet, es decir, adicciones a actividades específicas en línea, como los videojuegos o el uso de las redes sociales, y no a Internet en su conjunto (Montag et al., 2014; Lowe-Calverley & Pontes, 2020). Se sospecha que estas actividades son adictivas debido a su alta capacidad reforzadora, lo que lleva a altos niveles de uso.

Para entender por qué las personas llevan a cabo actividades particulares en exceso es necesario identificar por qué son reforzadoras. Con respecto al uso de las redes sociales, la respuesta simple es que los humanos son criaturas sociales. Durante milenios, hemos vivido en grupos

y la interacción humana ha sido vital para nuestra supervivencia, bienestar y prosperidad. Cuando interactuamos con personas que nos gustan, generalmente nos sentimos más felices, seguros y saludables. Cuando no interactuamos con otras personas durante períodos prolongados de tiempo, tendemos a sentirnos solos, un estado negativo que se ha correlacionado con riesgos para la salud como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, depresión (Erzen y Çikrikci, 2018; Valtorta et al., 2016) e ideación suicida (Stravynski y Boyer, 2001) entre otros. Por lo tanto, es natural para nosotros buscar interacciones sociales regulares con otras personas. Las redes sociales nos ofrecen tales interacciones de una manera rápida, gratuita, fácil y divertida, por eso la gente de todo el mundo pasa tanto tiempo con ellas. En resumen, las redes sociales satisfacen una necesidad humana básica.

Las preocupaciones sobre las adicciones tecnológicas, como la adicción a los teléfonos inteligentes y a las redes sociales, surgen de la observación de que las personas usan estas tecnologías durante un período considerable de tiempo de forma regular y continúan haciéndolo incluso cuando surgen consecuencias negativas relacionadas con su uso. Andreassen y Pallesen (2014) explican que las adicciones en línea ocurren cuando las personas están demasiado preocupadas por las actividades en línea, motivadas por una motivación incontrolable para realizar el comportamiento, y dedicando tanto tiempo y esfuerzo a ello que perjudica otras áreas importantes de la vida. Dado que un día solo tiene veinticuatro horas, el tiempo dedicado a cualquier actividad naturalmente lleva a menos tiempo dedicado a otra, lo que, en cierto grado, puede ser perjudicial. Por

lo tanto, si una persona pasa una cantidad significativa de tiempo en las redes sociales, se deben sacrificar ciertas actividades, algunas de las que se mencionan con mayor frecuencia son el sueño de calidad (Vernon, Barber y Modecki, 2015; Wolniczak et al., 2013; Xanidis y Brignell, 2016), el estudio (Al-Menayes, 2014; Lau, 2017; Maqableh et al., 2015); y el desempeño laboral (Brooks y Califf, 2017; Moqbel y Kock, 2018; Zivnuská et al., 2019). Sin embargo, la gravedad de estas consecuencias negativas no es especialmente alta, ni el usuario las entiende siempre como una consecuencia directa de su uso de las redes sociales, por lo que no desencadena los niveles de preocupación necesarios para motivar una disminución en uso (Turel et al., 2014). Si una persona no cree que las consecuencias estén directamente relacionadas con su comportamiento, no se puede esperar que quieran o intenten minimizar ese comportamiento. Por lo tanto, el criterio de “continúa participando en el comportamiento a pesar de las consecuencias negativas” no puede diagnosticar de manera confiable una “adicción” a las redes sociales porque implica una conciencia de las consecuencias negativas del uso de redes sociales. En una sociedad donde el uso de las redes sociales no solo se normaliza, sino que se alienta y recompensa, rara vez es así.

En segundo lugar, existe una tendencia en la literatura psicológica a patologizar el acto de elegir comportamientos agradables en lugar de comportamientos saludables o productivos, aunque hacerlo forma parte de la naturaleza humana. En un análisis típico de costo-beneficio de un inicio de sesión en Facebook o Instagram o no, los beneficios incluyen ver imágenes interesantes, satisfacer la curiosidad sobre lo que están ha-

ciendo sus compañeros y participar en interacciones sociales agradables. Los costos incluyen perder un poco de tiempo que de otra manera podría dedicarse a dormir, estudiar, trabajar u otras actividades productivas pero no necesariamente agradables. Dada la elección entre trabajar o divertirse, elegir no trabajar no es indicativo de un trastorno, es una preferencia por un placer a corto plazo en lugar de una inversión menos placentera en el beneficio a largo plazo que las personas obtienen a diario (Carbognell y Panova, 2016). Lo que es beneficioso para nosotros a menudo no es lo que elegimos hacer porque somos propensos a elegir el placer sobre la sensibilidad. Antes de que existieran las redes sociales, esta tendencia se manifestaba en cualquier otro distractor disponible en ese momento. El problema es más notable ahora porque los distractores tecnológicos, como las redes sociales, están más disponibles y accesibles que cualquier distractor anterior, lo que facilita ignorar alternativas más saludables o productivas en su presencia.

Si se utiliza el argumento de que un individuo elige hacer un comportamiento a pesar de las consecuencias negativas para ilustrar el uso problemático, entonces se deben examinar situaciones en las que la consecuencia negativa potencial es lo suficientemente grave. Un buen ejemplo de esto en el contexto de las redes sociales en línea es cuando una persona elige arriesgar su vida al usar las redes sociales mientras conduce. Pese a que existen leyes que prohíben este comportamiento peligroso, se producen accidentes debido a las distracciones causadas por el uso del teléfono. Sin embargo, esto no es necesariamente indicativo de una adicción a las redes sociales.



Este comportamiento puede atribuirse a un juicio impreciso de la probabilidad de riesgo y a la incapacidad para activar los niveles requeridos de control de los impulsos, a menudo debido a síntomas de déficit de atención (Turel y Bechara, 2016). Las personas tienden a usar sus teléfonos mientras conducen cuando creen que tienen el control suficiente del automóvil (tal vez porque están en una ruta familiar, hay poco tráfico, la carretera está despejada, es un viaje directo, están en un semáforo, etc.), cuando están cognitivamente poco estimuladas y sienten que son capaces de ahorrar los recursos de atención. Lo que a menudo no hacen, y es lo que causa los accidentes, es calcular los factores externos que pueden aparecer repentinamente y requerir su atención inmediata que se está prestando al teléfono. Sin embargo, estos errores de juicio y fallas en el autocontrol pueden existir y existen fuera del marco de la adicción.

La ‘patologización’ de las nuevas tecnologías se remonta a decenas de años con ejemplos notables que incluyen la radio y la televisión e incluso la imprenta. Cuando las nuevas tecnologías se popularizan levantan sospechas debido a que cambian las estructuras sociales y culturales existentes (Surrat, 1999). Si bien es posible que ciertas tecnologías puedan desencadenar graves consecuencias negativas o un apego problemático, como está demostrándose en los videojuegos, este no es el caso de todas las tecnologías populares de uso frecuente. Para determinar si un determinado comportamiento es un problema significativo o una adicción, debemos dejar atrás los juicios prematuros sobre qué tan bueno o malo es el comportamiento y explorar sus efectos en la conducta de los usuarios.

TASAS DE PREVALENCIA DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LÍNEA

Los estudios correlacionales sobre la adicción a las redes sociales (Andreassen et al. 2012, 2013; Floros & Siomos 2013; Koc & Gulyagci 2013; Masur et al. 2014; Moreau et al. 2015; Wang et al. 2015; Wegmann et al. 2015; Wolniczak et al. 2013) utilizan una variedad de cuestionarios construidos a partir de cuestionarios de adicción al alcohol, juego patológico o Internet. Los estudios generalmente comienzan aceptando la existencia de adicción a las redes sociales (Billieux, et al., 2015) y continúan midiendo la prevalencia en una población particular, generalmente estudiantes universitarios, a través de medidas de autoinforme. El problema es que el autoinforme se basa en las percepciones de los participantes sobre su propio comportamiento, percepciones que están significativamente influenciadas por la presión social, la cultura popular y los medios de comunicación. Teniendo en cuenta que la sociedad y los medios de comunicación tienden a patologizar el uso de nuevas tecnologías, el término “adicción” a menudo se usa de manera liberal, lo que sugiere un problema mayor que el que respalda la investigación. En este ambiente, muchas personas pueden desarrollar la creencia de que son adictos a las redes sociales, principalmente debido a la cantidad de tiempo que dedican a ellos.

Además, el tiempo dedicado a ejecutar una conducta no es un criterio suficiente de adicción (Charlton y Danforth 2007; Wood et al. 2007). Las personas pasan mucho tiempo haciendo actividades por varias razones; a veces la actividad es necesaria para

el éxito en su trabajo (en el caso de enviar correos electrónicos), otras veces es un indicador de cambios positivos en la vida, como hacer más amigos (en el caso de los mensajes) y, a veces, la conducta es necesaria para mejorar ciertas habilidades (podría ser el caso de los deportes electrónicos). Lo importante no es cuánto tiempo se dedica a realizar la actividad, sino más bien la manera, el contexto y las consecuencias de su uso. Si el contexto proporciona una justificación adecuada para el comportamiento y si no hay consecuencias significativamente negativas relacionadas, no tiene por qué considerarse adictivo.

Es difícil evaluar la prevalencia de la adicción a las redes sociales porque la mayoría de los estudios utilizan muestras no representativas y emplean una variedad de medidas para identificar a los “adictos” en lugar de un método de detección estandarizado, lo que dificulta la comparación de los resultados. También existen diferencias en las tasas de prevalencia según la facilidad de acceso a Internet, la penetración de teléfonos inteligentes, el contexto cultural de la muestra y el contexto socioeconómico. Se ha encontrado que la prevalencia tan baja como 1.6% (Alabi, 2013) en algunos estudios y tan alta como 36.9% en otros (Ramesh Masthi et al., 2018). Los cuestionarios utilizados incluyen el Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) (Andreassen et al., 2012), la Social Networking Website Addiction Scale (SNWAS) (Turel and Serenko, 2012), el Facebook Dependence Questionnaire (FDQ) (Wolniczak et al., 2013), la Addictive Tendencies Scale (ATS) (Wilson et al., 2010), el Facebook Intrusion Questionnaire (Elphinston & Noller, 2011) y la Facebook Use Disorder scale (FUD-S) (Sindermann, Duke

y Montag, 2020). Después de medir los niveles de “adicción”, estos estudios generalmente correlacionan dicha adicción con trastornos comórbidos como la depresión y la ansiedad, o rasgos de personalidad como la autoestima, el narcisismo, etc. (ver Kuss y Griffiths, 2011 y Ryan et al. 2014 para una revisión). Las críticas a la literatura sobre adicción a las redes sociales se basan en la falta de estudios longitudinales y muestras clínicas, la gran probabilidad de falsos positivos y la falta de coherencia en la metodología, la terminología, las puntuaciones de corte y los criterios de diagnóstico (Andreassen, 2015; Carbonell y Panova, 2016; Haagsma et al. 2013). Estas limitaciones ilustran una falta de validez de constructo para la adicción a las redes sociales (Ryan et al. 2014) que no respaldan su naturaleza como un verdadero trastorno en este momento.

ARGUMENTOS CONTRA LA EXISTENCIA DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

La preocupación por la existencia de la adicción a las redes sociales persiste porque el uso intensivo de las redes sociales a menudo se presenta de manera análoga a la adicción a las sustancias. Griffiths (1995, 2005) desarrolló una definición de adicción tecnológica ampliamente aceptada, basándose en los siguientes componentes: 1) Modificación del estado de ánimo (la sustancia / comportamiento conduce a estados emocionales positivos); 2) Tolerancia (se requiere más y más de la sustancia / comportamiento con el tiempo para lograr el mismo efecto gratificante); 3) Saliencia (la sustancia / comportamiento domina el pensamiento incluso cuando no se está involucrando con él); 4)



Abstinencia (fuerte reacción negativa cuando se detiene el compromiso); 5) Conflicto (la sustancia / comportamiento conduce a conflicto interpersonal o intrapsíquico); y 6) Recaída (volver a la sustancia / comportamiento después de un período de abstinencia). Con este marco, es fácil ver cómo el uso intensivo de las redes sociales marca todas los criterios de adicción. Las redes sociales hacen que los usuarios se sientan bien (modificación del estado de ánimo), algunos usuarios comienzan a usarlo cada vez más (tolerancia), incluso cuando un usuario no está en línea, a menudo piensan en revisar su Facebook o Instagram, etc. (saliencia), cuando un usuario no está en las redes sociales durante algunas ocasiones, puede ponerse ansioso (abstinencia), el uso de las redes sociales a menudo puede causar discusiones con familiares o amigos (conflictos) y, finalmente, incluso un usuario puede, eventualmente, iniciar una sesión en sus redes sociales después de un periodo sin hacerlo (recaída).

Sin embargo, este marco teórico de adicción por sí solo no tiene en cuenta la gravedad de las consecuencias necesarias para que un comportamiento problemático se considere un trastorno. Por ejemplo, un joven entusiasta del fútbol puede sentirse feliz mientras juega al fútbol (modificación del estado de ánimo), quiere jugar cada vez más a medida que pasa el tiempo (tolerancia), siempre piensa en jugar incluso fuera del campo (saliencia), se siente ansioso cuando no puede jugar durante un período prolongado (abstinencia), discute con los padres que están cansados de llevarlo al parque a jugar (conflicto) y vuelva a jugar después de un período de abandono (recaída), pero este joven no sufre una adicción al fútbol. Del mismo modo, aunque existen similitudes

entre el uso intensivo de las redes sociales y la adicción, las consecuencias directamente asociadas con su uso son leves, mientras que las de adicción son graves. Esta es una de las razones por las que la adicción a las redes sociales no se ha incluido en el DSM, mientras que otros comportamientos relacionados con la tecnología que exhiben consecuencias más graves, como los videojuegos y los juegos de azar en línea, sí. Petry y O'Brien (2013), quienes revisaron el proceso de elaboración del DSM-5, argumentaron que incluir condiciones que no causen angustia y deterioro significativos (por ejemplo, la adicción al baile o al chocolate) reduce la credibilidad de los trastornos mentales. Los problemas relacionados con el uso de las redes sociales con respecto al sueño, la escuela, el trabajo, etc. no constituyen un impedimento a nivel clínico, mientras que la "adicción" si lo es. Además, es muy osado argumentar que una herramienta que satisface una necesidad humana básica (socialización), es aceptada socialmente y tiene solo consecuencias negativas leves, crea adicción.

El 'efecto novedad' es otro factor que dificulta determinar si la adicción a las redes sociales es un verdadero trastorno. El efecto de novedad se produce cuando un nuevo dispositivo o tecnología se usa mucho principalmente porque es nuevo e interesante, al igual que la forma en que un juguete nuevo recibe toda la atención de un niño durante un corto período de tiempo (Jeno, Vandvik, Eliassen, & Grytnes, 2019; Silva, 2005). Cuando el objeto pierde su novedad y su capacidad para cautivar la atención, su uso se normaliza e integra en el funcionamiento normal del usuario. Esto ha ocurrido a lo largo de la historia con otras tecnologías que se han puesto bajo el microscopio

como potencialmente adictivas antes de que su uso se convirtiera en rutina. Sin embargo, dado que las redes sociales son relativamente recientes, surgen nuevas cada pocos años y las veteranas se actualizan cada pocos meses, se puede argumentar que el efecto de novedad de las redes sociales todavía es vigente. Además, no existe una investigación longitudinal que respalde la persistencia de la “adicción” a las redes sociales a lo largo del tiempo. De los estudios transversales y demográficos parecería que las redes sociales tienen picos de uso durante la adolescencia cuando los adolescentes se conectan por primera vez en línea para desarrollar sus redes sociales e identidades, actividades que son características de su etapa de desarrollo, y, con la edad, el uso se vuelve menos intenso y menos problemático (Andreassen, 2015; Carbonell, Chamarro, Oberst, Rodrigo y Prades, 2018; Van Deursen, Bolle, Hegner y Kommers, 2015;).

Una de las principales razones por las cuales la adicción a las redes sociales no se ha confirmado como constructo es porque aún no se ha demostrado que no sea un efecto secundario de un trastorno primario. Para que un comportamiento problemático se considere una adicción, dicha conducta debe poder existir sin la presencia de otro trastorno psicológico; de lo contrario, se consideraría mejor un síntoma o un efecto secundario de ese trastorno. Por ejemplo, el DSM-5 establece que si el comportamiento de juego se explica mejor por un episodio maníaco en lugar de un trastorno adictivo, entonces no se debe diagnosticar como una adicción al juego. El uso problemático de las redes sociales puede ser una manifestación de un problema primario, al igual que otros comportamientos problemáticos de comu-

nicación de las personas que sufren un trastorno psicológico. Billieux y col. (2014) presentaron un caso pedagógico de un “adicto a la telefonía móvil” y determinaron que su comportamiento se explicaría mejor por su perfil psicológico, caracterizado por creencias irracionales, estilo dependiente de mantenimiento de relaciones, apego inseguro, bajo control de impulsos, pensamientos negativos repetitivos y comportamientos tranquilizadores. Llegaron a la conclusión de que su “adicción” al teléfono móvil no debería abordarse directamente mediante un tratamiento sino que mejoraría a medida que se tratara la condición psicológica primaria. Tal es probablemente el caso del uso problemático de las redes sociales.

SI NO ES UNA ADICCIÓN, ¿QUÉ ES?

Está claro que ciertas personas usan las redes sociales de una manera problemática y, en consecuencia, experimentan consecuencias negativas, directa o indirectamente. Sin embargo, etiquetar esta situación como una adicción no nos da mucha información sobre los mecanismos específicos por los cuales las redes sociales pueden conducir a estas consecuencias negativas (Panova y Carbonell, 2019). Desde nuestra perspectiva, la investigación sería beneficiosa para alejarse del marco de la adicción en la búsqueda de una comprensión más profunda de la relación entre el uso problemático de las redes sociales y sus posibles consecuencias negativas. Alternativamente, un enfoque en las motivaciones, necesidades y gratificaciones ofrecería más información sobre las formas específicas en que el uso de las redes sociales influye en el bienestar. En



este momento, la investigación apoya tres motivaciones principales en la raíz del uso problemático de las redes sociales: el miedo a quedarse fuera (*Fear of Missing Out*, FOMO), la búsqueda de validación y la evitación del afrontamiento.

El FOMO se define como el sentimiento de que a uno le falta información interesante o importante o que otras personas están haciendo algo divertido o interesante sin uno, lo que lleva a la frustración y la ansiedad asociadas con el sentimiento de quedarse fuera (Przybylski et al., 2013). Las redes sociales a menudo crean esta experiencia porque hay un flujo constante de información que se produce sobre ellos en todo momento y porque los usuarios de redes sociales publican los aspectos más destacados de sus vidas. La conciencia de que siempre está sucediendo algo en línea, de que se comparte información interesante que otros conocen pero tú no, crea ansiedad y una necesidad de “estar al tanto” para no quedar fuera. Esto causa una verificación frecuente, a menudo compulsiva, para mantenerse actualizado sobre lo que está sucediendo. Una vez en línea, los usuarios ven todas las cosas interesantes que están haciendo sus compañeros y comparan automáticamente estas experiencias con sus propias vidas (consciente o inconscientemente) lo que puede conducir a la insatisfacción con el yo. El espectador compara automáticamente su propia vida (tedio, luchas y todo) con esta impresión falsamente positiva de la vida de los demás, lo que lleva a creer que la suya es de alguna manera peor, lo que puede causar insatisfacción (Przybylski et al., 2013) y provocar ansiedad y depresión (Baker, Krieger & LeRoy, 2016; Oberst et al., 2017). Para muchas personas,

también crea una necesidad competitiva de “ponerse al día” y alcanzar el nivel percibido de sus compañeros.

La búsqueda de validación en línea es el acto de publicar fotos halagadoras, actualizaciones de logros u otro contenido que atraiga la atención en busca de comentarios positivos. La búsqueda de validación es problemática porque basa el valor de una persona y de sus experiencias en lo que otros piensan, es decir, el autovaloración deja de ser intrínseca (proviene del interior del ser) y comienza a ser extrínseca (depende de las percepciones de los demás). Cuando el valor es extrínseco, es inestable y transitorio y puede conducir a una búsqueda constante de más y más validación para permanecer en un estado afectivo positivo. Se ha demostrado que la búsqueda de validación en línea es exhibida por aquellos con alto narcisismo y baja autoestima (Casale y Fiorvanti, 2018; Marshall et al., 2015; Miller y Campbell, 2008), aquellos con alto nivel de neuroticismo (Barry et al., 2017; Flett et al., 2014; Marshall et al., 2015; Pincus y Roche, 2011), y aquellos altos en perfeccionismo (Flett et al., 2014). Las personas neuróticas están ansiosas, cohibidas y sensibles a las amenazas. Tienden a utilizar las redes sociales para adquirir la atención, el apoyo social y la validación que no reciben lo suficiente en sus vidas fuera de línea (Ross et al., 2009; Marshall et al., 2015). Finalmente, se ha encontrado que el rasgo de perfeccionismo y la auto-presentación perfeccionista están fuertemente asociados con la búsqueda de validación. Los perfeccionistas están muy interesados en presentar una imagen de impecabilidad y tienen un sentido incierto de sí mismos que motiva la búsqueda de validación frecuente (Flett et al., 2014). Las redes

sociales permiten a los usuarios elaborar el mensaje sobre sí mismos que deseen, por lo tanto, los perfeccionistas pueden crear su propia presentación ideal en la búsqueda de la validación y la evasión de las críticas y comentarios negativos.

La tercera motivación asociada con el uso problemático de las redes sociales es la de emplear las redes sociales para evitar el afrontamiento (Frydenberg y Lewis, 2009). Utilizar estrategias de evitación es el acto de distraerse de un estado interno desagradable o una situación externa en lugar de abordarlo y tratarlo directamente. Hacer frente al afrontamiento a través de la tecnología puede ser un problema leve, como cuando las personas recurren a sus teléfonos inteligentes para evitar el estado aversivo de aburrimiento, o puede ser más perjudicial, como cuando las personas usan la tecnología para distraerse de los sentimientos de ansiedad, el estrés de la depresión (Holahan et al., 2005). Se ha sugerido que con la disponibilidad constante de entretenimiento sin fin que permite la tecnología, las personas se han acostumbrado a estar siempre estimuladas cognitivamente y no se permiten experimentar estados de “tiempo de inactividad cognitivo” que son necesarios para la autorreflexión, el procesamiento emocional y descanso mental (Immordino-Yang et al., 2012) lo que implica que cuando las personas se sienten aburridas, generalmente abren Instagram, Facebook, Twitter o similares para lidiar con el aburrimiento entreteniéndose. Esta comprobación compulsiva de las redes sociales para escapar del aburrimiento puede ser perjudicial, ya que conduce a una mayor exposición a las redes sociales, así como a entrenar al cerebro para que sea intolerante con el tiempo de inactividad cognitiva, crean-

do lo que algunos han llamado una “adicción a la distracción” (Oraison et al., 2015; Pang, 2013). El cerebro del usuario intensivo de redes sociales o de internet puede perder su capacidad de estimularse a sí mismo debido a la disponibilidad constante de estimulación externa que lo hace innecesario. Esto puede crear una dependencia de dicha estimulación externa y una atrofia de las capacidades de estimulación cognitiva interna. Es necesario seguir investigando para saber si la ausencia de suficiente tiempo de inactividad cognitiva afecta el bienestar psicológico y emocional a largo plazo.

Las personas también tienden a usar la tecnología para escapar de estados negativos aversivos como el estrés. En estos días, cuando una persona se encuentra en una situación incómoda, es típico que mire hacia a sus teléfonos inteligentes y se desplace por algo que lo distraiga, como Instagram o Twitter, para intentar desconectarse de la experiencia aversiva. Si bien hacerlo es un reflejo normal, ignorar un problema cierra la posibilidad de aprender de él y desarrollar habilidades de afrontamiento activas que pueden emplearse para lidiar con los estresores en el futuro. Los pequeños factores estresantes de la vida son campos de entrenamiento para la resiliencia y las habilidades de resolución de problemas que nos ayudan a manejar los factores estresantes más grandes, un proceso a veces llamado “inoculación por dificultades” (Alter, 2017). Hacer frente a la evitación a través de la tecnología ha demostrado ser un comportamiento potencialmente problemático (Kircaburun y Griffiths, 2018) y se ha asociado con ansiedad y depresión (Panova y Lleras, 2016) debido al hecho de que es un mecanismo de afrontamiento desadaptativo (Blalock & Joiner 2000; Holahan et al., 2005).



El FOMO, la búsqueda de validación y utilizar estrategias de evitación son tres vías a través de las cuales las redes sociales en línea pueden llegar a ser problemáticas y tener consecuencias negativas. No se ha demostrado que el uso de las redes sociales arraigado en motivos funcionales (por ejemplo, buscar o intercambiar información) cree problemas significativos. Los efectos negativos de las redes sociales a menudo surgen cuando las mismas se emplean como herramientas compensatorias en respuesta a las necesidades psicológicas, a menudo debido a la existencia de un trastorno comórbido o ciertos perfiles de personalidad.

PROBLEMAS ASOCIADOS CON EL USO DE LAS REDES SOCIALES

Adictivos o no, ciertos comportamientos en las redes sociales se han asociado con consecuencias negativas. En su estudio sobre el uso de Facebook, Fox y Moreland (2015) identificaron cinco temas relacionados con las experiencias negativas de Facebook: 1) Administrar contenido inapropiado o molesto; 2) Sentirse obligado; 3) Falta de privacidad y control, 4) Comparación social y celos; y 5) Tensión de relación y conflicto. Estos problemas a menudo median la relación entre el uso de las redes sociales y las consecuencias psicológicas negativas como la ansiedad, el estrés, la baja autoestima y la depresión.

Una de las experiencias negativas más significativas en línea es la de sentirse obligado, que surge debido a la disponibilidad constante que hacen posible las redes sociales. Todo el mundo sabe que si envían un mensaje, un comentario o un "me gusta" en una red

social, el destinatario lo verá poco después porque a través de los teléfonos inteligentes y otros dispositivos, las redes sociales están a nuestro alcance en todo momento. No solo eso, sino que las personas generalmente reciben notificaciones cuando alguien interactúa con ellos en su red social, por lo que es poco probable que no sepan que ocurrió. Ya no existe la opción de dar la excusa "Lo siento, no estaba en casa, así que perdí tu llamada" como lo hacían las personas en el pasado. Hoy en día, el remitente del mensaje sabe que el destinatario ha visto su mensaje y si no responde de manera oportuna, puede hacer que el remitente se sienta ignorado o rechazado, lo que puede generar tensión interpersonal e incluso conflictos. Saber que esto puede ocurrir crea una presión dentro del destinatario del mensaje para responder rápidamente, incluso si no desean o no están en el estado emocional para hacerlo (Thomé et al., 2010). Esto crea una sensación de obligación que puede aumentar el estrés y la ansiedad. Especialmente si una persona está haciendo malabares con varias conversaciones en línea, puede comenzar a sentirse abrumada por la expectativa de ser receptiva e incluso puede comenzar a sentir que no tiene tiempo para sí misma y sus propios pensamientos. Dado que el descanso mental es muy importante para la salud psicológica, esta carga de sentirse atado a los contactos en línea puede ser muy problemática para el bienestar.

El segundo aspecto negativo del uso de las redes sociales es la falta de privacidad y control que ocurre debido a la naturaleza pública de las redes sociales. Todos los miembros de la red pueden ver lo que publican, opinar, compartirlo, dar su opinión e incluso guardarlo en sus propios dispositi-

tivos. Aunque las personas controlan principalmente lo que ponen en línea, este no es completamente cierto. En ciertas redes sociales, otras personas pueden “etiquetarlo” en fotos y publicaciones lo que puede generar ansiedad.

Uno de los problemas más importantes relacionados con el uso de las redes sociales es el de la comparación social. Usar una red social significa estar expuesto a la vida de otras personas de manera regular. Cuando percibimos esas vidas como mejores que las nuestras de alguna manera, se pueden desencadenar sentimientos de envidia, insuficiencia, baja autoestima y angustia mental. Verdun et al. (2015) descubrieron que el uso pasivo de Facebook (desplazarse en lugar de comentar y publicar) predijo la envidia, y que la envidia pronosticaba disminuciones en el bienestar afectivo. La envidia ocurre cuando hay una discrepancia entre nuestro yo real y nuestro yo deseado, un estado que predice una menor satisfacción con la vida y depresión (Higgins, Klein y Strauman, 1985). Ver fotos o publicaciones regularmente sobre lo que percibimos como vidas “mejores” también puede servir para disminuir la autoestima (Vogel et al., 2014). Se ha demostrado que la baja autoestima media la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la baja salud mental (Gao et al., 2019). Los estudios muestran que el uso de Instagram, donde las personas publican las fotos cuidadosamente seleccionadas y editadas para mostrar una versión idealizada de sí mismas, se correlaciona con síntomas depresivos, autoestima, ansiedad por la apariencia física e insatisfacción corporal (Sherlock & Wagstaff, 2019). Estar inundado con fotos de personas que consideramos que son más atractivas que nosotros o que tienen vidas más atracti-

vas que la nuestra de forma regular conduce a sentimientos de insuficiencia e insatisfacción con el yo (Brown y Tiggemann, 2016; Far-douly y Vartanian, 2016).

La comparación social es muy perjudicial porque externaliza el juicio de valor. Cuando el valor que una persona se pone así misma y a su vida es intrínseco, es decir, se origina en uno mismo y en sus percepciones, experiencias y opiniones personales, es estable y está bajo su control. Sin embargo, cuando externaliza su valor al hacerlo dependiente de lo que otros piensan, se vuelve susceptible a fuerzas externas y, por lo tanto, condicional e inestable al no estar bajo su control. Siempre habrá alguien que sea o que percibamos que sea más atractivo, más exitoso, más inteligente o más talentoso, tanto en línea como fuera de línea. Esto no invalida ni devalúa las virtudes ni los logros. El valor personal no es un juego de suma cero donde solo los objetivamente “mejores” (medidos por los me gusta y los siguientes) son valorados y valiosos. Esta mentalidad se ve exacerbada en las sociedades demasiado competitivas que hacen parecer que la “buena vida” está reservada para aquellos que tienen dinero, belleza y / o éxito, lo cual no es el caso. La comparación social se ha asociado con una menor satisfacción con la vida, menor autoestima y depresión (Appel et al., 2016; Vogel et al., 2014). La comparación social en las redes sociales es especialmente perjudicial para las mujeres jóvenes, que generalmente tienen más presión para cumplir con las expectativas sociales de belleza física (Åberg, Koivulaa & Kukkonen, 2020; Kleemans & Dalmaans, 2016).

La última experiencia negativa que Fox y Moreland identificaron es la tensión de la relación y el conflicto entre amigos, familiares y parejas románticas. Dado que las redes so-



ciales se han convertido en una plataforma destacada para la comunicación social, las interacciones problemáticas o los conflictos que ocurren en la red social pueden, y a menudo lo hacen, trasladarse a la vida real. Por ejemplo, el hecho de no hacer comentarios positivos en la publicación de un amigo o compañero puede generar discusiones fuera de línea si se considera un desaire o un indicador de un malestar relacional más profundo. Un comentario problemático con el que alguien de la red no está de acuerdo puede provocar discusiones que descubran opiniones desfavorables y conduzcan a tensiones en las relaciones. El mundo en línea forma parte del mundo real a pesar de que a veces puede no parecer así. La comunicación en línea, (carente de indicadores de comunicación como expresiones faciales, lenguaje corporal, tono vocal, etc.) es particularmente vulnerable a crear malentendidos que pueden causar conflictos en la vida real.

La era de la tecnología también provoca desafíos únicos en las parejas románticas. Como las redes sociales en línea nos brindan un acceso rápido y fácil a otras personas, la probabilidad de encontrar a alguien por quien uno se siente atraído es mucho más probable que nunca, al igual que la tentación de llegar a ellos. Esta situación es estresante para muchas parejas que deben luchar contra tales tentaciones para mantener una relación sana. Incluso la sola idea de que puede ocurrir una infidelidad virtual puede causar grietas significativas en la confianza y la estabilidad de la relación. La adicción a las redes sociales se ha asociado con la desconexión romántica, la insatisfacción de la relación, la infidelidad y un mayor riesgo de divorcio (Abbasi y Alghamdi, 2017a, b; Abbasi, 2018; Valenzuela, Halpern y Katz,

2014). Priorizar pasar tiempo en línea en lugar de pasar tiempo con la pareja tiene un efecto negativo al reducir la confianza de la pareja, aumentando las sospechas, los celos y el respeto percibido. Sin embargo, es necesario entender si esta preferencia por las redes sociales es consecuencia de problemas en la relación.

CONCLUSIONES

Las redes sociales en línea son, ante todo, herramientas para la interacción social. Dado que la interacción social es una necesidad humana fundamental, su popularidad es comprensible, especialmente entre los jóvenes que se encuentran en una etapa de desarrollo caracterizada por mayores necesidades sociales y de desarrollo de su identidad. Como las consecuencias negativas del uso problemático de las redes sociales no son lo suficientemente graves, las medidas para medir la “adicción” son en su mayoría autoinformes no estandarizados y no publican estudios clínicos ni longitudinales, en nuestra opinión, no se cumplen los criterios necesarios para respaldar que la adicción a las redes sociales sea un verdadero trastorno mental. Por lo tanto, sería beneficioso para la investigación sobre este tema alejarse del marco de la adicción porque usar dicho marco para abordar el uso de las redes sociales puede ser contraproducente para profundizar la comprensión sobre este tema, ya que impone un conjunto de criterios que pueden no ser los más adecuados. Descubrir qué porcentaje de una población dada es “adicta” a las redes sociales en base a puntajes de corte arbitrarios en cuestionarios de auto-informe que no tienen en cuenta el contexto, las necesidades o los deseos de un usuario, ofrece poco en términos de

entender por qué las personas se involucran en el uso problemático de las redes sociales en primer lugar y cómo ayudarlos. Debemos entender el uso problemático de las redes sociales en el contexto del perfil psicológico del usuario, sus motivaciones de uso y las gratificaciones recibidas de este uso, su cultura, sus necesidades sociales y su entorno, su estatus socioeconómico y las consecuencias que experimentan de su actividad en las redes sociales para entender cómo se produce un uso problemático y cómo combatirlo.

El uso de las redes sociales a menudo se vuelve problemático cuando se usa con ciertos motivos focalizados en lo emocional (en oposición a los funcionales), como para aliviar el FoMO, la búsqueda de validación o evitar el afrontamiento. Puede llevar a consecuencias negativas como baja autoestima y menor satisfacción vital, así como a profundizar la ansiedad, el estrés y la depresión debido a cómo las redes sociales en línea facilitan la comparación social y el conflicto interpersonal. Las personas con mayor probabilidad de involucrarse en el uso problemático de las redes sociales son aquellas con trastornos comórbidos que incluyen ansiedad, TDAH, TOC, narcisismo, trastornos de personalidad antisocial e histriónica, aunque los perfiles de personalidad susceptibles varían según la cultura y el contexto. Combatir el uso problemático de las redes sociales es una cuestión de encontrar un ajuste adaptativo en la vida del usuario, ayudar a los usuarios a desarrollar el control sobre la verificación compulsiva de las redes sociales en línea, educarlos sobre las consecuencias negativas del uso de las redes sociales y centrar el tratamiento en las causas primarias porque el uso problemático de las redes sociales es a menudo un efecto secundario.

REFERENCIAS

- Abbasi, I. S., & Alghamdi, N. G. (2017a). The pursuit of romantic alternatives online: Social media friends as potential alternatives. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44(1), 16-28. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1308450>
- Abbasi, I. S., & AlGhamdi, N. (2017b). When flirting turns into infidelity: The Facebook dilemma. *The American Journal of Family Therapy*, 45(1), 1-14. <https://doi.org/10.1080/01926187.2016.1277804>
- Abbasi, I. S. (2018). Social media and committed relationships: What factors make our romantic relationship vulnerable? *Social Science Computer Review*, 1-10. <https://doi.org/10.1177/0894439318770609>
- Åberg, E., Koivula, A., & Kukkonen, I. (2020). A feminine burden of perfection? Appearance-related pressures on social networking sites. *Telematics Informatics*, 46, 101319. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101319>
- Alabi, F. (2013). A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian university undergraduates. *New Media Mass Communication*, 10:70-80.
- Al-Menayes, J. J. (2014). The relationship between mobile social media use and academic performance in university students. *New Media and Mass Communication*, 25, 23-29. <https://doi.org/10.7176/NMMC.vol2523-29>
- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin, NY.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>



- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90–99. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003>
- Andreassen, C.S. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20 (25), 4053–4061.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Barry, C. T., Doucette, H., Loflin, D. C., Rivera-Hudson, N., & Herrington, L. L. (2017). “Let me take a selfie”: Associations between self-photography, narcissism, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 6(1), 48–60. <https://doi.org/10.1037/ppm0000089>
- Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J., & Van der Linden, M. (2014). Is Dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(5), 460–468. <https://doi.org/10.1002/cpp.1910>
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119–123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>
- Blalock, J. A., & Joiner, T. E., Jr. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 24(1), 47–65. <https://doi.org/10.1023/A:1005450908245>
- Boyd, D. M. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. New Haven: Yale University Press.
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. (2014). Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01256>
- Brooks, S., & Califf, C. (2017). Social media-induced technostress: Its impact on the job performance of it professionals and the moderating role of job characteristics. *Computer Networks*, 114, 143–153. <https://doi.org/10.1016/j.comnet.2016.08.020>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body image*, 19, 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Cambridge English Dictionary. (2020). Significado de Social media: Recuperado el 18 de Julio de 2020, de <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/social-media>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., & Prades, M. (2018). Problematic use of the Internet and smartphones in university students: 2006–2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 1–13.
- Carbonell, X., & Panova, T., 2016. A critical consideration of social networking sites'

- addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 6359, 1–13. <https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1197915>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive Behaviors*, 76, 312–318. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.08.038>
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. W. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23, 1531–1548. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.07.002>
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 631–635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427–435. <https://doi.org/10.1177/0020764018776349>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.09.005>
- Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and interpersonal orientations in depression: an analysis of validation seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. *Psychiatry*, 77(1), 67–85. <https://doi.org/10.1521/psyc.2014.77.1.67>
- Floros, G., & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209(3), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.01.010>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2009). Relations among well-being, avoidant coping, and active coping in a large sample of Australian adolescents. *Psychological reports*, 104(3), 745–758. <https://doi.org/10.2466/PRO.104.3.745-758>
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658–666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>
- Gao, F., Yao, Y., Yao, C. et al. (2019). The mediating role of resilience and self-esteem between negative life events and positive social adjustment among left-behind adolescents in China: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry* 19, 239. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2219-z>
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14–19.
- Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*, 3(1), 51–76. <https://doi.org/10.1521/soco.1985.3.1.51>



- Immordino-Yang, M. H., Christodoulou, J. A., & Singh, V. (2012). Rest is not idleness: Implications of the brain's default mode for human development and education. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 352–364. <https://doi.org/10.1177/1745691612447308>
- Jeno, L. M., Vandvik, V., Eliassen, S., & Grytnes, J. A. (2019). Testing the novelty effect of an m-learning tool on internalization and achievement: A self-determination theory approach. *Computers & Education*, 128, 398–413. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.10.008>.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158–170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>
- Kleemans, M., Dalmaans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2016). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93–110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279–284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction - A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Lau, W. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*, 68, 286–291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>
- Lowe-Calverley, E., & Pontes, H. (2020). Challenging the concept of smartphone addiction: An empirical pilot study of smartphone usage patterns and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0719>.
- Maqableh, M., Rajab, L., Quteshat, W., Masa'deh, R.M.T., Khatib, T., & Karajeh, H. (2015). The impact of social media networks websites usage on students' academic performance. *Communications and Network*, 7, 159–171. <https://doi.org/10.4236/cn.2015.74015>
- Marshall, T. C., Lefringhausen, K., & Ferenczi, N. (2015). The Big Five, self-esteem, and narcissism as predictors of the topics people write about in Facebook status updates. *Personality and Individual Differences*, 85, 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.039>
- Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M., & Quiring, O. (2014). The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 39, 376–386. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.047>
- Miller, J. D., & Campbell, W. K. (2008). Comparing clinical and social-personality conceptualizations of narcissism. *Journal of Personality*, 76(3), 449–476. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00492.x>
- Montag, C., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y.-F., Liu, W.-Y., Reuter, M. (2014). Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific Psychiatry*, 7(1), 20–26. <https://doi.org/10.1111/appy.12122>
- Moqbel, M., & Kock, N. (2017). Unveiling the dark side of social networking sites: Personal and work-related consequences of social networking site addiction. *Information*

- & Management, 55(1), 109-119. <https://doi.org/10.1016/j.im.2017.05.001>
- Moreau, A., Laconi, S., Delfour, M., & Chabrol, H. (2015). Psychopathological profiles of adolescent and young adult problematic Facebook users. *Computers in Human Behavior*, 44, 64-69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.045>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Oraison, H., Nash-Dolby, O., Wilson, B. & Malhotra, R. (2020). Smartphone distraction-addiction: Examining the relationship between psychosocial variables and patterns of use. *Australian Journal of Psychology*, 72(2). <https://doi.org/10.1111/ajpy.12281>
- Pang, A. S. K., (2013). *The distraction addiction*. New York: Little Brown and Company.
- Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of information and communication technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior*, 58, 249-258. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.062>
- Petry, N. M., & O'Brien, C. P. (2013). Internet gaming disorder and the DSM-5. *Addiction*, 108(7), 1186-1187. <https://doi.org/10.1111/add.12162>
- Pincus, A. L., & Roche, M. J. (2011). Narcissistic grandiosity and narcissistic vulnerability. In W. K. Campbell & J. D. Miller (Eds.), *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments* (p. 31-40). John Wiley & Sons, Inc.
- Przybylski A. K., Murayama, K., DeHaan, C.R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Stravynski, A., Boyer, R. (2001). Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: A population-wide study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31(1), 32-40. <https://doi.org/10.1521/suli.31.1.32.21312>
- Surrat, C. G. (1999). *Netaholics? The creation of a pathology*. New York: Nova Science.
- Ramesh Masthi, N. R., Pruthvi, S., & Phaneendra, M. S. (2018). A Comparative study on social media usage and health status among students studying in pre-university colleges of urban Bengaluru. *Indian Journal of Community Medicine*, 43(3), 180-184. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_285_17
- Ross, C., Orr, E. S., Sisc, M., Arseneault, J. M., Simmering, M.G., & Orr, R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 578-586. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.12.024>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482-490. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>
- Sindermann, C., Duke, E. y Montag, C. (2020). Personality associations with Facebook use and tendencies towards Facebook Use Disorder. *Addictive Behavior*



- vivors Reports, 11, 100264. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100264>
- Silvia, P. J. (2005). What is interesting? Exploring appraisal structure of interest. *Emotion, 5*(1), 89–102. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.89>
- Thomé, S., Dellve, L., Harenstam, A., & Hagberg, M. (2010). Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults – A qualitative study. *BMC Public Health, 10*(1), 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-66>
- Turel, O. & Bechara, A. (2016). Social Networking Site Use While Driving: ADHD and the Mediating Roles of Stress, Self-Esteem and Craving. *Frontiers in Psychology, 7*, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00455>
- Turel, O., He, Q., Xue, G., Xiao, L., & Bechara, A. (2014). Examination of neural systems sub-serving Facebook “addiction”. *Psychological Reports, 115*(3), 675-695. <https://doi.org/10.2466/18.PR0.115c31z8>
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems, 21*(5), 512–28. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Valenzuela, S., Halpern, D., & Katz, J. E. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior, 36*, 94–101. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.034>
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S. & Hanratty, B. (2006) Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart, 102*, 1009-1016. <https://doi.org/10.1136/heartjnl-2015-308790>
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior. The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior, 45*, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 144*(2), 480–488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- Vernon, L., Barber, B. L., & Modecki, K. L. (2015). Adolescent problematic social networking and school experiences: The mediating effects of sleep disruptions and sleep quality. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*(7), 386–392. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0107>
- Vogel, E., Rose, J., Roberts, L. & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4). 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wang, C.-W., Ho, R. T. H., Chan, C. L. W., & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors, 42*, 32–35. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.039>
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(3), 155–162. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.021>

- Wilson, K., Fornasier, S. and White, K. M. (2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 173-177. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>
- Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., ... Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS ONE*, 8(3), e59087. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>
- Wood, R. T. A., Griffiths, M. D., & Parke, A. (2007). Experiences of time loss among videogame players: An empirical study. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(1), 38-44. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9994>
- Widyanto, L., & Griffiths, M.D. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31-51. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>
- Xanidis, N., & Brignell, C. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121-126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zivnuska, S. & Carlson, J., Carlson, D., Harris, R., & Harris, K. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *The Journal of Social Psychology*, 159, 1-15. <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1578725>