

## Editorial

# ADICCIONES TECNOLÓGICAS: EL AUGE DE LAS REDES SOCIALES TECHNOLOGICAL ADDICTIONS: THE RISE OF SOCIAL NETWORKS

Dr. José A. García del Castillo

Instituto de Investigación de Drogodependencias (INID), Universidad Miguel Hernández

### Abstract

Behavioral addictions including Internet addiction still remaining in a scientific limbo because of the difficulties related to a properly differentiation between normal and pathological behaviors. Literature has conceptualized substance addiction in a comprehensive manner and now stands for define the behavioral addictions and their consequential abuse behaviors as a function of parameters related to use frequency, money invested, need or compulsion, as well as the interferences in people's daily lives that may lead them to default on their obligations. As a consequence of the advent of the Social Networking Sites (SNS) and their wide impact among population we may find a new addiction context. These services in addition to their appealing and functionality have an easy connection everywhere at any time, which makes them powerful and immediately enhancers, becoming a breeding ground for an addiction. We are fully aware that is not possible to keep ahead to the technologies and neither their consequences but extra effort is still needed to understand their mechanisms, how can we predict the appearance among young people and how can we fight therapeutically against their consequences.

*Keywords: Behavioral addictions; technological addictions; social networking sites addiction.*

### Resumen

Las llamadas adiciones conductuales, entre ellas Internet, siguen encontrándose en un limbo científico por las dificultades que entraña discriminar adecuadamente entre conductas, en principio normales, y patologías que podríamos considerar adictivas. La literatura científica ha sabido conceptualizar las adicciones a sustancias de una forma exhaustiva y ahora apuesta por delimitar las adicciones conductuales y sus consecuentes comportamientos de abuso en función de parámetros que están relacionados con la frecuencia de uso, el dinero invertido, la necesidad o la compulsión, así como las interferencias que puede provocar en la vida cotidiana de una persona consiguiendo que deje de cumplir sus obligaciones. Con la llegada de los Servicios de Redes Sociales (SRS) y su amplia repercusión, nos encontramos con un nuevo frente susceptible de adicción. Estos servicios, además de su atractivo y funcionalidad, cuentan con la facilidad de conexión en cualquier momento y desde cualquier lugar, lo que los convierte en potentes reforzadores inmediatos, el mejor caldo de cultivo para una adicción. Somos plenamente conscientes de que no es posible adelantarse a las tecnologías y, mucho menos, a sus posibles consecuencias, pero sería necesario profundizar más en el estado actual de las adicciones tecnológicas, en el sentido de cómo predecir su aparición entre los más jóvenes y cómo combatir terapéuticamente de una forma eficaz sus consecuentes.

*Palabras clave: Adicciones conductuales; adicciones tecnológicas; adicción a los servicios de redes sociales.*

Correspondencia: Dr. José A. García del Castillo.  
Universidad Miguel Hernández.  
Instituto de Investigación de Drogodependencias (INID).  
Campus de Sant Joan d'Alacant. 03550  
Sant Joan d'Alacant, Alicante (España)  
E-mail: jagr@umh.es

Las llamadas adicciones conductuales, entre ellas Internet, siguen encontrándose en un limbo científico por las dificultades que entraña discriminar adecuadamente entre conductas, en principio normales, y patologías que podríamos considerar adictivas. Autores como Marlatt y Gordon (1985) ya apuntaban que hay muchos comportamientos habituales, como comprar, trabajar, jugar, etc., que tienen efectos altamente reforzantes para la mayoría de las personas y cuentan, además, con la inmediatez en el refuerzo. Esto no implica que tengamos que considerar estos comportamientos como adictivos, aunque sí nos encaminan hacia una reflexión en profundidad. De hecho seguimos preguntándonos hasta qué punto se pueden clasificar de adictivos comportamientos tan cotidianos y productivos socialmente como comprar, trabajar, o incluso aquellos beneficiosos para el desarrollo de muchas habilidades en los más jóvenes, como jugar y saber utilizar adecuadamente las nuevas tecnologías de la información o hacer deporte. En este último caso, muchos jóvenes bajo la cobertura de lo saludable del deporte pueden derivar en comportamientos obsesivos o adictivos (Andrade, García, Remicio y Villamil, 2012; Antolín, Gándara, García y Martín, 2009; Antolín, Gándara y García, 2013).

Echeburúa (1999), señalaba la inexistencia de una clasificación estricta de las adicciones psicológicas, dado que si se realiza un uso inadecuado del concepto, cualquier conducta podría acabar convirtiéndose en una adicción. Tendríamos que determinar, para tranquilidad de todos, hasta qué punto podemos considerar un problema de adicción algunos comportamientos obsesivos, compulsivos o altamente reforzantes, como por ejemplo las personas que se están retocando con cirugía plástica continuamente, aquellas mujeres que siguen al lado de un maltratador, a pesar de que su vida es un auténtico infierno, quienes se tatúan el cuerpo de forma obsesiva hasta no dejar un solo centímetro libre de piel o quienes se pasan la vida comprando enseres de dudosa necesidad, gastando un dinero que no tienen. O delimitar más claramente, entre el uso y el abuso de las nuevas tecnologías, el trabajo, el juego, el deporte, el sexo y un largo etcétera de comportamientos que tienen muchas recompensas inmediatas y pocos límites preestablecidos.

La literatura científica ha sabido conceptualizar las adicciones a sustancias de una forma exhaustiva y ahora apuesta por delimitar las adicciones conductuales y sus consecuentes comportamientos de abuso en función de parámetros que estén relacionados con la frecuencia de uso, el dinero invertido, la necesidad o la compulsión, así como las interferencias que puede provocar en la vida cotidiana de una persona consiguiendo que deje de cumplir sus obligaciones (Echeburúa, 1999; Griffiths, 1998; Holden, 2001; Lemon, 2002). No obstante en la actualidad aún no se reconocen como patologías adictivas por parte de la American Psychiatric Association (APA) (Demetrovics y Griffiths, 2012; Holden, 2010), aunque son estudiadas y tratadas como adicciones por un gran número de investigadores (Brugal, Rodríguez-Martos y Villalbí,

2006; Demetrovics y Griffiths, 2012; Grant, Potenza, Weinstein y Gorelick, 2010; Jiménez-Albiar, Piqueras, Mateu-Martínez, Carballo, Orgilés y Espada, 2012; Ruiz-Olivares, Lucena, Pino y Herruzo, 2010).

Las adicciones conductuales siguen aún en proceso de estudio, calificándolas más de un problema del control de impulsos que de una verdadera adicción (Brugal et al., 2006). Por ello carecemos de una clasificación aceptada y se siguen estudiando los comportamientos más representativos que tienden a ser reconocidos como adicciones conductuales, porque de hecho muchos autores así lo hacen:

- Adicción al juego.
- Adicción al sexo.
- Adicción a la comida.
- Adicción a las compras.
- Adicción al trabajo.
- Adicción al deporte.
- Adicciones tecnológicas.

## ADICCIONES CONDUCTUALES

---

### Adicción al juego

Jugar es uno de los comportamientos más adaptativos y formativos desde la infancia, ayudando a que el desarrollo evolutivo siga un proceso normal en la salud mental de niños y jóvenes, pero se transforma en un gran problema cuando se pasa a un plano patológico (García del Castillo, 2004). Desde la legalización del juego en nuestro país en el año 1977, ha aumentado significativamente la demanda de tratamientos por ludopatía y el ascenso sigue en claro crecimiento (Fernández-Montalvo, López-Goñi y Arteaga, 2013; Mazón y Chóliz, 2012; Valdés, 2004). A nivel internacional son muchas las publicaciones que abordan la adicción al juego (Goudriaan, 2013; Griffiths, 2007; Holtgraves, 2009; Oxford, 2010).

La prevalencia de adictos al juego en España y otros países desarrollados se ha convertido en un importante problema de salud mental (Becoña, 2004). El más popular y con mayor incidencia son las máquinas recreativas o "tragaperras", que tienen una serie de características que las hacen atractivas para la inmensa mayoría: son de fácil ubicación (bares, cafeterías,...), el gasto que generan las apuesta es muy bajo, no requieren protocolos de vestuario o cualquier otro formalismo, se mantiene la ilusión de control permanentemente, cuentan con un refuerzo inmediato y son compatibles con el consumo de sustancias como tabaco o alcohol (Echeburúa, 2005). Además no requiere de ningún esfuerzo añadido por parte del jugador,

que puede estar jugando y conversando al mismo tiempo sin que se establezcan interferencias.

### Adicción al sexo

El sexo siempre ha tenido un gran influjo a nivel social y ha contado con detractores y seguidores extremos, como comportamiento primario. El comportamiento de abuso del sexo, en su amplia gama de facetas, sigue en la actualidad sin considerarse oficialmente como una adicción al sexo. En 1994 se comenzó a editar la revista científica "Sexual Addictions and Compulsivity" claramente orientada a canalizar este problema como una adicción, pero después de veinte años seguimos sin un reconocimiento consensuado por toda la comunidad científica. Quizás las primeras aproximaciones las podemos encontrar en los trabajos de Kraff-Ebing (1886) y muy posteriormente los de Kaplan (1979). Para intentar delimitar el concepto, podríamos seguir los supuestos que señala Goodman (1993) en una adicción al sexo:

- Mal control de impulsos.
- Sensación de alta tensión en los preámbulos del comportamiento sexual.
- Placer o alivio tensional durante el desarrollo del comportamiento sexual.
- Pérdida de control.
- Características similares a una adicción a sustancias en cuanto a preparación, aumento, intensidad, etc.

La adicción al sexo, fundamentalmente en los comportamientos no parafilicos, incluye: búsqueda constante de conquistas sexuales, masturbación constante y compulsiva, promiscuidad egodistónica y dependencia de comportamientos sexuales anónimos (Cáceres, 2005).

### Adicción a la comida

A priori podría parecer inconsistente el hecho de que la comida pueda ser objeto de adicción, dado que es un comportamiento primario necesario para la supervivencia, pero tanto conductualmente como fisiológicamente se pueden producir consecuencias que induzcan a la adicción. De hecho cuando la comida es consumida en forma de atracón, la liberación de dopamina aumenta significativamente llevándonos a un plano similar al que se produce cuando se consumen determinadas sustancias adictivas (Avena, Rada y Hoebel, 2009). Sabemos que no todos los alimentos llevan a procesos de ansiedad o comportamientos compulsivos de ingesta. El azúcar produce alteraciones importantes así como las grasas, aunque en menor medida (Avena et al., 2009; Davis, Curtis, Levitan, Carter, Kaplan, y Kennedy, 2011; Rada, Avena y Hoebel, 2005). Estos autores encontraron en su revisión que,

sobre todo el azúcar, tiene un funcionamiento muy similar al de las drogas químicas.

No obstante, como en los casos anteriores, la adicción a la comida tampoco se encuentra reconocida por todos los expertos. Se enmarca en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) junto con otras patologías como la bulimia y la anorexia. Fundamentalmente se está estudiando la conducta de adicción a la comida en personas obesas, aunque las investigaciones siguen siendo muy escasas (Blundell y Finlayson, 2011; Davis et al., 2011; Muele, 2011). Según señalan López y Garcés de los Fayos (2012), los comportamientos asociados con la obesidad están directamente relacionados con el aumento de apetito, entre los que se encuentra la adicción a la comida.

### Adicción a las compras

La sociedad de consumo ha conseguido que el comportamiento de comprar varíe en pocos años. La publicidad, el marketing, los medios de comunicación promocionan incesantemente el consumo. Una conducta que en principio es normativa y adaptativa en condiciones normales, también es susceptible de generar adicción si se sobrepasan determinados límites, que no están claramente definidos.

La literatura científica apunta a la posibilidad de que las compras compulsivas sean objeto de adicción (Clark y Calleja, 2008; Lejoyeux y Weinstein, 2011; Mondragón y Merino, 2011; Rodríguez-Villarino, González-Lorenzo, Fernández-González, Lameiras-Fernández y Folt, 2006). Las variables implicadas en esta adicción apuntan hacia problemas de ansiedad, depresión y trastornos obsesivo-compulsivos, así como baja autoestima, locus de control externo y búsqueda de sensaciones, entre otras. Muchos de estos autores sugieren que la compra compulsiva tiene síntomas muy similares a las adicciones químicas, incluido el síndrome de abstinencia.

### Adicción al trabajo

El trabajo es otro de los comportamientos claramente adaptativos y convencionales en cualquier sociedad del mundo, pero que puede conllevar problemas de adicción cuando se hace patológico su desarrollo y su ejecución. Esta forma de adicción tampoco está reconocida por todos los expertos, pero existen trabajos de investigación que asumen el concepto (Bakker, Demerouti, Oerlemans y Sonnentag, 2013; Burke, Snir y Harpaz, 2006; Piotrowski y Vodanovich, 2008; Schaufeli, Taris, Rhenen, 2007; Shimazu, Schaufeli y Taris, 2010; Spence y Robbins, 1992).

Uno de los autores pioneros en aceptar la adicción al trabajo fue Oates (1971) que lo planteaba como una necesidad imperiosa de trabajar sin descanso hasta que llega afectar la salud, las relaciones y el bienestar. Podríamos estar ante un problema de imagen social, ya que el adicto al trabajo considera

que su imagen se ve revalorizada ante los demás por el hecho de trabajar incesantemente, cuestión que hoy tiene mucho de cierto socialmente, además de considerar que el trabajo es lo más importante de su vida. El llamado "trabajolismo" (del inglés "workaholism" acuñado por Oates, 1971) rompe con las estructuras convencionales de adaptación al medio laboral y la conciliación familiar, pero el "trabajólico" (Vega y Moyano, 2010) vivencia una mejora en la satisfacción laboral y vital según algunos estudios, aunque otros demuestran todo lo contrario (Burke, 1999; Porter, 1996; Oates, 1971).

Lo más significativo del adicto al trabajo se centra en sus características de personalidad: alta impaciencia y urgencia por realizar las cosas, alto grado de hostilidad tanto física como verbal, autoreferencias constantes a sí mismo, sobreimplicación y sobrecompromiso con el trabajo (Salanova, Líbano, Llorens, Schaufeli y Fidalgo, 2005).

### Adicción al deporte

El deporte ha sido desde tiempo inmemorial el paradigma de la salud. Desde la famosa máxima de Juvenal en sus "Sátiras" (60 d.C.-128 d.C.) "Orandum est ut sit mens sana in corpore sano" (Debes orar por una mente sana en un cuerpo sano), que con el paso del tiempo se abrevió y se vinculó con el deporte, hemos considerado que el ejercicio físico es fuente de salud.

Aunque resulte paradójico, el deporte se puede transformar en adictivo y cambiar de valencia. Los primeros estudios que se aproximaron a la adicción al deporte lo hicieron con valencia positiva, es decir, que se consideraba beneficioso el hecho de ser adicto al ejercicio físico por la paridad entre salud y deporte desde la concepción más clásica (Glasser, 1976). Los trabajos de Baekeland (1970) y posteriormente los realizados por De Coverley (1987) afianzaron el término de adicción al deporte. Pero como en los casos anteriores tampoco estamos ante una adicción reconocida por toda la comunidad científica, aunque son muchos los trabajos que lo abordan (Antolín et al., 2013; Bratland-Sanda, Martinsen, Rosenvinge, Rø, Hoffart, Sundgot-Borgen, 2011; Hale, Roth, DeLong y Briggs, 2010; Hausenblas y Downs, 2002; Molero, Castro-López y Zagálaz-Sánchez, 2012; Symons, Savage, DiNallo, 2013).

La concepción del deporte ha ido evolucionando con el paso del tiempo. En el último siglo, la actividad deportiva fue tomando un sentido más hedonista y narcisista, lo que hizo que el concepto se fuera alejando paulatinamente del enfoque más clásico de salud (Andrade et al., 2012; Antolín et al., 2009). Posiblemente este hecho, junto con el aumento de la competitividad y la búsqueda de éxitos económicos y sociales, hayan potenciado el abuso del ejercicio físico y se considere como una adicción conductual más.

### ADICIONES TECNOLÓGICAS

Las nuevas tecnologías irrumpen en la sociedad de una forma meteórica y en relativamente pocos años inundan el mercado de consumo y cambian nuestra forma de vida. Hoy sería inexplicable el no poder comunicarnos en tiempo real con cualquier parte del mundo o tener que acudir a una enciclopedia ilustrada en papel para consultar una duda. La relación con el mundo ha cambiado y nuestro comportamiento también. Hemos construido una nueva realidad alrededor de las nuevas tecnologías, que en términos positivos resulta ser un avance de gigantes, pero que tiene apareadas unas consecuencias no tan positivas que, de momento, parecen la punta de un gran iceberg.

El buque insignia es sin duda Internet, alabada y criticada hasta la saciedad, pero que potencialmente está aún por descubrir en muchos aspectos. La gran pregunta que se cierne en los círculos científicos es la misma que en los casos anteriores, ¿estamos ante una nueva adicción real o potencial? El referente ante esta pregunta lo encontramos en autores como Young (1996) que definía y acotaba el concepto de adicción a Internet como un deterioro centrado en el control de su uso, que tiene manifestaciones sintomáticas a nivel cognitivo, conductual y fisiológico. Se llega a hacer un uso excesivo de Internet que acarrea como consecuencias la distorsión de los objetivos personales, familiares y profesionales.

Como hemos visto, cualquier comportamiento reforzante, tenga o no sustancias químicas de por medio, puede desencadenar en una adicción. De hecho, cualquier persona puede utilizar las nuevas tecnologías como herramienta de trabajo o por puro placer, pero el problema aparece cuando la persona siente alivio del malestar emocional cuando recurre a ellas (Echeburúa y Corral, 2010).

### Modelo de Adicción Biopsicosocial de Griffiths

Al igual que en las adicciones a sustancias químicas, los primeros síntomas de adicción tecnológica los encontramos cuando la persona comienza a desarrollar comportamientos diferentes en su vida cotidiana. En el caso de las tecnológicas los síntomas de dependencia se circunscriben al aislamiento, bien estando solo o en compañía, bajo rendimiento en los estudios o el trabajo y atención centrada en el uso de las tecnología (Echeburúa y Corral, 2010). Aparece la pérdida de control, la búsqueda desesperada por obtener refuerzos rápidos y sentimientos de malestar si no usa las tecnologías suficientemente.

Los componentes básicos para que una teoría de las adicciones se sustente, han de cumplir al menos los siguientes postulados (Griffiths y Larkin, 2004; Larkin y Griffiths, 1998):

- 1) La teoría ha de sintetizar adecuadamente los aspectos farmacológicos, culturales, familiares y comunitarios.

- 2) Ha de tener en cuenta la naturaleza cambiante de las adicciones a través de las diferentes culturas.
- 3) Ha de tener en cuenta los puntos concordantes entre las adicciones.
- 4) Ha de ser fiel a la experiencia humana.

A partir de todas estas observaciones, Griffiths (2005), desarrolla un modelo biopsicosocial que se basa en comparar personas adictas a sustancias químicas (tabaco, alcohol y otras drogas) con personas que interactúan con nuevas tecnologías u otros comportamientos reforzantes, concluyendo que la sintomatología es similar en ambos casos.

Siguiendo la formulación de Griffiths (2005), los criterios clínicos que determinan que una adicción química puede adaptarse homogéneamente a la de una adicción conductual se sintetizan en los siguientes parámetros:

- **Saliencia:** Cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida de la persona, dominando sus pensamientos, sentimientos y conductas. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: Me paso la mayor parte del tiempo observando lo que hacen los demás en las redes sociales (o pensando en hacerlo).
- **Cambios de humor:** Experiencia subjetiva que relatan las personas al implicarse en una actividad particular. Se puede expresar como "sentir un subidón", sentimientos desestresantes o tranquilizante de escape, disforia. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: Cuando estoy participando activamente en las redes sociales me olvido completamente de todos mis problemas.
- **Tolerancia:** aumento necesario de cualquier cosa, para llegar a sentir los mismos efectos que al principio. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: Cada vez paso más tiempo jugando en las redes sociales para sentirme bien.
- **Síndrome de abstinencia:** Sentimientos de incomodidad o estado físico, psicológico, social desagradable cuando una actividad se reduce de forma súbita. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: Me siento muy mal, si por algún motivo no puedo dedicar mi tiempo a participar activamente en las redes sociales.
- **Conflicto:** Conflictos interpersonales o consigo mismo (intra psíquico). Son conscientes de que tienen un problema, pero no pueden controlar (experiencia subjetiva de pérdida de control). Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: Por pasar demasiado tiempo participando activamente en las

redes sociales he tenido problemas con mis mejores amigos.

- **Recaída:** Tendencia a volver a los patrones originales de la actividad después de un periodo de abstinencia. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: Si paso algún tiempo sin conectarme a las redes sociales cuando lo vuelvo a hacer mi actividad sigue siendo la misma.

Griffiths (2005) sugiere en este trabajo que las adicciones son parte integrante de un sistema biopsicosocial que tiene un marco mucho más amplio que el que demostradamente atribuimos a las sustancias químicas, pudiendo evidenciarse similitudes que tenderían a marcar una etiología común para la conducta adictiva. Este paralelismo nos puede servir para el tratamiento de estas patologías y para matizar la percepción que la sociedad tiene de estos comportamientos.

### Adicción a Internet

Además de los postulados de Young (1998) son muchos los autores que se han centrado en el estudio de Internet y las nuevas tecnologías como adicciones conductuales (Carbonell, Fúster, Chamarro y Oberst, 2012; García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón, y Sitges, 2008; Marciales y Cabra, 2010; Mitchell, 2000; Roberts y Pirog, 2013; Santana, De la Rosa y Lara, 2011), aunque sigamos con una falta de criterios diagnósticos y de consenso entre la comunidad científica.

El abordaje de la investigación de Internet se hace desde dos vertientes: como una adicción en sí misma y como un vehículo para desarrollar otras adicciones (sexo, compra, trabajo, redes sociales,...). Según una reciente revisión sobre el uso de Internet (Carbonell, Fuster, Chamarro y Oberts, 2012), se comprueba que:

- Está asociado el uso problemático y el tiempo de conexión (Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2010).
- A pesar de esta asociación, la duración de la conexión no implica daño psicológico, ya que no se verifica una relación causa-efecto entre el tiempo de conexión y los problemas psicológicos (Griffiths, 2010).
- El género no está relacionado con el uso problemático de Internet, aunque se verifica que los hombres lo utilizan más tiempo (Estévez, Bayón, de la Cruz y Fernández-Liria, 2009).

Otros estudios sobre la adicción a Internet, señalan que los refuerzos pueden ser los que justifican los procesos de adicción. De hecho se apunta a que muchas de las aplicaciones, como los chats o las redes sociales, incentivan la interrelación con los demás, generando satisfacción inmediata. Asimismo se recibe más apoyo social, mayor satisfacción sexual arropados

en el anonimato, el “sexo seguro” y la libertad completa en la relación virtual, además de poder asumir una personalidad ficticia (Young, 1997).

El proceso de adicción conlleva una alta vulnerabilidad psicológica (Echeburúa y Corral, 2010) que se traduce en déficits de personalidad (introversión, baja autoestima, búsqueda de nuevas sensaciones,...), déficits en las relaciones interpersonales (timidez, fobias sociales,...), déficits cognitivos (fantasías, dispersión de la atención,...) y otras alteraciones psicopatológicas. Viña (2009), señala que el perfil psicológico de los adolescentes que pasan más tiempo en Internet aparecen como emocionalmente inestables, tendentes a la introversión y pesimistas. Presentan un afrontamiento improductivo que no persigue la resolución de problemas.

García del Castillo et al. (2008), concluyen en su trabajo con un perfil psicosocial de las personas con mayor frecuencia de uso de Internet que se sintetiza en:

- Tendencia a la introversión.
- Pensamientos negativos sobre su capacidad para interactuar con otros.
- Incomodidad con las relaciones sociales reales.
- Búsqueda de relaciones “reforzantes” a través de medios con los que “evitar” la presencia física.
- Posibilidad de mantener el anonimato (coincidente con los trabajos de Young, 1997).
- Posibilidad de elaborar una personalidad “ficticia” (coincidente con los trabajos de Young, 1997).
- Posibilidad de abandonar la “relación virtual” sin consecuencias negativas directamente perceptibles (coincidente con los trabajos de Young, 1997).

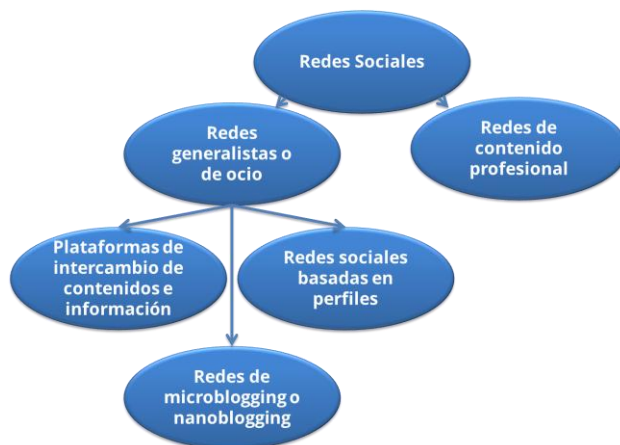
**Adicción a las Redes Sociales**

Las redes sociales virtuales son ejemplos de lo que se conoce como Web 2.0. En la Web 1.0 los editores de páginas digitales generaban los contenidos que iban a ser utilizados por los usuarios. En la Web 2.0 los usuarios generan los contenidos que van a ser utilizados por el resto de usuarios.

Según la definición de Boyd y Ellison (2008), podemos decir que las redes sociales, o más concretamente los “servicios de redes sociales” (SRS) (entendidos éstos como páginas o servicios web), son comunidades virtuales en las que las personas pueden crear su propio perfil con todo tipo de información personal e interactuar con los perfiles de sus amigos en la vida real así como conocer a nuevas personas con las que compartan algún interés.

Los SRS han ido experimentando un crecimiento significativo en la última década, ramificándose y especializándose cada vez más. Para un mejor entendimiento del proceso los podemos clasificar según se indica en la Figura 1.

Figura 1. Clasificación de los Servicios de Redes Sociales



Fuente: Espinar y González, 2009.

Se observa que el mayor crecimiento se desarrolla en los generalistas y dirigidos al ocio, que potencialmente serían las más proclives a un proceso de adicción.

Se pueden determinar tres patrones de actividades que las personas pueden realizar en este tipo de páginas web (Boyd y Ellison, 2008):

- Construir un perfil eligiendo el grado de apertura de la información (más o menos público de cara al resto de las personas de la web o usuarios).
- Articular una red de contactos con los que compartir dicha información.
- Ver y navegar a través de los perfiles dentro del sistema viendo las conexiones entre los usuarios.

Indudablemente nos encontramos ante un fenómeno relativamente reciente en cuanto a temporalidad, aunque el crecimiento haya sido alto. Quizás por este motivo no podamos aun determinar hasta qué punto estaríamos ante una potencial adicción. En una reciente revisión de Kuss y Griffith (2011) sobre los SRS y su posible adicción, hay que destacar que la evidencia empírica sobre las cualidades adictivas de estos sistemas virtuales es escasa. Mantenerse activos y permanecer conectados a los SRS aumenta las oportunidades académicas y profesionales, además de convertirse en un factor potente de atracción, lo que podría explicar, en parte, el uso excesivo.

Cabe pensar que los SRS son potencialmente adictivos principalmente para la población más joven, por ello es importante tener en cuenta que las terapias dirigidas a las

personas con adicción a SRS deberán contemplar fundamentalmente (Echeburúa y De Corral, 2010):

- El control de la conducta como objetivo principal desde un punto de vista cognitivo conductual (uso controlado).
- Exposición gradual.
- Programa de prevención de recaídas.

Las características de personalidad que se han estudiado respecto de los usuarios de los SRS, las podemos sintetizar en las siguientes:

- Personas narcisistas (La Barbera, La Paglia y Valsavoia, 2009).
- Sentimiento de soledad y aburrimiento (Zhou y Leung, 2012).
- Extraversión, Neuroticismo y Apertura a la experiencia están asociados positivamente con la frecuencia de uso (Correa, Hinsley y de Zuniga, 2010).
- Alto grado de extraversión junto con un bajo grado de responsabilidad (Wilson, Fornasier y White, 2010).
- Los extrovertidos usan los SRS para mejorar sus relaciones sociales. Los introvertidos los utilizan para compensar sus relaciones sociales. Ambas dimensiones parecen estar asociadas con un uso elevado (Kuss y Griffiths, 2011).

En la actualidad estamos viviendo el auge de los SRS, cuestión de la que se está haciendo eco la investigación con el fin de valorar hasta qué punto estamos entrando en nuevas adicciones tecnológicas. Gran parte de las investigaciones se centran en Facebook como una red social de uso mayoritario (Kittinger, Correia y Irons, 2012; Wilson, Gosling y Graham, 2012; Rosen, Whaling, Rab, Carrier y Cheever, 2013; Sherman, 2011) y desarrollándose nuevos instrumentos de medida específicos para esta red (Andreassen, Torsheim, Brunborg y Pallesen, 2012; Griffiths, 2012), aunque no están exentos de críticas.

## A MODO DE CONCLUSIÓN

El reconocimiento de la adicción conductual ha avanzado como una tesis que se potencia día a día entre la comunidad científica. Una inmensa mayoría de investigadores aprueban que este tipo de adicción sea un hecho al que hay que hacer frente, poniendo en marcha programas preventivos y terapéuticos, además de seguir haciendo investigación. El modelo de adicción biopsicosocial desarrollado por Griffiths (2005) intenta demostrar que muchos de los comportamientos que son altamente reforzantes pueden equipararse a los que

provocan las sustancias químicas, estando ambos incluidos en un proceso adictivo de similares características. Queda claramente reflejado en los estudios revisados que las adicciones conductuales provocan un amplio abanico de patologías que siguen una línea común entre ellas y que son sustancialmente equiparables al modelo de adicción biopsicosocial.

En relación a las adicciones tecnológicas, su desarrollo está siendo tan rápido como la integración de las mismas en nuestra cultura. En principio hablábamos de uso abusivo de Internet como paso previo a lo que posteriormente venimos llamando adicción a Internet, basando las afirmaciones en la frecuencia de uso y, sobre todo, en la ruptura de muchos hábitos de vida cotidiana que se ven mermados por la intrusión de Internet en el estilo de vida. Con la llegada de los SRS y su amplia repercusión, nos encontramos con un nuevo frente susceptible de adicción. Estos servicios, además de su atractivo y funcionalidad, cuentan con la facilidad de conexión en cualquier momento y desde cualquier lugar, lo que los convierte en potentes reforzadores inmediatos, el mejor caldo de cultivo para una adicción.

Somos plenamente conscientes de que no es posible adelantarse a las tecnologías y, mucho menos, a sus posibles consecuencias, pero sería necesario profundizar más en el estado actual de las adicciones tecnológicas, en el sentido de cómo predecir su aparición entre los más jóvenes y cómo combatir terapéuticamente de una forma eficaz sus consecuencias.

## REFERENCIAS

- Andrade, J.A., García, S, Remicio, C. y Villamil, S. (2012). Niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisioculturistas. *Revista Iberoamericana del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 209-226.
- Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, G.S. y Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Antolín, V., Gándara, J.J. y García, I. (2013). Adicción al deporte: Un problema psicosocial. *Ciencias Sociales y Jurídicas*, 199-212.
- Antolín, V., Gándara, J.J., García, I. y Martín, A. (2009). Adicción al deporte: ¿Moda postmoderna o problema sociosanitario? *Norte de Salud Mental*, 34, 15-22.
- Avena, N.M., Rada, P. y Hoebel, B.G. (2009). Sugar and fat bingeing have notable differences in addictive-like behavior. *Journal of Nutrition*, 139(3), 623-628.
- Baekeland, F. (1970). Exercise Deprivation. *Archive of General Psychiatry*, 22, 365-369.
- Bakker, A.B., Demerouti, E., Oerlemans, W. y Sonnentag, S. (2013). Workaholism and daily recovery: A day reconstruction study of leisure activities. *Journal of Organizational Behavior*, 34, 87-107.
- Becoña, E. (2004). El juego patológico: prevalencia en España. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 4(2), 9-34.
- Boyd, D.M. y Ellison, N.B. (2008). Social network sites: Definition, history, and scho- larship. *Journal of Computer-Mediated Communication* 13, 210-230.

- Blundell, J.E. y Finlayson, G. (2011). Food addiction not help ful: the hedonic component-implicitwant- ing -isimportant. *Addiction* 106, 1216-1218.
- Bratland-Sanda, S., Martinsen, E.W., Rosenvinge, J.H., Rø, Ø., Hoffart, A., Sundgot-Borgen, J. (2011). Exercise dependence score in patients with longstanding eating disorders and controls: The importance of affect regulation and physical activity intensity. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 249-255.
- Brugal, M.T., Rodríguez-Martos, A. y Villalbí, J.R. (2006). Nuevas y viejas adicciones: implicaciones para la salud pública. *Gaceta Sanitaria*, 20(1), 55-62.
- Burke, R. (1999). Workaholism and extra-work satisfactions. *International Journal of Organizational Analysis*, 7, 352-354.
- Burke, R. Snir, R. & Harpaz, I. (2006). Workaholism in organizations: new research directions. *Career Development International*, 11, 369 - 373.
- Cáceres, J. (2005). La adicción al sexo. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3, 405-416.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A. y Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Clark, M. y Calleja, K. (2008). Shopping addiction: A preliminary investigation among Maltese university students. *Addiction Research & Theory*, 16(6), 633-649.
- Correa, T., Hinsley, A. W. y de Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the Web? The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26, 247-253.
- Davis, C., Curtis, C., Levitan, R.D., Carter, J.C., Kaplan, A.S. y Kennedy, J.L. (2011). Evidence that "food addiction" is a valid phenotype of obesity. *Appetite* 57, 711-717.
- De Coverley, D.M.W. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82(7), 735-740.
- Demetrovics, J. y Griffiths, M.D. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future. *Journal of Behavioral Addictions* 1(1), 1-2.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas?* Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Echeburúa, E. (2005). Retos de futuro en el tratamiento del juego patológico. *Adicciones*, 17(1), 11-16.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Espinar, E. y González, M.J. (2009). Jóvenes en las redes sociales virtuales. Un análisis exploratorio de las diferencias de género. *Feminismo/s* 14, 87-106.
- Estévez, L., Bayón, C., de la Cruz, J. y Fernández-Liria, A. (2009). *Uso y abuso de Internet en adolescentes*. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.). Adicción a las nuevas tecnologías (101-130). Madrid: Pirámide.
- Fernández-Montalvo, J., López-Goñi, J. y Arteaga, A. (2012). Prevalencia del juego patológico en pacientes adictos: Un estudio exploratorio con el South Oaks Gambling Screen. *Anales de Psicología*. Disponible en: <<http://revistas.um.es/analesps/article/view/147611>>. Fecha de acceso: 17 jun. 2013.
- García del Castillo, J.A. (2004). ¿Juegas? *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 4(2), 3-5.
- García del Castillo, J.A., Terol, M.C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M. y Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), 131-142.
- Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York: Harper and Row.
- Goodman, A. (1993). Diagnosis and treatment of sexual addiction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 19(1), 225-251.
- Goudriaan, A. E. (2013). Gambling and problem gambling in the Netherlands. *Addiction*, doi: 10.1111/add.12213.
- Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A. y Gorelick, D.A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
- Griffiths, M.D. (1998). Internet addiction: does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the internet: intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*. New York: Academic Press.
- Griffiths, M.D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M.D. (2007). Gambling Addiction on the Internet. In K.S. Young and C. Nabuco de Abreu (eds.). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Griffiths, M.D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119-125.
- Griffiths, M.D. (2012) Facebook addiction: concerns, criticism, and recommendations—a response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, 110(2), 518-520.
- Griffiths, M.D. y Larkin, M. (2004). Conceptualizing addiction: The case for a 'complex systems' account. *Addiction Research and Theory*, 12, 99-102.
- Hale, B.D., Roth, A.D., DeLong, R.E. y Briggs, M.S. (2010). Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters, and fitness lifters. *Body Image*, 7(3), 234-239.
- Hausenblas, H.A. y Downs, D.S. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.
- Holden, C. (2001). Behavioral addictions: do they exist? *Science*, 294, 980-982.
- Holden, C. (2010). Behavioral addictions debut in proposed DSM-V. *Science*, 327, 935.
- Holtgraves, T. (2009). Gambling, gambling activities, and problem gambling. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(2), 295-302.
- Jiménez-Albiar, M.I., Piqueras, J.A., Mateu-Martínez, O., Carballo, J.L., Orgilés, M. y Espada, J.P. (2012). Diferencias de sexo, característica de personalidad y afrontamiento en el uso de internet, el móvil y los videojuegos en la adolescencia. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 12(1), 61-82.
- Kaplan, H. (1979). *Disorders of desire*. New York: Simon & Schuster.
- Kittinger, R., Correia, C.J. y Irons, J.G. (2012). Relationship Between Facebook Use and Problematic Internet Use Among College Students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(6), 324-327.
- Krafft-Ebing, R. (1886). *Psychopathia Sexualis*. Philadelphia: F. A. Davis.
- Kuss, D.J. y Griffiths, M.D. (2011). Online Social Networking and Addiction. A Review of the Psychological Literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 8, 3528-3552.
- La Barbera, D., La Paglia, F. y Valsavoia, R. (2009). Social network and addiction. *Cyberpsychol. Behav.* 12, 628-629.
- Larkin, M., & Griffiths, M. D. (1998). Response to Shaffer (1996): The case for 'complex systems' conceptualizations of addiction. *Journal of Gambling Studies*, 14, 73-82.
- Lejoyeux, M. y Weinstein, A. (2011). Compulsive Buying. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 248-253.
- Lemon, J. (2002). Can we call behaviours addictive? *Clinical psychologist*, 3, 44-49.
- López, J.L. y Garcés de los Fayos, E.J. (2012). Edorexia y deporte. Una concepción acerca de la obesidad y la adicción a la comida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 139-142.
- Marciales, G.P. y Cabra, F. (2010). Internet y pánico moral: revisión de la investigación sobre la interacción de niños y jóvenes con los nuevos medios. *Universitas Psychologica*, 10(3), 855-865.



- Marlatt, G.A. y Gordon, J.R. (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: Guilford Press.
- Mazón, M. y Chóliz, M. (2012). Factores económicos implicados en el juego y la adicción al juego. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(3), 287-300.
- Meule, A. (2011). How prevalent is "food addiction". *Frontiers in Psychiatry*, 2, 61-64.
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not? *The Lancet*, 355, 632.
- Molero, D., Castro-López, R. y Zagálaz-Sánchez, M.L. (2012). Autoconcepto y ansiedad: detección de indicadores que permitan predecir el riesgo de padecer adicción a la actividad física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 91-100.
- Mondragón, C. y Merino, M. (2011). Un perfil del comprador compulsivo de clase media alta en la Ciudad de México. *Cuadernos de Estudios Empresariales*, 21, 11-42.
- Moreno, M.A., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H. y Christakis, D.A. (2011). Problematic Internet Use Among US Youth. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 165(9), 797-805.
- Muñoz-Rivas, M. J., Fernández, L. y Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 697-707.
- Oates, W. E. (1971). *Confessions of a workaholic: The facts about work addiction*. World Publishing Company.
- Orford, J. (2010). *Gambling Addiction, in An Unsafe Bet? The Dangerous Rise of Gambling and the Debate We Should be Having*. Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Piotrowski, C & Vodanovich, S. (2008). The workaholism syndrome: an emerging issue in the psychological literature. *Journal of Instructional Psychology*, 35, 103-105.
- Porter, G. (1996). Organizational impact of workaholism: Suggestions for researching the negative outcomes of excessive work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 70-84.
- Rada, P., Avena, N.M. y Hoebel, B.G. (2005). "Adicción" al azúcar: ¿mito o realidad? Revisión. *Rev. Venez. Endocrinol. Metab.*, 3(2), 2-12.
- Roberts, J.A. y Pirog, S.F. (2013) A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(1), 56-62.
- Rodríguez-Villarino, R., González-Lorenzo, M., Fernández-González, A., Lameiras-Fernández, M. y Folt, M.L. (2006). Individual factors associated with buying addiction: An empirical study. *Addiction Research & Theory*, 14(5), 511-525.
- Rosen, L.D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L.M. y Cheever, N.A. (2013). Is Facebook creating "iDisorders"? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29, 1243-1254.
- Ruiz-Olivares, R., Lucena, V., Pino, M.J. y Herruzo, J. (2010). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios. *Adicciones*, 22(4), 301-310.
- Salanova, M., Líbano, M., Llorens, S., Schaufeli, W.B y Fidalgo, M (2005). *La adicción al trabajo*. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Santana, C., De la Rosa, S.E y Lara, M. (2011). Adicción a Internet, una adicción de comportamiento. *Mexico Quarterly Review*, 2(9), 9-24.
- Schaufeli, W.B., Taris, T.W. y Rhenen, W. (2007). Workaholism, Burnout, and Work Engagement: Three of a Kind or Three Different Kinds of Employee Well-being? *Applied Psychology*, 57(2), 173-203.
- Sherman, E. (2011). *Facebook Addiction: Factors Influencing an Individual's Addiction*. Boston: Honors Thesis Program in the College of Management. Paper 5.
- Shimazu, A., Schaufeli, W.B. y Taris, T.W. (2010). How does workaholism affect worker health and performance? The mediating role of coping. *International Journal of Behavioral Medicine*, 17(2), 154-160.
- Spence, J.T. y Robbins, A.S. (1992). Workaholism: Definition, measurement, and preliminary results. *Journal of Personality Assessment*, 58(1), 160-178.
- Symons Downs, D., Savage, J.S. y DiNallo, J.M. (2013). Self-determined to exercise? Leisure-time exercise behavior, exercise motivation, and exercise dependence in youth. *Journal of Physical Activity & Health*, 10(2), 176-184.
- Valdés, R. (2004). Tratamiento grupal de la ludopatía. Una experiencia desde el Centro de Día ARTIC. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 4(1), 99-106.
- Vega, A. y Moyano, E. (2010). Adicción al trabajo, satisfacción laboral y familiar en académicos de una universidad estatal chilena. *Revista Salud y Sociedad*, 1(3), 222-232.
- Viñas, F. (2009). Uso autoinformado de Internet en adolescentes: perfil psicológico de un uso elevado de la red. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9, 109-122.
- Wilson, K., Fornasier, S. y White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 173-177.
- Wilson, R.E., Gosling, S.D. y Graham, L.T. (2012). A review of Facebook research in the social sciences. *Perspectives on Psychological Science* 7(3), 203-220.
- Young, K.S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Young, K.S. (1997). *What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use*. Comunicación presentada en el Annual Meeting of the American Psychological Association, Chicago.
- Zhou, S.X. y Leung, L. (2012). Gratification, Loneliness, Leisure Boredom, and Self-Esteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usage Pattern Among Chinese College Students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(4), 34-48.