

USO PROBLEMÁTICO DE LAS REDES SOCIALES Y TELEFONO MOVIL: IMPULSIVIDAD Y HORAS DE USO

PROBLEMATIC USE OF SOCIAL NETWORKS AND MOBILE PHONE: IMPULSIVITY AND HOURS
OF USER

Juan Ramón Becerra Guajardo, Fuensanta López Rosales, José Luis Jasso Medrano
Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

Correspondencia: *ramon.becerra@gmail.com*

RESUMEN

El estudio de las conductas adictivas a diferentes tecnologías ha sido de interés para muchos investigadores alrededor del mundo. Se ha argumentado que la impulsividad afecta en el uso de las redes sociales y el teléfono móvil. El objetivo de este estudio fue determinar la relación del uso problemático del teléfono y las redes sociales con la impulsividad en una muestra de 241 jóvenes universitarios. Se administró de manera electrónica el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), el uso problemático del teléfono móvil MPPUS y la escala de impulsividad UPPS-P. Los resultados mostraron una relación entre conducta adictiva a las redes sociales, el uso del teléfono móvil, las horas de uso de las redes sociales y componentes de la impulsividad. En conclusión, este estudio arroja evidencia empírica de la relación que existe entre estas variables.

Palabras clave: conducta adictiva, redes sociales, teléfono móvil, impulsividad, jóvenes universitarios.

ABSTRACT

The study of addictive behaviors to different technologies has been of interest to many researchers around the world. It has been argued that impulsiveness affects the use of social networks and mobile phones. The objective of this study was to determine the relationship

of problematic use of the telephone and social networks with impulsiveness in a sample of 241 young university students. The Social Network Addiction (ARS) questionnaire, the problematic use of the MPPUS mobile phone and the UPPS-P impulsivity scale were administered electronically. The results showed a relationship between addictive behavior to social networks, mobile phone use, hours of use of social networks and impulsiveness components. In conclusion, this study yields empirical evidence of the relationship that exists between these variables.

Key words: addictive behavior, social networks, mobile phone, university students, impulsivity.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, se identificó a la adicción a sustancias como un proceso mediante el cual un comportamiento puede funcionar para producir placer y para proporcionar un escape de la incomodidad interna, consiste en la exposición inicial a un estímulo seguido por comportamientos que buscan repetir la experiencia, y se caracteriza por el fracaso recurrente para controlar el comportamiento a pesar de sus consecuencias negativas (Goodman, 1990; West, 2001).

Posteriormente, el constructo de adicción fue más allá del ámbito de las sustancias. Con el avance de las tecnologías y el lanzamiento de internet comenzó la especulación sobre las conductas adictivas tecnológicas. Griffiths (1995), ofreció una definición de las adicciones tecnológicas, operacionalmente serían adicciones no químicas (conductuales) en la cual están involucradas interacciones humano-maquina, estas pueden ser pasivas (por ejemplo, la televisión) o activas (como los juegos de computadora).

Ha habido debate sobre si es correcto el uso del término “conducta adictiva” o “adicción” al estudiar un fenómeno en particular (ej, adicción a Internet, conducta adictiva a redes sociales). Coincidiendo con algunos autores, puede resultar problemático extender el término “adicción” a condiciones mejor descritas como uso problemático o desadaptativo, ya que, puede socavar la integridad de este término y la severidad de los trastornos que realmente lo ameritan. También puede sesgar los esfuerzos de investigación y tratamiento del problema, porque están siendo diseñados dentro de un marco de adicción cuando en realidad un enfoque diferente puede ser más adecuado y efectivo. Por tanto, autores han propuesto buscar un término diferente para asociar este problema en la literatura académica, como el uso problemático (Kardefelt-Winther et al., 2018; Panova & Carbonell, 2018)

Recientemente, varios investigadores (Kardefelt-Winther et al., 2018) propusieron una definición que intenta servir de base para el estudio de las conductas adictivas y diferenciarse del uso problemático, esta definición enfatiza: a) deterioro funcional significativo o angustia como consecuencia directa de la conducta, y b) persistencia en el tiempo. Además, los autores recomiendan investigar la etiología de la conducta a investigar.

Expuesto lo anterior y siguiendo las sugerencias que han propuesto diversos autores es importante mencionar que ante la falta de evidencia clara que indique la presencia de adicción en la línea de las “conductas adictivas” a las redes sociales y al teléfono móvil utilizaremos el término de “uso problemático” que puede definirse como la incapacidad para regular el uso del teléfono móvil o las redes sociales, lo que eventualmente implica consecuencias negativas en la vida diaria (Billieux, 2018).

Conducta adictiva a las redes sociales y al teléfono móvil

La existencia de una posible conducta adictiva hacia los medios sociales ha sido argumentada y definida por algunos investigadores (Andreassen & Pallesen, 2014; Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014), por ejemplo, mostrar preocupación por estar en las redes sociales, una motivación incontrolable para iniciar sesión o utilizar las redes, dedicar muchas horas diarias y atención a las redes sociales perjudicando otras áreas importantes de la vida, necesitar más tiempo de uso o sacrificar actividades recreativas, son algunas de las características.

La conducta adictiva puede comenzar cuando un comportamiento inicialmente benigno con pocas o ninguna consecuencia dañina (como usar el teléfono), empieza a provocar consecuencias negativas donde el usuario depende cada vez más de su uso (Roberts, Yaya, & Manolis, 2014). Algunos investigadores (Lin et al., 2016), han propuesto criterios para la adicción al teléfono móvil y han mostrado evidencia de que la conducta adictiva tiene una psicopatología similar a los trastornos por uso de sustancias tradicionales, por ejemplo, se cataloga como “Deterioro funcional” cuando se han presentado al menos dos de los siguientes criterios: (1) uso excesivo del teléfono teniendo como resultado problemas físicos o psicológicos recurrentes, (2) uso del teléfono en una situación peligrosa (por ejemplo, al cruzar la calle o mientras conduce), (3) consecuencias en las relaciones sociales, laborales o rendimiento académico por el uso del teléfono y (4) el uso excesivo de teléfonos inteligentes causa angustia subjetiva significativa o lleva mucho tiempo.

De acuerdo con Van Deursen, Bolle, Hegner, y Kommers (2015), el hábito en los teléfonos móviles provoca un comportamiento involuntario activado por señales internas o externas. Los impulsos automáticos en los que se desbloquea el teléfono móvil para verificar si hay

notificaciones aumentan la posibilidad de desarrollar conductas adictivas. Esto se fortalece aún más por los tipos sociales de uso. Se sabe que tanto los adictos a Internet como a los teléfonos móviles se centran ampliamente en aplicaciones sociales.

Impulsividad

Como concepto teórico, la impulsividad es un constructo multifactorial que envuelve la tendencia de actuar indeliberadamente, por “impulso”, con poca o ninguna consideración por las consecuencias; la presencia de comportamientos poco controlados y organizados, distinguidos por ser de aparición refleja y no deliberada; y la falta de conciencia sobre las acciones y sus efectos. En general la impulsividad se caracteriza por la falta de reflexión sobre las acciones, la tendencia refleja o reactiva de los comportamientos y la incapacidad para dominar los actos cuando existe una gratificación inmediata (Restrepo, Soto, & Rivera, 2016).

Aunque ha habido debate sobre el concepto de impulsividad, investigadores como Whiteside y Lynam (2001), han propuesto el modelo de los cinco factores de la impulsividad que son: “Urgencia” (positiva y negativa), altos puntajes hacen referencia a involucrarse en conductas impulsivas para aliviar o promover afectos sin importar las consecuencias; “Premeditación”, se refiere a la tendencia de pensar y reflexionar en las consecuencias de un acto antes de involucrarse en este, “Perseverancia”, hace referencia a la habilidad de permanecer concentrado en actividades o situaciones difíciles o aburridas; “Búsqueda de sensaciones”, hace referencia a dos aspectos, (1) tendencia a disfrutar o buscar actividades excitantes y (2) la apertura a experiencias que pueden ser o no peligrosas, personas con altos puntajes disfrutaban tomando riesgos o se involucran en actividades peligrosas.

En estudios previos (Gámez & Villa, 2015; Mei, Chai, Wang, Ng, & Ungvari, 2018; Savci, 2016; Zhang et al., 2015) se ha observado que la deficiencia en el control impulsivo es la principal fuente de problemas relacionados con el uso de los medios sociales, uso problemático del internet y del teléfono móvil. En otras palabras, las personas con síntomas impulsivos tienden a usar las redes sociales en exceso lo que hace de la impulsividad un factor de riesgo de la conducta adictiva.

El presente estudio

México tiene un promedio de 5 redes sociales por internauta, de las cuales, la preferida es Facebook con un 98% de los usuarios, seguido por WhatsApp con un 91% y Youtube con un 82%. Del tiempo total conectado a Internet un 40% se invierte en el uso de las redes sociales, es decir, 3 horas 28 minutos, esto representa un 30% más que en el 2017. El teléfono móvil

es el principal dispositivo para acceder a alguna red social, es decir, 7 de cada 10 internautas utiliza estos dispositivos (Asociación de Internet MX, 2018)

Ante el creciente acercamiento de los jóvenes hacia las redes sociales y a los teléfonos móviles se vuelve necesario investigar el fenómeno del uso problemático a estas tecnologías. Conocer si la impulsividad es un factor importante para que se desarrolle dicho uso en población mexicana nos ayudaría a comprender mejor el fenómeno y tendríamos herramientas para desarrollar futuros programas preventivos o de intervención en la que los beneficiados serán los jóvenes. Además, los resultados serán un aporte a la literatura del uso problemático de las tecnologías, en México.

Por lo anterior los objetivos de este estudio son: (1) determinar la relación de la conducta adictiva a las redes sociales y al teléfono móvil con los componentes de la impulsividad y las horas de uso de las redes sociales; (2) determinar si existe un componente predictor de la impulsividad y de las horas uso en la conducta adictiva a las redes sociales y en el uso problemático del teléfono móvil.

Ante los objetivos postulados se realizan las siguientes hipótesis: (H1) se espera que exista una relación significativa entre la conducta adictiva a las redes sociales y al teléfono móvil con los componentes de la impulsividad y las horas de uso de las redes sociales; (H2) se espera que los componentes de la impulsividad y las horas de uso de las redes sociales sean variables predictoras de la conducta adictiva a las redes sociales y el teléfono móvil.

MÉTODO

Se utilizó un diseño no experimental, correlacional-predictivo de tipo transversal que permite investigar la interacción entre la impulsividad, la conducta adictiva a las redes sociales y al teléfono móvil.

Participantes y procedimiento

Los participantes se seleccionaron por un muestreo de conveniencia, 242 (68% mujeres y 32% hombres) estudiantes universitarios de 18 a 24 años de carrera indistinta de una universidad privada de San Nicolás de los Garza.

Para llevar a cabo el estudio se solicitó permiso con la coordinación de la institución para la aplicación de instrumentos. La solicitud se realizó de manera presencial y se extendió una carta explicando el procedimiento a realizar y el tema a estudiar. Una vez obtenido el permiso

por parte de la universidad se hizo una convocatoria en cada aula solicitando estudiantes voluntarios que quisieran participar. A los estudiantes que accedieron a participar se les explicó el motivo, la temática y la importancia del estudio. El cuestionario se administró vía online y para ello se requirió que los participantes contaran con acceso a internet en su teléfono móvil, tablet, o laptop y se les dio un enlace directo para poder entrar al sitio que aloja los instrumentos de investigación. Aquellos participantes que no podían acceder al wifi de escuela se les compartieron datos desde un teléfono móvil del equipo de investigación destinado para ello. Las escalas fueron autoaplicación por medio de la plataforma en línea “Limesurvey”.

Instrumentos

- ▶ **Cuestionario sociodemográfico.** Cuestionario de creación propia el cual pregunta al participante datos personales como el sexo, la edad, carrera etc. Además, explora hábitos sobre uso de las redes sociales, por ejemplo “Aproximadamente, ¿Cuántas horas diarias estimas que le dedicas a las redes sociales?”.
- ▶ **Cuestionario de adicción a redes sociales .** El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (Escurra et al., 2014), parte del DSM-IV-TR, instrumento de diagnóstico que no reconoce las adicciones psicológicas como trastornos; sin embargo, la mayoría de los autores que tratan este tipo de adicciones toma como referencia los indicadores de la adicción a sustancias. El cuestionario consta de 24 Ítems tipo Likert de cinco opciones de respuesta que van desde S (siempre) hasta N (nunca) y esta diseñado para medir el concepto de “conducta adictiva” mediante tres dimensiones: el primero es denominado como “obsesión” por ejemplo “No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales”, el segundo llamado “falta de control personal” ejemplo “Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales” y el tercero “uso excesivo” ejemplo de ítem “Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado”. Este instrumento ha mostrado un alfa de .95 en su versión original. La prueba KMO obtuvo .92 y la prueba de esfericidad de Bartlett $\chi^2=3047$, $p < .001$
- ▶ **Mobile Phone Problem Use Scale.** El Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-10) es un instrumento originalmente de Bianchi y Phillips (2005), y fue adaptada en una

versión corta por Foerster, Roser, Schoeni, y Rössli (2015), y traducida a la versión en castellano por (López-Fernández, Honrubia-Serrano, & Freixa-Blanxart, 2012). Esta versión es de tipo Likert y consta de 10 ítems con 10 puntos de rango, que van desde “No es del todo cierto” a “Extremadamente cierto”. Esta escala mide el concepto de “uso problemático” del teléfono móvil mediante ítems relacionados con la tolerancia, síndrome de abstinencia, consecuencias negativas en la vida y dependencia de pares, ejemplos de ítem serían “Cuando me he sentido mal he utilizado el celular para sentirme mejor”. Ya que el instrumento fue adaptado a castellano, se optó por modificar la redacción para una mejor comprensión en población mexicana (por ejemplo, se cambió la palabra móvil a celular). El alfa de reportado en la escala de versión corta es de .85. La prueba KMO tuvo .85 y la prueba de esfericidad de Bartlett $\chi^2 = 993.3$, $p < .001$

► **Escala de impulsividad UPPS-P (versión corta).** La versión corta de la escala de la escala de Impulsividad UPPS-P consiste de 20 ítems que miden cinco rasgos de impulsividad (4 ítems cada uno), que son, urgencia negativa por ejemplo “Cuando estoy irritado suelo actuar sin pensar”, falta de premeditación por ejemplo “Normalmente pienso cuidadosamente antes de hacer cualquier cosa”, falta de perseverancia por ejemplo “Termino lo que empiezo”, búsqueda de sensaciones por ejemplo “A veces me gusta hacer cosas que dan un poco de miedo” y urgencia positiva cuando estoy realmente animado, no suelo pensar en las consecuencias de mis acciones”. Para la adaptación en español se seleccionaron 20 ítems de la escala original en español (59 ítems), y que corresponden con los 20 ítems que conservaron Billieux et al, para la versión corta francesa del UPPS-P. El alfa reportada para las dimensiones va desde el .61 al .81 (Cándido, Orduña, Perales, Verdejo-García, & Billieux, 2012)

Análisis estadístico

Para los análisis estadísticos se utilizó una computadora con sistema operativo Windows 10 y el programa estadístico SPSS 24. Primeramente, se utilizó la prueba de Kolmogorov y Smirnov para determinar la normalidad de los datos y la prueba estadística adecuada para determinar niveles de correlación entre las variables. Posteriormente se realizó la prueba de regresión lineal múltiple para obtener un modelo predictivo entre las variables.

RESULTADOS

En relación con los usos y hábitos de las redes sociales los resultados fueron los siguientes: en cuanto a la red social de mayor importancia el 44% indicó que WhatsApp seguido por Facebook con 26% e Instagram 10%. En una escala de cinco puntos que van de “nunca” a “siempre”, en el medio para acceder a redes sociales el 50% respondió que “rara vez” se conecta mediante computadora (escritorio o laptop), el 57% se conecta “siempre” por medio de un smartphone o dispositivo móvil, en cuanto al lugar de conexión a redes sociales, estando en casa el 40% respondió que siempre se conecta y el 39% casi siempre, en la escuela o trabajo 37% respondió que algunas veces y el 35% casi siempre, estando en una reunión o fiesta el 38% respondió que algunas veces y el 29% casi siempre, en actividades de ocio el 28% respondió que algunas veces. En cuanto a la edad inicial de uso hay una media de 12 años y el número de horas invertido al día es de 7.44 horas. Los principales usos de las redes sociales es para mantener contacto con pareja (20%), amigos (18%) y para entretenimiento (18%).

Para determinar la fiabilidad de los instrumentos utilizados se hizo la prueba del coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach, se puede observar en cada una de las escalas y subescalas que el índice oscila entre $\alpha = .651$ a $\alpha = .929$, siendo la subescala del UPPS-P “urgencia positiva” la más baja y la escala ARS la más alta. En cuanto los resultados estadísticos descriptivos obtuvimos puntajes un poco por debajo de la media a excepción de la escala de impulsividad donde los datos de todas sus subescalas se colocaron por encima de la media. En cuanto las pruebas de normalidad la escala de conducta adictiva a las redes sociales (ARS), la escala de uso problemático del teléfono móvil (MPPUS-10) y la subescala “urgencia negativa” se ajustaron a la curva de normalidad, mientras que el resto de las subescalas no mostraron un ajuste normal (véase Tabla1).

Tabla1

Normalidad, estadísticos descriptivos, confiabilidad y validez.

	K-S	P	Media	Min	Max	DE	Alfa	KMO	X ²
ARS	.072	.004	55.74	24	130	16.47	.929	.925	3047.1**
MPPUS-10	.076	.002	40.54	10	100	19.38	.865	.852	993.3**
Horas uso	.203	.000	7.44	1	24	4.89	-----	-----	-----
U. Negativa	.097	.000	10.69	4	16	3.19	.809	.785	311.3**
U. Positiva	.136	.000	11.33	4	16	2.67	.651	.708	122.2**
F. Prem.	.138	.000	12.83	4	16	2.19	.695	.708	164.8**
F. Pers.	.119	.000	13.01	4	16	2.44	.769	.734	261.4**
B. Sens	.131	.000	11.53	4	16	2.82	.730	.702	211.7**

Nivel de significancia en prueba de esfericidad de Bartlett

** p < .01

Posteriormente, teniendo los resultados de normalidad de todas las escalas y sus componentes, se ha decidido utilizar la prueba de correlación no paramétrica Rho de Spearman. Los resultados se muestran en la tabla 2.

Tabla 2
Correlaciones bivariadas del coeficiente Rho de Spearman.

Rho de Spearman	1	2	3	4	5	6	7	8
1- ARS	1							
2- MPPUS-10	.778**	1						
3- Horas de uso	.360**	.386**	1					
4- U. Negativa	.147*	.151*	.200**	1				
5- U. Positiva	.150*	.131*	.135*	.608**	1			
6- F. Premeditación	.130*	.189**	.062	.007	.089	1		
7- F. Perseverancia	.186**	.228**	.008	.052	.060	.584**	1	
8- B. Sensaciones	.078	.083	.037	.225**	.547**	.247**	.244**	1
Nivel de significancia								
** p < .01								
*p < .05								

Después, se realizó un análisis de regresión lineal simple teniendo como variable dependiente la conducta adictiva a las redes sociales y como variables independientes el uso problemático del móvil, los componentes de la impulsividad y las horas de uso. Se reportó una relación significativa entre la conducta adictiva a redes sociales y el uso problemático de teléfono móvil ($\beta = .769$; $p < .01$), horas de uso ($\beta = .355$; $p < .01$), falta de perseverancia ($\beta = .168$; $p < .01$), urgencia positiva ($\beta = .164$; $p < .05$) y urgencia negativa ($\beta = .155$; $p < .05$). Finalmente, la falta de premeditación y la búsqueda de sensaciones no se relacionaron con la conducta adictiva. El uso problemático del móvil explicó un 59.2% de la varianza, las horas de uso de las redes sociales un 12.6%, la falta de perseverancia un 2.8%, la urgencia positiva un 2.7% y la urgencia negativa un 2.4% (véase Tabla 3).

Tabla 3

Modelo de regresión lineal simple utilizando como variable dependiente el uso problemático de las redes sociales.

	r	r ²	F	B	t
Teléfono móvil	.769	.592	348.344**	.769	7.856**
Horas de uso	.355	.126	34.516**	.355	5.875**
U. Negativa	.155	.024	5.906*	.155	2.430*
U. Positiva	.164	.027	6.600*	.164	2.569*
F. Premeditación	.112	.013	3.064	.112	1.750
F. Perseverancia	.168	.028	6.953**	.168	2.637**
B. Sensaciones	.104	.011	2.623	.104	1.619
8- B. Sensaciones	.078	.083	.037	.225**	.547**
Nivel de significancia					
** p < .01					
*p < .05					

Adicionalmente, se realizó un análisis de regresión lineal simple teniendo como variable dependiente el uso problemático del móvil y como variables independientes los componentes de la impulsividad y las horas de uso. Se reportó una relación significativa entre el uso problemático del móvil y las horas de uso ($\beta = .349$; $p < .01$), falta de perseverancia ($\beta = .208$; $p < .01$), falta de premeditación ($\beta = .196$; $p < .01$), urgencia negativa ($\beta = .189$; $p < .01$), urgencia positiva ($\beta = .150$; $p < .05$). Finalmente, la búsqueda de sensaciones no se relacionó con la conducta adictiva. Las horas de uso de las redes sociales explicaron un 12.2% de la varianza, falta de perseverancia explicó un 4.3% de la varianza, la falta de premeditación un 3.8%, la urgencia negativa un 3.6% y la urgencia positiva un 2.2% (véase Tabla 4).

Tabla 4

Modelo de regresión lineal simple utilizando como variable dependiente el uso problemático del teléfono móvil.

	r	r ²	F	B	t
Horas de uso	.349	.122	33.304**	.349	5.771**
U. Negativa	.189	.036	8.900**	.189	2.983**
U. Positiva	.150	.022	5.512*	.150	2.348*
F. Premeditación	.196	.038	9.581**	.196	3.095**
F. Perseverancia	.208	.043	10.854**	.208	3.295**
B. Sensaciones	.108	.012	2.822	.108	1.680
Nivel de significancia					
** p < .01					
*p < .05					

DISCUSION

Los resultados obtenidos por las pruebas de confiabilidad fueron excelentes en ARS, buenas en MPPUS-10 y en la Urgencia Negativa, aceptables en la Falta de Perseverancia y Búsqueda de Sensaciones, y cuestionable en Falta de Premeditación y Urgencia Positiva. En relación con los datos obtenidos de tendencia central, los datos se ajustan un poco por debajo de la media en la escala de conducta adictiva a redes sociales y se puede interpretar como un uso “moderado”, pero pueden existir algunas características de conducta adictiva en nuestra población. En el caso de la escala de uso problemático del teléfono móvil tenemos resultados similares. En cuanto a la escala de impulsividad se puede observar que los datos caen un poco por arriba de la media, lo cual, indica una moderación en el rasgo de impulsividad. En los resultados de las horas de uso se obtuvo una media de 7.44 siendo un resultado cercano a las 8 horas con 20 minutos de uso de Internet reportados por la Asociación de Internet MX en 2019.

En el presente estudio se plantearon dos hipótesis. En nuestra H1 se espera que exista una relación significativa entre la conducta adictiva a las redes sociales y al teléfono móvil con los componentes de la impulsividad y las horas de uso de las redes sociales. Primeramente, los resultados mostraron una alta correlación entre la conducta adictiva a las redes sociales y el uso problemático del móvil, siendo consistentes con estudios previos (Jasso Medrano, López Rosales, & Díaz Loving, 2017; Jeong, Kim, Yum, & Hwang, 2016; Sha, Sariyska, Riedl, Lachmann, & Montag, 2019).

Una posible explicación de la alta correlación entre estas variables puede ir en dos vertientes. Como primer punto, la construcción de los dos instrumentos (ARS y MPPUS-10) está basada en indicadores de la adicción a sustancias, en el ARS por ejemplo, los autores (Escurrea & Salas, 2014) se basan en criterios del DSM-IV-TR en la cual incluyen aspectos como la tolerancia, abstinencia etc. En el MPPUS-10 originalmente los autores (Bianchi & Phillips, 2005) toman cuenta la literatura de ese entonces de conductas adictivas hacia las tecnologías que contemplan aspectos como la tolerancia, escape de la realidad, retirada, entre otros. Se podría decir que los dos instrumentos tienen criterios de medición en común.

Como segundo punto, estos resultados pueden ser debido a la manera en que se usan estas tecnologías en nuestro país, es decir, en México el 93% de los internautas utilizan el teléfono móvil para conectarse a internet, de esta cifra, un 73% accede a las redes sociales, un 80% utiliza los chats o llamadas y un 53% envía o recibe correos varias veces al día (Asociación de Internet MX, 2019), en ese sentido la relación entre el uso de las redes sociales está muy ligado con el uso del teléfono, por ejemplo, investigadores como Salehan y Negahban (2013), concluyeron que la intensidad de uso de las redes sociales y el tamaño de la red

social impulsan a las personas a instalar aplicaciones de redes sociales en el teléfono y que la necesidad de una constante conectividad es una importante motivación en el uso de estas aplicaciones. También, se ha argumentado que el potencial adictivo en los teléfonos móviles es debido al hábito de revisarlo constantemente (Oulasvirta & Rattenbury, 2012).

Por otro lado, hubo correlaciones significativas entre la conducta adictiva a las redes sociales y el uso problemático del teléfono móvil con la urgencia positiva y negativa, falta de perseverancia y falta de premeditación siendo consistentes con estudios previos (Joel Billieux, Van der Linden, & Rochat, 2008; De-sola, Talledo, Rubio, & Fonseca, 2017).

En nuestra H2 se espera que los componentes de la impulsividad y las horas de uso de las redes sociales sean variables predictoras de la conducta adictiva a las redes sociales y el teléfono móvil. Los resultados mostraron que uso problemático del móvil obtuvo los puntajes más altos de predicción, seguido por las horas de uso, la urgencia positiva y negativa y la falta de perseverancia. La búsqueda de sensaciones y la falta de premeditación no obtuvieron puntajes significativos.

Como se mencionó antes, el uso problemático del móvil está relacionado con el uso problemático de las redes sociales, por ejemplo, en un estudio (Aljomaa, Mohammad, Albursan, Bakhiet, & Abduljabbar, 2016), se ha encontrado que los estudiantes pasan un tiempo considerable usando su teléfono móvil y muestran dependencia de la variedad de aplicaciones, además, han llegado a depender del teléfono incluso para hacer las tareas diarias más simples. Al estar muy relacionadas dichas variables y al ser consideradas como “conductas adictivas”, pueden compartir características y una depender de la otra (Jasso Medrano et al., 2017). Resultados similares se han obtenido anteriormente (Aljomaa et al., 2016; Jasso Medrano et al., 2017; Jeong et al., 2016).

En cuanto a los resultados de impulsividad, tanto la urgencia positiva como la negativa fueron componentes predictivos de la conducta adictiva a redes sociales. Estos resultados son consistentes con estudios previos en el cual se argumenta que los individuos con un rasgo de urgencia alto (positivo y/o negativo) tienen un mayor riesgo de desarrollar el uso de Facebook como estrategia de regulación de la emoción inadaptada y que se asocia con consecuencias negativas (Rothen et al., 2018).

En el caso del uso problemático del teléfono móvil los resultados arrojaron que tanto la urgencia positiva como la negativa fueron componentes predictores. De acuerdo con algunos investigadores, la urgencia es el componente de la impulsividad que está más fuertemente relacionado con los diversos aspectos del uso real y problemático del teléfono móvil y que se asocia en mayor grado con aspectos de su uso diario (número de llamadas realizadas al día, duración de las llamadas realizadas al día, número de SMS enviados al día) y también

con varias dimensiones del uso problemático de teléfonos móviles como, el uso peligroso, dependencia y problemas financieros. (Joel Billieux et al., 2008; Cándido et al., 2012).

La urgencia negativa se refiere a la tendencia a experimentar fuertes impulsos, frecuentemente bajo condiciones de afecto negativo (Whiteside & Lynam, 2001), y de igual manera con afectos positivos, en ese sentido, para hacer frente a afectos negativos o promover afectos positivos se utilizarían las redes sociales, por ejemplo, para publicar algo relacionado con el sentir, compartir una buena noticia o una mala anécdota, hacer una crítica de un tema determinado o participar en discusiones con otros usuarios sobre un tema, usar aplicaciones de comunicación como Messenger etc.

En el uso del teléfono celular puede ir más encaminado a hacer frente o promover este tipo de afectos por medio de múltiples aplicaciones (redes sociales o comunicación, escuchar música o podcasts, jugar videojuegos, compras por internet, ver películas, juegos de azar, etc). El hacer frente o promover este tipo de afectos mediante las redes sociales o el uso del teléfono puede traer consecuencias negativas, como la reducción de sueño, la interferencia en actividades rutinarias, conflictos, etc. (Rothen et al., 2018)

Otro componente predictor de la impulsividad en la conducta adictiva a las redes sociales es la falta de perseverancia. La perseverancia hace referencia a la habilidad individual de mantenerse concentrado en una tarea que puede ser aburrida o difícil (Whiteside & Lynam, 2001). La falta de perseverancia refleja una atención fluctuante o divagaciones mentales y debido a ello las redes sociales pueden ser un potencial distractor en situaciones que se consideren aburridas o en la ejecución de tareas que requieran atención, como por ejemplo, acordarse de alguien y enviarle un mensaje mientras se está en clase, consultar las redes sociales mientras se está en horas de trabajo, estar muy al tanto de las noticias y estados de las redes sociales mientras se está teniendo una charla con la familia o con amigos, etc.

De igual manera, esta dimensión de la impulsividad fue predictora del uso problemático del teléfono móvil por lo que los resultados se pueden interpretar de la misma forma teniendo en cuenta que el teléfono ofrece una gran variedad de aplicaciones que pueden servir como distractor e incluso sin acceso a internet como, por ejemplo, mientras una persona está viajando en transporte público hacia la escuela o el trabajo puede utilizar el teléfono para acceder a juegos, música, o alguna otra aplicación que no requiere de internet para no “aburrirse” en el camino. Estos resultados coinciden con estudios previos (Joel Billieux et al., 2008; Orosz, Vallerand, Bóthe, Tóth-király, & Paskuj, 2016; Rothen et al., 2018)

La premeditación se refiere a la tendencia de pensar y reflexionar en las consecuencias de un acto antes de involucrarse en este. Personas con puntuaciones bajas tienden a ser más reflexivas, mientras que las puntuaciones altas tienden a actuar de improviso y sin tener en cuenta las consecuencias (Whiteside & Lynam, 2001). En este caso la premeditación solo fue un componente predictor en el uso problemático del teléfono móvil. Una interpretación posible de estos resultados es que aquellas personas con falta de premeditación estarían utilizando sus teléfonos en situaciones que pueden ser potencialmente peligrosas como, por ejemplo, al ir manejando, al cruzar la una calle o ir caminando sin estar alerta del entorno (Joel Billieux et al., 2008).

La postura de la teoría Social-Cognitiva de Bandura, se ha utilizado como referente para explicar el proceso que, a nivel cognitivo dirige a la persona para ejecutar conductas no saludables, en este caso el uso problemático de las redes sociales. Desde esta perspectiva LaRose et al. (2003), hace énfasis en el mecanismo de autorregulación, describe el proceso de autocontrol a través de las subfunciones del automonitoreo, proceso de juicio y autorreacción. El autocontrol es la observación de las propias acciones para proveer información diagnóstica sobre el impacto del comportamiento de uno mismo, entre otros y el ambiente. Para ser eficaces en el autocontrol, los individuos deben estar atentos a su comportamiento y deben analizar la “normalidad” en relación con las situaciones en las que se realiza. También deben ser precisas sus observaciones y conducirlas en proximidad temporal al desempeño del comportamiento en cuestión.

Desde la perspectiva tradicional en investigación de usos y gratificaciones, la autorregulación deficiente comienza por utilizar conscientemente los medios (como las redes sociales), para aliviar el aburrimiento, disminuir la soledad, “pasar el tiempo”, participar en la interacción parasocial, o buscar la validez de la identidad social. Dentro de la teoría social cognitiva, estas motivaciones son reconocidas como incentivos auto-reactivos. Siguiendo los procesos de condicionamiento clásico, estos incentivos auto-reactivos motivan el comportamiento del consumo de los medios de comunicación que se convierte en una respuesta condicionada a los estados de ánimos disfóricos (LaRose et al., 2003).

En esa misma línea, el modelo social-cognitivo de uso no regulado propuesto por Turel y Serenko (2012), postula que el uso de las redes sociales está determinado por la expectativa de resultado (por ejemplo, usar el sitio web para aliviar la soledad). Combinado con la alta autoeficacia para usar el sitio web (por ejemplo, como resultado de una experiencia previa) y bajo control sobre el uso, las expectativas de recompensas positivas desarrollan patrones de comportamiento compulsivo.

Teniendo en cuenta esta postura, nuestros resultados se encaminan a lo propuesto por esta teoría, ya que dentro de las características de la impulsividad se destaca el actuar indeliberadamente sin tener en cuenta las consecuencias y la presencia de comportamientos poco controlados. Al presentar estados disfóricos (urgencia negativa) estas conductas refuerzan el uso de las aplicaciones del teléfono móvil y principalmente las redes sociales, pudiendo así generar un ciclo repetitivo e instaurar la conducta hasta convertirse en un uso problemático. Es fácil consultar todos los días el teléfono ya sea para ver la hora, consultar las redes sociales o utilizar otras aplicaciones. En ese sentido la conducta impulsiva recae en mayor medida en el medio para acceder a las redes sociales que en las mismas redes sociales.

El presente estudio nos ha mostrado datos empíricos de la relación que existe entre el uso problemático de las redes sociales, el uso problemático del teléfono móvil y los componentes de la impulsividad. Es muy recomendable seguir investigando sobre esta línea para tener más datos de este fenómeno que aporten información para el desarrollo de programas preventivos en nuestro país. De igual manera se recomienda extender la investigación no solamente a estudiantes universitarios.

Dentro de las limitaciones de este estudio; primeramente, es que se trata de un estudio con jóvenes universitarios y no se puede generalizar, por lo cual, se recomienda mucha prudencia; aunque se contestaron los instrumentos en formato online se respondieron en el salón de clases por lo cual las respuestas pudieron ser influenciadas por la deseabilidad social.

Es importante señalar que el presente estudio realizado con la regresión lineal simple es solamente un acercamiento de conocer la interacción de las variables a nivel predictivo por lo cual se recomienda proponer un modelo para analizar los efectos directos e indirectos de dichas variables.

REFERENCIAS

- 1 American Psychiatric Association (2008). DSM - IV. Manual diagnóstico y estadístico de los tratamientos mentales. Barcelona: Masson.
- 2 Asociación de Internet MX (2018). 14.o estudio sobre los hábitos de los usuarios en internet en México 2018. Recuperado de <https://www.asociaciondeinternet.mx/es/component/remository/Habitos-de-Internet/14-Estudio-sobre-los-Habitos-de-los-usuarios-de-Internet-en-Mexico-2018/lang,es-es/?Itemid=>
- 3 Asociación de Internet MX (2019). 15.o estudio sobre los hábitos de los usuarios en internet en México 2019. <https://www.asociaciondeinternet.mx/es/component/remository/Habitos-de-Internet/15-Estudio-sobre-los-Habitos-de-los-Usuarios-de-Internet-en-Mexico-2019-version-publica/lang,es-es/?Itemid=>

- 】 Aljomaa, S., Mohammad, M., Albursan, I., Bakhiet, S., & Abduljabbar, A. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155–164. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
- 】 Bianchi, A., & Phillips, J. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51.
- 】 Billieux, J. (2018). Problematic Use of the Mobile Phone : A Literature Review and a Pathways Model Problematic Use of the Mobile Phone : A Literature Review and a Pathways Model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- 】 Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22(9), 1195–1210. <https://doi.org/10.1002/acp>
- 】 Cándido, A., Orduña, E., Perales, J. C., Verdejo-García, A., & Billieux, J. (2012). Validation of a short Spanish version of the UPPS - P impulsive behaviour scale. *Trastornos Adictivos*, 14(3), 73–78.
- 】 De-sola, J., Talledo, H., Rubio, G., & Fonseca, F. (2017). Development of a Mobile Phone addiction craving scale and its Validation in a spanish adult Population. *Frontiers in Psychiatry*, 8, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00090>
- 】 Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(1), 73–91.
- 】 Foerster, M., Roser, K., Schoeni, A., & Röösl, M. (2015). Problematic mobile phone use in adolescents: derivation of a short scale MPPUS-10. *International Journal of Public Health*, 60(2), 277–286. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0660-4>
- 】 Gámez, M., & Villa, F. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos, 25(34), 111–122.
- 】 Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403–1408. <https://doi.org/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- 】 Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 14–19. Retrieved from <http://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- 】 Griffiths, M., Kuss, D., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>

- ▶ Jasso Medrano, J., López Rosales, F., & Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(3), 2832–2838. <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>
- ▶ Jeong, S., Kim, H., Yum, J., & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.035>
- ▶ Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., Rooij, A. Van, Maurage, P., Carras, M., ... Saint-luc, C. U. (2018). HHS Public Access. *Addiction*, 112(10), 1709–1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>.How
- ▶ LaRose, R., Lin, C., & Easting, M. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or deficient Self-Regulation. *Media Psychology*, 5(3), 255–282. <https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503>
- ▶ Lin, Y., Chiang, C., Lin, P., Chang, L., Ko, C., Lee, Y., & Lin, S. (2016). Proposed diagnostic criteria for Smartphone addiction. *PLoS ONE*, 11(11), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>
- ▶ López-Fernández, O., Honrubia-Serrano, L., & Freixa-Blanxart, M. (2012). Adaptación española del “Mobile Phone Problem Use Scale” para población adolescente. *Adicciones*, 24(2), 123–130. <https://doi.org/10.20882/adicciones.104>
- ▶ Mei, S., Chai, J., Wang, S., Ng, C., & Ungvari, G. (2018). Mobile Phone Dependence , Social Support and Impulsivity in Chinese University Students. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 15(4), 504. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030504>
- ▶ Orosz, G., Vallerand, R., Bóthe, B., Tóth-király, I., & Paskuj, B. (2016). On the correlates of passion for screen-based behaviors : The case of impulsivity and the problematic and non-problematic Facebook use and TV series watching. *Personality and Individual Differences*, 101, 167–176. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.368>
- ▶ Oulasvirta, A., & Rattenbury, T. (2012). Habits make smartphone use more pervasive, 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- ▶ Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction ? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- ▶ Restrepo, J. E., Soto, J. D., & Rivera, A. (2016). Diferencias individuales en la impulsividad y la flexibilidad cognitiva en adultos jóvenes sanos*. *Revista Katharsis*, 21, 13–44.
- ▶ Roberts, J., Yaya, L., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254–265. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.015>

- 】 Rothen, S., Briefer, J.-F., Deleuze, J., Karila, L., Andreassen, C. S., Achab, S., ... Billieux, J. (2018). Disentangling the role of users' preferences and impulsivity traits in problematic Facebook use. *Plos One*, 13(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201971>
- 】 Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632–2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- 】 Savci, M. (2016). Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106–115. <https://doi.org/10.12973/edupij.2016.52.2>
- 】 Sha, P., Sariyska, R., Riedl, R., Lachmann, B., & Montag, C. (2019). Linking Internet Communication and Smartphone Use Disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp applications. *Addictive Behaviors Reports*, 9(November 2018), 100148. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100148>
- 】 Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- 】 Van Deursen, A., Bolle, C., Hegner, S. M., & Kommers, P. (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>
- 】 West, R. (2001). Theories of addiction. *Addiction*, 96(1), 3–13. <https://doi.org/10.1080/09652140020016923>
- 】 Whiteside, S., & Lynam, D. (2001). The Five Factor Model and impulsivity : using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669–689.
- 】 Zhang, Y., Mei, S., Li, L., Chai, J., Li, J., & Du, H. (2015). The Relationship between Impulsivity and Internet Addiction in Chinese College Students : A Moderated Mediation Analysis of Meaning in Life and Self-Esteem. *Plos One*, 10(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131597>

Envío a dictamen: 1 de septiembre de 2020

Reenvío: 26 de octubre de 2020

Aprobación: 9 de noviembre de 2020

Juan Ramón Becerra Guajardo. Maestro en Ciencias con Orientación en Psicología de la Salud. Pasante del Doctorado en Filosofía con orientación en Psicología. Institución de Adscripción: Universidad Autónoma de Nuevo León. Ha realizado diversas publicaciones sobre conductas adictivas a las redes sociales, currículos escolares en psicología de la salud, entre otros. Correo electrónico: ramon.bcrra@gmail.com - juan.becerragjr@uanl.edu.mx

Fuensanta López Rosales. Doctora en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona. Institución de adscripción: Universidad Autónoma de Nuevo León. Ha realizado diversas publicaciones de artículos y libros con temáticas relevantes como cybervictimización, relación de pareja, conducta adictiva a redes sociales, entre otros. Es miembro activo del Sistema Nacional de Investigadores. Correo electrónico: lopezrosalesf57@gmail.com

José Luis Jasso Medrano. Doctor en Filosofía con orientación en Psicología. Institución de adscripción: Universidad Autónoma de Nuevo León, Centro de investigación en Nutrición y Salud Pública. Ha realizado diversas publicaciones con temas relacionados sobre cybervictimización, depresión, conducta adictiva a redes sociales, entre otros. Es candidato a Investigador Nacional por parte del Sistema Nacional de Investigadores. Correo electrónico: jose.jassomd@uanl.edu.mx