

ORIGINAL

Exploración preliminar sobre las variables psicológicas implicadas en la adicción a redes sociales on-line

A preliminary exploration on psychological variables related to online social network addiction

JOSÉ MANUEL GARCÍA-MONTES*, ORNELLA GIANNA MIANI DANZA*,
LAURA DEL CARMEN SÁNCHEZ-SÁNCHEZ**.

* Universidad de Almería.

** Universidad de Granada.

Resumen

El presente estudio examinó el papel de la ansiedad, la evitación experiencial y el sentido vital en el uso abusivo de redes sociales. Los participantes ($N = 235$: 172 mujeres, 62 hombres, 1 no-binario) completaron una breve encuesta dirigida a medir la evitación experiencial, la ansiedad y el sentido vital. Se llevaron a cabo análisis de regresión lineal y correlaciones controlando la influencia de la edad tanto para hombres como para mujeres. Los análisis de correlación parcial mostraron que, una vez controlada la edad de los participantes, tanto la evitación experiencial como la ansiedad y el sentido vital estuvieron relacionados con el uso abusivo de redes sociales en mujeres; sin embargo, para los varones, sólo la ansiedad se relacionó con un mayor uso de redes sociales. Para las mujeres la ecuación de regresión lineal que mejor predijo el uso abusivo de redes sociales incluyó un bajo sentido vital y una elevada evitación experiencial, mientras que para los varones sólo la ansiedad predijo el mayor uso de redes sociales. Los resultados obtenidos se discuten en relación con la investigación existente sobre el uso de las redes sociales, destacando el sentido vital como un posible factor protector y la importancia de una perspectiva de género para estudiar las redes sociales en línea.

Palabras clave: ansiedad, evitación experiencial, sentido vital, internet, conducta adictiva

Abstract

This study examined the roles of anxiety, experiential avoidance and meaning in life in the abusive use of social networks. Participants in the study ($N = 235$: 172 women, 62 men, 1 non-binary) volunteered to complete a brief online survey measuring experiential avoidance, anxiety and meaning in life. Correlational and linear regression analyses were performed controlling for age in both the total sample and the subsamples of men and women. The partial correlation analyses showed that, once age was controlled for experiential avoidance, anxiety and meaning in life were related to the abusive use of social networks in women, while for men, only anxiety was significant. For women the linear regression equation which best predicted abusive use of social networks included little meaning in life and high experiential avoidance. For men, only anxiety was a possible predictive factor of abusive use of social networks. These results are discussed with regard to existing research on abusive use of social networks, noting the possible protective effect of meaning in life and calling greater attention to gender differences in behaviors related to online social networks.

Keywords: anxiety, experiential avoidance, meaning in life, internet, addictive behavior

Según Wasserman y Faust (1994), una red social es una estructura social que contiene un conjunto de actores y un conjunto de vínculos diádicos que identifican las relaciones sociales existentes entre estos actores en el contexto social considerado. Las redes sociales en línea están extendidas en toda la sociedad. A día de hoy, Facebook es la red social más grande del mundo y por un margen muy amplio. En el tercer trimestre de 2021, Facebook tenía más de 2,9 billones de usuarios activos mensuales en todo el mundo (Departamento de Estudios de Statista, 2021a). A fecha de enero de 2021, el tiempo promedio que los usuarios estadounidenses dedican diariamente a Facebook fue de 33 minutos, y esa fue la plataforma con la mayor cantidad de tiempo dedicado diario, seguida de TikTok y Twitter (Departamento de Estudios de Statista, 2021b). En España, en 2020 había 22 millones de perfiles en Facebook (la red social más popular), 4,1 millones de perfiles en Twitter, 20 millones de perfiles en Instagram y 14 millones de perfiles en LinkedIn (The Social Media Family, 2021). Por tanto, no sorprende que se pueda hablar de “adicción a las redes sociales” e incluso de “adicción a Facebook” (Karaïskos, Tzavellas, Balta y Paparrigopoulos, 2010; Lozano Blasco, Latorre Cosculluela y Quílez Robres, 2020; Ryan, Chester, Reece y Xenos, 2014).

De hecho, se ha planteado si se puede hablar de adicción a las redes sociales en línea y cuáles serían los criterios para diferenciar el uso “normal” del “patológico”. La adicción a las redes sociales se puede definir como una participación o apego excesivos en los servicios de redes sociales (SNS, por sus siglas en inglés) que causa dificultades en el funcionamiento social cotidiano (Alzougool, 2018). En este sentido, una revisión exhaustiva de Andreassen mostró que la idea de que algunas personas muestran conductas compulsivas e incontrolables en relación con las redes sociales está respaldada empíricamente y que el concepto clásico de adicción es la mejor forma de entender tales conductas (Andreassen, 2015). En esta misma línea de pensamiento, AlBarashdi (2020) encontró que el 78% de los estudios revisados mostró algunas consecuencias negativas de la adicción a las redes sociales en jóvenes universitarios, en especial el impacto en su rendimiento académico. Además, el 18,4 % de los estudios revisados encontró que la adicción a las redes sociales está positivamente relacionada con la depresión y el neuroticismo.

Ni de lejos se ha zanjado el tema y Koç y Akbiyik (2019) concluyeron que, aunque el uso excesivo de las redes sociales no puede aceptarse como una adicción conductual, algunas personas con determinadas características (timidez, soledad, etc.) son más propensas a desarrollar conductas adictivas en el uso cotidiano de las redes sociales.

También se han mostrado relevantes algunas variables demográficas respecto del uso compulsivo de las redes sociales. Así, De Cock et al. (2014) hallaron, en una muestra de 1.000 participantes belgas mayores de 18 años, que el

género y la edad explicaban el 5% del uso de las redes sociales. Previamente, Acar (2008) ya había encontrado que el género era uno de los predictores más fuertes y amplios en cuanto al tiempo dedicado a las redes sociales en línea. Además parece que el uso difiere entre hombres y mujeres. Por ejemplo, Tifferet (2018) realizó un metaanálisis de las tendencias de búsqueda de privacidad en las redes sociales por parte de hombres y mujeres, y detectó diferencias importantes, ya que las mujeres tenían mayor preocupación por su privacidad. Mazman y Usluel (2011) también encontraron diferencias significativas entre mujeres y hombres en cuanto a cuatro categorías en las que se agruparon los usos más comunes de las redes sociales (mantener relaciones existentes, establecer nuevas relaciones, uso con fines académicos y seguimiento de agenda específica). En este sentido, las mujeres utilizan más las redes sociales que los hombres para mantener relaciones ya existentes, mientras que los hombres las utilizan más para establecer nuevas relaciones. Dicho de otra forma, además de las diferencias cuantitativas entre hombres y mujeres en cuanto al uso de las redes sociales, existen también otras diferencias cualitativas.

Entre los factores psicológicos que más se han estudiado en relación con el desarrollo de la adicción a las redes sociales, la más ampliamente estudiada es la soledad (Savolainen, Oksanen, Kaakinen, Sirola y Paek, 2020). De hecho, Savolainen et al. (2020) concluyeron que la soledad se ha relacionado de forma consistente con el uso compulsivo de Internet entre países. Este importante papel de la soledad en el desarrollo de conductas problemáticas relacionadas con las redes sociales también se ha confirmado en España en una muestra de universitarios de ambos sexos (Aparicio-Martínez et al., 2020). Por el contrario, una revisión sistemática concluyó que, en general, “los aspectos sociales, incluidos los sentimientos de apoyo social, la conexión social y la calidad de interacción positiva, surgieron como factores protectores para los usuarios de los SNS” (Seabrook, Kern y Rickard, 2016, p. 9-10). Otros factores relacionados con el uso problemático de las redes sociales son el alivio del sufrimiento y la búsqueda de relaciones sociales. Así, Stockdale y Coyne (2020), en un estudio longitudinal con tres años de seguimiento, encontraron que los niveles iniciales de uso de las redes sociales para aliviar el aburrimiento se asociaron a largo plazo no solo con más problemas en relación a las redes, sino también con más problemas económicos y mayores niveles de ansiedad. En general, se ha propuesto que la transición entre el uso normal y el uso problemático de las redes sociales ocurre cuando una persona las utiliza como medio predominante (a veces cómo medio exclusivo) para aliviar el estrés, la ansiedad, la soledad o la depresión (Cheikh-Ammar, 2020; Griffiths, 2013; Xu y Tan, 2012). Este uso de las redes sociales para evadirse de estados emocionales desagradables

podría considerarse un caso de lo que en años recientes se ha denominado “Evitación Experiencial” (EE).

En este contexto, el concepto de EE se propone como una dimensión diagnóstica funcional que explica la aparición y el empeoramiento de diversos trastornos psicológicos (Hayes, Wilson, Gifford, Follette y Strosahl, 1996), entre ellos las adicciones (Shameli y Sadeghzadeh, 2019). La EE implica la reticencia a permanecer en contacto con experiencias privadas, como pensamientos y emociones dolorosos (Chawla y Ostafin, 2007). Respecto a la tecnología, García-Oliva y Piqueras (2016) encontraron que la EE explicó gran parte del uso adictivo de internet, teléfonos móviles y videojuegos. De manera similar, Lee (2017) encontró que determinados factores de la EE mediaron la relación entre el estrés y la adicción a internet y al teléfono móvil. Recientemente, Faghani, Akbari, Hasani y Marino (2020) estudiaron la relación entre varios factores emocionales y cognitivos en la predicción del uso problemático de internet en un único modelo. Los resultados revelaron una mediación completa de la EE y las ilusiones en la relación entre las dificultades en la regulación de emociones y el uso problemático de internet.

Aunque la EE puede ser un factor psicológico básico que contribuye al abuso de las redes sociales, queda todavía por determinar la emoción o el sentimiento predominante del que se desea escapar a través del abuso de las redes. Como se mencionó anteriormente, se ha propuesto que las personas que abusan de las redes sociales podrían estar huyendo de la soledad (Morahan-Martin y Schumacher, 2003), el estrés (Brailovskaia, Rohmann, Bierhoff, Schillack y Margraf, 2019; Cheikh-Ammar, 2020), la ansiedad social (Lee y Stapinski, 2012), la baja autoestima (Tazghini y Siedlecki, 2013), problemas generales de regulación de emociones (Faghani et al., 2020) o una combinación de estos (p. ej., Caplan, 2007). Un factor poco estudiado tiene que ver con el sentido vital. Zika y Chamberlain (1992) destacaron ya en la década de los 90 del pasado siglo la importancia del sentido vital para la psicología, aunque también pusieron de relieve que tal constructo ha sido objeto de escasos estudios. El sentido vital se puede definir como “...el conocimiento del orden, la coherencia y el propósito de la propia existencia, la búsqueda y el logro de metas que valen la pena, y un sentido acompañante de realización” (Reker y Wong, 1988, p. 221). Varios estudios han reconocido la relación entre un bajo sentido vital y el abuso de drogas (p. ej., Nicholson et al., 1994). En términos específicos de adicciones a la tecnología, Ghaderi Rammazi, Askarizadeh, Ahmadi y Divsalar (2018) encontraron que un significado vital más bajo estaba relacionado con una mayor adicción a internet en una población iraní.

Este estudio tuvo como objetivo averiguar las posibles relaciones existentes entre la adicción a las redes sociales por un lado y, por otro, determinados factores que pudieran explicar su uso problemático, como la EE, la ansiedad y el sentido vital.

Teniendo en cuenta la literatura revisada, partimos de la hipótesis de que las tres variables consideradas en este estudio estarían relacionadas con la adicción a las redes sociales. Tanto la ansiedad como la EE tendrían una relación directa, mientras que el sentido vital mostraría una relación negativa con la adicción a las redes sociales. Respecto a las variables sociodemográficas se postula que el género y la edad serían relevantes para explicar la variabilidad en la adicción a las redes sociales.

Método

Participantes

Este estudio se realizó con una muestra de 235 participantes de una población española de 18 a 62 años ($M = 30,35$; $SD = 10,54$). De estos, 172 eran mujeres (73,2%), 62 eran hombres (26,4%) y un participante se identificó como no binario (0,4%). Del total de participantes, 117 recibían o habían recibido atención psicológica y/o psiquiátrica (49,8%), y los 118 participantes restantes nunca habían recibido atención psicológica y/o psiquiátrica (50,2%).

En la actualidad, 20 participantes tomaban medicación psicotrópica (8,5%) y 215 no la tomaban (91,5%). Por último, en cuanto al uso de medicamentos, bajo alguna de las condiciones anteriores, 67 participantes habían tomado medicación psicotrópica previamente (28,5%) y 168 participantes no la habían tomado (71,5%).

Instrumentos

Cuestionario de Aceptación y Acción - II (AAQ-II; Bond et al., 2011). Este cuestionario evalúa el constructo que se ha denominado de distintas formas como aceptación, EE e inflexibilidad psicológica. Contiene siete ítems que se responden en una escala tipo Likert de siete puntos. Los ítems reflejan la reticencia a experimentar emociones y pensamientos indeseados (p. ej., “Me preocupa no ser capaz de controlar mis preocupaciones y sentimientos”) y la incapacidad de estar en el momento presente y de comportarse con acciones dirigidas por valores al experimentar eventos psicológicos que podría socavarlos (p. ej., “Mis recuerdos dolorosos me impiden llevar una vida plena”). Los resultados con 2.816 participantes en seis muestras respaldaron la estructura, confiabilidad y validez satisfactorias de este instrumento. Este estudio utilizó la versión en español de Ruiz, Langer Herrera, Luciano, Cangas y Beltrán (2013). Los datos psicométricos de esta versión en español fueron similares a los de la versión original del AAQ-II. La consistencia interna entre las diferentes muestras fue buena (entre $\alpha = ,75$ y $\alpha = ,93$). Las puntuaciones en el AAQ-II tuvieron una relación significativa con la psicopatología general y las medidas de calidad de vida. La consistencia interna del AAQ-II en el trabajo que aquí se presenta se midió con el alfa de Cronbach ($\alpha = ,90$).

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI; Beck y Steer, 1993). Este instrumento está compuesto por 21 ítems que se responden en una escala tipo Likert de 1 (*en absoluto*) a 4 (*severamente*). Todas las respuestas hacen afirmaciones sobre síntomas referidos a la ansiedad, como “sensación de calor”, “debilidad en las piernas”, etc. Este estudio utilizó la versión en español de Sanz y Navarro (2003). Las propiedades psicométricas de este cuestionario en la población general fueron estudiadas en profundidad por Magán, Sanz y García-Vera (2008). Los análisis factoriales sugirieron que el BAI accede a una dimensión de ansiedad general. La consistencia interna estimada para el BAI fue alta ($\alpha = ,93$). El BAI correlacionó ,63 con el BDI-II y ,32 con la escala de Ira Rasgo del STAXI 2 (Magán et al., 2008). La consistencia interna del BAI en nuestro estudio se midió con el alfa de Cronbach ($\alpha = ,91$).

Test de Propósito Vital (PIL, Crumbaugh y Maholick, 1969). Este es el instrumento más utilizado para estudiar el sentido vital basado en los supuestos de la Logoterapia de Victor Frankl (García-Alandete, Martínez y Sellés Nohales, 2012). Consta de 20 ítems respondidos en una escala tipo Likert de siete puntos entre dos extremos (p. ej., “La vida me parece: completamente rutinaria/ siempre emocionante”; “Mi vida está: fuera de mis manos y controlada por factores externos/en mis manos y bajo mi control”). Este estudio utilizó la versión en español de García-Alandete et al. (2012). Un coeficiente de $\alpha = ,862$ para la escala indica una alta consistencia interna, similar a estudios previos. La consistencia interna del PIL se midió en nuestra investigación mediante el alfa de Cronbach ($\alpha = ,93$).

Test de Adicción a Redes Sociales [Social Network Addiction Test] (TARS; Basteiro Monje, Robles-Fernández, Juarros-Basterretxea y Pedrosa, 2013).

Este instrumento consta de 36 ítems con dos opciones de respuesta (verdadero/falso) que evalúan el abuso de las redes sociales. Ejemplos de algunos de los ítems son: “El uso de las redes sociales me ayuda a ser una persona más completa”, o “Soy menos tímido cuando me relaciono en las redes sociales”. El cuestionario goza de una estructura unifactorial, con índices de ajuste adecuados ($\chi^2/df = 2,74$; índice de bondad de ajuste [GFI] = ,94). Tiene una fiabilidad de $\alpha = ,90$. Si bien los autores no encontraron diferencias estadísticamente significativas por sexo, nivel de estudio o procedencia geográfica de los participantes, hubo una disminución de la adicción con la edad. La consistencia interna del TARS en nuestro trabajo se midió con el alfa de Cronbach ($\alpha = ,86$).

Procedimiento

Esta investigación se realizó durante el segundo semestre de 2020 y fue aprobada por el Comité de Bioética de la Universidad de Almería unos meses antes (UAL-BIO2020/007). Se utilizó la plataforma virtual Formula-

rios de Google para administrar los cuestionarios a los participantes sin requerir su presencia física. El muestreo fue incidental y de bola de nieve, ya que se buscaba a los participantes a través de las redes sociales precisamente. En la primera página del cuestionario, tras una explicación de los fines del estudio (consentimiento informado) y los derechos de los participantes en relación a los datos aportados, se recogían datos demográficos: apodo (opcional), edad, sexo, nivel de estudios, residencia en España u otro territorio, si había buscado o no atención psicológica y/o psiquiátrica con anterioridad, si tomaba o no medicación psicotrópica en la actualidad y si había tomado o no medicación psicotrópica anteriormente. La segunda página del cuestionario contenía el AAQ-II y el BAI. La tercera página contenía el PIL y la última página el TARS. Al final aparecía un mensaje agradeciéndoles su participación en el estudio y una dirección de correo electrónico a la cual escribir para cualquier duda sobre el estudio o el uso de sus datos.

Los datos se analizaron utilizando el software IBM SPSS Statistics para Windows (Versión 26).

Resultados

Datos descriptivos

La Tabla 1 presenta las medias y las desviaciones estándar para la edad de los participantes y sus puntuaciones en AAQ, BAI, PIL, para la muestra total y para hombres y mujeres por separado. La persona que se identificó como de género no binario fue excluida de los análisis porque hubo un solo caso.

Tabla 1

Medias, desviaciones estándar y comparación de medias en AAQ-II, BAI, PIL y TARS en las submuestras de hombres y mujeres

	Total	Mujeres	Hombres	Prueba t de Student	p
Edad	30,35 (10,54)	30,88 (10,69)	29,02 (10,20)	1,19	,23
AAQ-II	20,05 (8,42)	20,67 (8,46)	18,45 (8,15)	1,78	,07
BAI	11,83 (9,72)	12,97 (10,47)	8,55 (6,303)	3,91	,00
PIL	101,24 (19,63)	102,34 (20,20)	98,47 (17,85)	1,33	,18
TARS	8,85 (6,00)	9,05 (6,08)	8,32 (5,84)	1,41	,14

Nota: AAQ-II: Cuestionario de Aceptación y Acción; BAI: Inventario de Ansiedad de Beck; PIL: Test de Propósito Vital; TARS: Test de Adicción a las Redes Sociales.

Se calculó la prueba t de Student para comprobar la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las variables de la tabla anterior. La única variable en la que hubo diferencias entre hombres y mujeres fue en la puntuación del BAI ($t = 3,91$; $p < ,01$), que fue más alta para las mujeres que para los hombres.

Tabla 2
Correlación parcial para la muestra total (controlando la edad)

	AAQ-II	BAI	PIL	TARS
AAQ-II		,557**	-,626**	,383**
BAI			-,456**	,357**
PIL				-,402**

** $p < ,01$.

Nota: AAQ-II: Cuestionario de Aceptación y Acción; BAI: Inventario de Ansiedad de Beck; PIL: Test de Propósito Vital; TARS: Test de Adicción a las Redes Sociales.

Tabla 3
Correlación parcial para Mujeres (controlando la edad)

	AAQ-II	BAI	PIL	TARS
AAQ-II		,588**	-,645**	,446**
BAI			-,483**	,368**
PIL				-,478**

** $p < ,01$.

Nota: AAQ-II: Cuestionario de Aceptación y Acción; BAI: Inventario de Ansiedad de Beck; PIL: Test de Propósito Vital; TARS: Test de Adicción a las Redes Sociales.

Tabla 4
Correlación parcial para hombres (controlando la edad)

	AAQ-II	BAI	PIL	TARS
AAQ-II		,427**	-,702**	,168
BAI			-,526**	,303*
PIL				-,206

* $p < ,05$; ** $p < ,01$.

Nota: AAQ-II: Cuestionario de Aceptación y Acción; BAI: Inventario de Ansiedad de Beck; PIL: Test de Propósito Vital; TARS: Test de Adicción a las Redes Sociales.

Tabla 5
Análisis de regresión lineal múltiple para la muestra total controlando la edad de los participantes

Paso	Variables introducidas	R ² ajustado	Error estándar de las estimaciones	β	t	p	Estadísticas de colinealidad	
							Tolerancia	FIV
Paso 1	Edad	,025	5,926	-,170	-2,637	,009	1,000	1,000
Paso 2	Edad	,179	5,439	-,143	-2,412	,017	,995	1,005
	PIL			-,397	-6,678	,000	,995	1,005
Paso 3	Edad	,212	5,326	-,130	-2,234	,026	,991	1,009
	PIL			-,298	-4,560	,000	,789	1,268
	BAI			,217	3,317	,001	,786	1,272

Nota: PIL: Test de Propósito Vital; BAI: Inventario de Depresión de Beck.

Correlaciones entre variables por género

La Tabla 2 muestra las correlaciones entre las variables estudiadas, para la muestra íntegra, controlando la edad de los participantes.

Debido a la posible influencia del género de los participantes, se repitieron los mismos análisis para los participantes que se identificaron como mujeres y para los que se identificaron como hombres. Los datos encontrados se muestran en las Tablas 3 y 4, respectivamente.

Variables predictoras del uso abusivo de las redes sociales por género

Para determinar qué variables podrían predecir la adicción a las redes sociales, se realizaron tres análisis de regresión lineal: uno para la muestra general, otro para los participantes que se identificaron como mujeres y un tercero para los que se identificaron como hombres. En los tres análisis de regresión lineal, la variable dependiente fue la puntuación del participante en la prueba de adicción a las redes sociales. Para controlar el efecto de la edad, en el primer paso de estos análisis, la variable edad se introdujo utilizando el método múltiple. En el siguiente paso, las puntuaciones de los participantes en el AAQ-II, en la Escala de Ansiedad de Beck y en el PIL se introdujeron como variables predictoras. En este segundo paso, se utilizó el análisis de regresión por pasos con una probabilidad de $F < ,05$ para la inclusión y $F > ,100$ para la exclusión.

La ecuación resultante para la muestra íntegra fue significativa ($F(3, 234) = 22,04$; $p < ,01$), explicando más del 20% de la varianza (R^2 ajustado = ,212). La Tabla 5 muestra los resultados del análisis de regresión lineal para la muestra íntegra.

Tabla 6

Análisis de regresión múltiple para la muestra de mujeres controlando la edad

Paso	Variables introducidas	R ² ajustado	Error estándar de las estimaciones	β	t	p	Estadísticas de colinealidad	
							Tolerancia	FIV
Paso 1	Edad	,041	5,953	-,216	-2,879	,004	1,000	1,000
Paso 2	Edad	,255	5,245	-,197	-2,289	,004	,997	1,003
	PIL			-,467	-7,066	,000	,997	1,003
Paso 3	Edad	,282	5,149	-,131	-1,917	,057	,894	1,118
	PIL			-,318	-3,750	,000	,583	1,716
	AAQ-II			,240	2,717	,007	,583	1,859

Nota: PIL: Test de Propósito Vital; AAQ-II: Cuestionario de Aceptación y Acción II.

Tabla 7

Análisis de regresión múltiple para la muestra de hombres controlando la edad

Paso	Variables introducidas	R ² ajustado	Error estándar de las estimaciones	β	t	p	Estadísticas de colinealidad	
							Tolerancia	FIV
Paso 1	Edad	-,14	5,887	-,054	-,423	,674	1,000	1,000
Paso 2	Edad	,064	5,658	-,042	-,340	,735	,998	1,002
	BAI			-,303	2,440	,018	,998	1,002

Nota: BAI: Inventario de Depresión de Beck.

Puede observarse que la edad fue una variable determinante de la adicción a las redes sociales. Una vez controlada esta variable, las variables incluidas en la ecuación fueron las puntuaciones de los participantes en el PIL y el BAI, excluyendo la EE, medida a través del AAQ-II. Cabe mencionar que el PIL se introdujo en la ecuación con un peso β negativo, mientras que el BAI tuvo un peso β positivo. La validez del modelo se confirmó comprobando la independencia de errores con la prueba de Durbin-Watson, que halló un resultado de 1,89, puntuación entre los valores críticos de 1,5 y 2,5.

Cuando se repitieron los análisis para la submuestra de mujeres, la ecuación de regresión resultante fue igualmente significativa ($F(3, 168) = 23,42, p < ,01$). Esta ecuación explicó más del 28% de la varianza en las puntuaciones de los participantes en el Test de Adicción a Redes Sociales (R^2 ajustado = ,282). La Tabla 6 muestra los resultados del análisis de regresión lineal para las mujeres:

Puede observarse que la edad vuelve a ser significativa para predecir la adicción a las redes sociales en la submuestra de mujeres. De nuevo, la relación es negativa; es decir, a mayor edad, menor adicción a las redes sociales. Una vez controlada la edad, la puntuación de los participantes en el PIL, con un peso β negativo, ocupó el primer lugar en la ecuación de regresión. En segundo lugar, las puntuaciones de los participantes en el AAQ-II con un peso β positivo, lo que indica una relación directa entre la EE y la adicción a las redes sociales. De nuevo, la independencia de los errores

se comprobó mediante la prueba de Durbin-Watson, que encontró una puntuación de 1,85, entre los puntos críticos de 1,5 y 2,5.

Por último, se realizó un tercer análisis de regresión lineal para la submuestra de hombres. El modelo rozó la significación estadística, pero no la alcanzó ($F(2, 59) = 3,073, p = ,54$). Esta ecuación de regresión explicó algo más del 6% de la variación total registrada en la adicción a las redes sociales en los hombres (R^2 ajustado = ,064). La Tabla 7 resume los principales resultados del análisis de regresión para la submuestra de hombres.

Puede observarse en esta submuestra de hombres que la edad no fue estadísticamente significativa para predecir la puntuación en la escala de adicción a las redes sociales. La puntuación de los participantes en el BAI sí es estadísticamente significativa. El resultado de la prueba de Durbin-Watson fue 2,25, por debajo del punto crítico de 2,5.

Discusión

Este estudio se basó en la hipótesis de que el uso abusivo de las redes sociales está relacionado con alta EE, alta ansiedad y bajo sentido vital. Esta hipótesis de partida fue parcialmente confirmada. Las correlaciones halladas entre las variables confirmaron estas relaciones, tanto para la muestra íntegra como para la submuestra de mujeres. Sin embargo, en la submuestra de hombres, solo la ansiedad tuvo una relación estadísticamente significativa con la adicción a las redes so-

ciales. Debe señalarse que cuando los análisis de regresión lineal se realizaron controlando la edad de los participantes en la muestra de mujeres, tanto el significado vital como la EE se incluyeron en la ecuación de regresión. Aunque el diseño del estudio impidió el establecimiento de relaciones de causalidad entre las variables, los datos sugieren la posibilidad de que, al menos en cierta medida, el uso de las redes sociales por parte de las mujeres puede considerarse como una evitación de algún tipo de emoción, pensamientos u otros eventos personales relacionados con la pérdida de sentido vital. En cualquier caso, la combinación de alta EE y bajo sentido vital parece favorecer la ansiedad (Kelso, Kashdan, Imamoğlu y Ashraf, 2020). Los resultados de este estudio sugieren que esta combinación también tiene efectos nocivos en cuanto al uso abusivo de las redes sociales.

Como se ha mencionado anteriormente, buena parte de la investigación psicológica sobre las redes sociales se ha centrado en la soledad como variable principal para explicar su uso abusivo (p. ej., Savolainen et al., 2020). Con respecto a los resultados encontrados en los análisis de regresión, cabe mencionar que estudios previos han confirmado que la exclusión social reduce la percepción global de la vida como significativa (Stillman et al., 2009). En esta dirección, el sentido vital reduce el impacto negativo de la soledad (Cole et al., 2015). Así, el estudio de Cole et al. (2015) es coherente con la posibilidad de que los factores de resiliencia psicológica, como el sentido vital, puedan contrarrestar los efectos de un factor de riesgo psicológico bien establecido, como el aislamiento social. Por tanto, podría ser beneficiosa una mayor atención al sentido vital como variable psicológica protectora para comprender el uso abusivo de las redes sociales.

En cuanto al análisis de regresión de la submuestra de hombres, cabe destacar que la ansiedad tiene alguna relación, aunque de escasa magnitud, con el uso abusivo de las redes sociales. En primer lugar, habría que hacer hincapié en que, entre los participantes de este estudio, el nivel de ansiedad de los hombres fue significativamente menor que el de las mujeres. Estos resultados son contrarios a los encontrados por Azher et al. (2014) en una muestra de estudiantes universitarios paquistaníes que son usuarios habituales de internet. En segundo lugar, habría que considerar que la ansiedad es precisamente uno de los trastornos psicológicos que más ha sido estudiado en cuanto a las consecuencias del uso problemático de los SNS (Hussain y Griffiths, 2018). Por tanto, se ha planteado la hipótesis de que las redes sociales pueden convertirse en una fuente de estrés que contribuye a aumentar los síntomas de ansiedad y al deterioro relacionado (Vannucci, Flannery y Ohannessian, 2017), lo que sugiere factores tan diversos como la sobrecarga de comunicación (Chen y Lee, 2013), la comparación social promovida por las redes (Chou y Edge, 2012) o la posibilidad de experimentar algún tipo de cibervictimización (Rose y Tynes, 2015).

En cualquier caso, los resultados de este estudio parecen indicar la necesidad de tener en cuenta usos abusivos diferentes de las redes sociales por hombres y mujeres. En estudios previos realizados desde una perspectiva de género, se ha subrayado que los motivos para seguir utilizando los SNS son diferentes entre mujeres y hombres. Parece que a las mujeres les motiva la capacidad de mantener vínculos estrechos y obtener información social, mientras que a los hombres les motiva la capacidad de obtener información general (Krasnova, Viliti, Eling y Buxmann, 2017). De manera similar, se ha observado que las mujeres utilizan habitualmente las redes sociales para mantener relaciones, mientras que los hombres las utilizan habitualmente para establecer nuevas relaciones (Muscanell y Guadagno, 2012). Este estudio muestra que la pérdida del sentido vital y la EE podrían ser factores clave para explicar el uso abusivo de las redes sociales por parte de las mujeres, mientras que la ansiedad sería un factor más importante para explicarlo en los hombres.

Al interpretar los resultados, se debe tener en cuenta que en este estudio participaron muchos menos hombres que mujeres. Sería recomendable aumentar el número de participantes masculinos en futuros estudios para poder establecer comparaciones más robustas entre géneros. Asimismo, la naturaleza del diseño correlacional impide establecer relaciones de causalidad entre las variables estudiadas. Aunque se ha sugerido que las mujeres pueden usar la red abusivamente como respuesta al escaso sentido vital, la relación contraria también es posible. Es decir, se genera una pérdida de sentido vital a partir del uso abusivo de las redes sociales. Asimismo, ambas variables podrían depender de una tercera omitida en este estudio. Para superar esta limitación, se deben realizar estudios longitudinales para establecer la dirección de la relación hallada entre las variables. Tampoco se puede ignorar que la población que participó en este estudio fue en gran parte reclutada a través de las mismas redes sociales que eran el objeto de la investigación. Por tanto, no sería inesperado que los participantes no fueran representativos de la población general y que, de alguna manera, ya se autoseleccionaran aquellas personas con una mayor probabilidad de hacer un uso intensivo de las redes sociales. En este sentido, las generalizaciones que se podrían hacer a la población general podrían no ser del todo correctas.

Futuras líneas de trabajo podrían centrarse en el papel del sentido vital como variable protectora frente a situaciones adversas, como la soledad o el aislamiento, especialmente para mujeres. Cabe esperar que las personas con un mayor sentido vital, a pesar de experimentar situaciones sociales difíciles, pudieran tener respuestas diferentes al uso abusivo de las redes sociales. Se podría abrir una línea de intervención coherente con trabajar indirectamente el uso abusivo de las redes sociales, destacando los temas que son importantes en la vida de una persona sin necesidad de

centrarse necesariamente en las conductas abusivas en las redes sociales.

Los resultados permiten abrir una línea de investigación y una intervención innovadora respecto al uso abusivo de las redes sociales, destacando la importancia de las variables psicológicas, y en especial el sentido vital como factor protector. También cabe mencionar la importancia de considerar el abuso de las redes sociales, y las adicciones conductuales en general, desde una perspectiva diferencial de género.

Reconocimientos

Los autores agradecen al programa de formación en Terapias Contextuales de la Universidad de Almería las sugerencias sobre el contenido de este artículo y el apoyo económico.

Conflicto de intereses

Los autores declaran la inexistencia de conflicto de interés.

Referencias

- Acar, A. (2008). Antecedents and consequences of on-line social networking behavior: The case of Facebook. *Journal of Website Promotion*, 3, 62-83. doi:10.1080/15533610802052654.
- AlBarashdi, H. S. (2020). Social Networking (SNS) addiction among University students: A literature review and research directions. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 33, 11-23. doi:10.9734/jesbs/2020/v33i130191.
- Alzougool, B. (2018). The impact of motives for Facebook use on Facebook addiction among ordinary users in Jordan. *International Journal of Social Psychiatry*, 64, 528-535. doi:10.1177/0020764018784616.
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175-184. doi:10.1007/s40429-015-0056-9.
- Aparicio-Martínez, P., Ruiz-Rubio, M., Perea-Moreno, A., Martínez-Jiménez, M., Pagliari, C., Redel-Macias, M. y Vaquero-Abellán, M. (2020). Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics Informatics*, 46, 101304. doi:10.1016/j.tele.2019.101304.
- Azher, M., Khan, R. B., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A. y Haseeb, M. (2014). The relationship between Internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4, 288-293.
- Basteiro Monje, J., Robles-Fernández, A., Juarros-Basterreitea, J. y Pedrosa, I. (2013). Adicción a las redes sociales: Creación y validación de un instrumento de medida. *Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia*, 3, 2-8.
- Beck, A. T. y Steer, R. (1993). *Beck Anxiety Inventory Manual*. San Antonio, United States: Psychological Corporation.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. C., Guenole, N., Orcutt, H. K.,... Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological flexibility and acceptance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688. doi:10.1016/j.beth.2011.03.007.
- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H. W., Schillack, H. y Margraf, J. (2019). The relationship between daily stress, social support and Facebook addiction disorder. *Psychiatry Research*, 276, 167-174. doi:10.1016/j.psychres.2019.05.014.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 234-242. doi:10.1089/cpb.2006.9963.
- Chawla, N. y Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 871-890. doi:10.1002/jclp.20400.
- Cheikh-Ammar, M. (2020). The bittersweet escape to information technology: An investigation of the stress paradox of social network sites. *Information & Management*, 57, 103368.
- Chen, W. y Lee, K.-H. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 728-734. doi:10.1089/cyber.2012.0272.
- Chou, H.-T. G. y Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 117-120. doi:10.1089/cyber.2011.0324.
- Cole, S. W., Levine, M. E., Arevalo, J. M., Ma, J., Weir, D. R. y Crimmins, E. M. (2015). Loneliness, eudaimonia, and the human conserved transcriptional response to adversity. *Psychoneuroendocrinology*, 62, 11-17. doi:10.1016/j.psyneuen.2015.07.001.
- Crumbaugh, J. C. y Maholick, L. T. (1969). *Manual of Instructions for the Purpose in Life Test*. Saratoga, United States: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- De Cock, R., Vangeel, J., Klein, A., Monotte, P., Rosas, O. y Meerker, G.-J. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and role attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17, 166-171. doi:10.1089/cyber.2013.0029.
- Faghani, N., Akbari, M., Hasani, J. y Marino, C. (2020). An emotional and cognitive model of problematic Internet use among college students: The full mediating

- role of cognitive factors. *Addictive Behaviors*, 105, 106252. doi:10.1016/j.addbeh.2019.106252.
- García-Alandete, J., Martínez, E.R. y Sellés Nohales, P. (2012). Estructura factorial y consistencia interna de una versión española del Purpose-In-Life Test. *Universitas Psychologica*, 12, 517-530. doi:10.11144/Javeriana.upsy12-2.efci.
- García-Oliva, C. y Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5, 239-303. doi:10.1556/2006.5.2016.041.
- Ghaderi Rammazi, M., Askarizadeh, G., Ahmadi, G. y Divsalar, K. (2018). The role of psychiatric symptoms, social support and meaning in life in predicting Internet addiction among university students: A causal model. *Practice in Clinical Psychology*, 6, 101-110.
- Griffiths, M.D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 4. doi:10.4172/2155-6105.1000e118.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. y Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168. doi:10.1037/0022-006X.64.6.1152.
- Hussain, Z. y Griffiths, M. D. (2018). Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: A systematic review of recent large-scale studies. *Frontiers in Psychiatry*, 9. doi:10.3389/fpsy.2018.00686.
- Karaïskos, D., Tzavellas, E., Balta, G. y Paparrigopoulos, T. (2010). Social network addiction: A new clinical disorder? *European Psychiatry*, 25, 855-855. doi:10.1016/S0924-9338(10)70846-4.
- Kelso, K.C., Kashdan, T.B., Imamoğlu, A. y Ashraf, A. (2020). Meaning in life buffers the impact of experiential avoidance on anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 192-198. doi:10.1016/j.jcbs.2020.04.009.
- Koç, T. y Akbiyik, A. (2019). Social Network Sites (SNS) and their irrepressible popularity: Can they really cause an addiction? En S. Alavi y V. Ahuja (Eds.), *Managing Social Media Practices in the Digital Economy* (pp. 234-263). Hershey, United States: IGI Global.
- Krasnova, H., Vitri, N. F., Eling, N. y Buxmann, P. (2017). Why men and women continue to use social networking sites: The role of gender differences. *The Journal of Strategic Information Systems*, 26, 261-284.
- Lee, H. (2017). The mediating effects of multidimensional experiential avoidance on the relationship between stress and Internet/smartphone addiction in adolescents. *Korean Journal of Stress Research*, 25, 279-285. doi:10.17547/kjsr.2017.25.4.279.
- Lee, B. y Stapinski, L. (2012). Seeking safety on the Internet: Relationship between social anxiety and problematic Internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 197-205. doi:10.1016/j.janxdis.2011.11.001.
- Lozano Blasco, R., Latorre Cosculluela, C. y Quílez Robres, A. (2020). Social network addiction and its impact on anxiety level among university students. *Sustainability*, 12, 5397. doi:10.3390/su12135397.
- Magán, I., Sanz, J. y García-Vera, M. P. (2008). Psychometric properties of a Spanish version of the Beck Anxiety Inventory (BAI) in general population. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 626-640.
- Mazman, S. G. y Usluel, Y. K. (2011). Gender differences in using social networks. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10, 133-139.
- Morahan-Martin, J. y Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671. doi:10.1016/S0747-5632(03)00040-2.
- Muscanell, N. L. y Guadagno, R. E. (2012). Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behavior*, 28, 107-112. doi:10.1016/j.chb.2011.08.016.
- Nicholson, T., Higgins, W., Turner, P., James, S., Stickle, F. y Pruitt, T. (1994). The relation between meaning in life and the occurrence of drug abuse: A retrospective study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 8, 24-28. doi:10.1037/0893-164X.8.1.24.
- Reker, G. T. y Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. En J. E. Birren y V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent Theories of Aging* (p. 214-246). New York, United States: Springer Publishing Company.
- Rose, C. A. y Tynes, B. M. (2015). Longitudinal associations between cybervictimization and mental health among U.S. adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 57, 305-312. doi:10.1016/j.jadohealth.2015.05.002.
- Ruiz, F. J., Langer Herrera, A. I., Luciano, C., Cangas, A. J. y Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire - II. *Psicothema*, 25, 123-129. doi:10.7334/psicothema2011.239.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J. y Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 133-148. doi:10.1556/JBA.3.2014.016.
- Sanz, J. y Navarro, M. E. (2003). Propiedades psicométricas de una versión española del Inventario de ansiedad de Beck (BAI) en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 9, 59-84.
- Savolainen, I., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola, A. y Paek H. J. (2020). The role of perceived loneliness in youth addictive behaviors: Cross-national survey study. *JMIR Mental Health*, 7. doi:10.2196/14035.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L. y Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A system-

- matic review. *JMIR Mental Health*, 3. doi:10.2196/mental.5842.
- Shameli, L. y Sadeghzadeh, M. (2019). Investigating the relationship between experiential avoidance and addiction potential in college students: The mediating role of emotion regulation styles. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21, 219-28.
- Statista, Departamento de Estudios [Statista Research Department] (2021a). *Facebook - Statistics & Facts*. <https://www.statista.com/topics/751/facebook/#dossierKeyfigures>.
- Statista, Departamento de Estudios [Statista Research Department] (2021b). *Average daily time spent on selected social networks by adults in the United States from 2017 to 2022, by platform*. <https://www.statista.com/statistics/324267/us-adults-daily-facebook-minutes/>.
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., Dwall, C. N. y Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 686-694. doi:10.1016/j.jesp.2009.03.007.
- Stockdale, L. A. y Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of adolescence*, 79, 173-183. doi:10.1016/j.adolescence.2020.01.010.
- Tazghini, S. y Siedlecki, K. L. (2013). A mixed method approach to examining Facebook use and its relationship to self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 29, 827-832. doi:10.1016/j.chb.2012.11.010.
- The Social Media Family (2021). *VII Estudio sobre los Usuarios de Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn en España*. https://thesocialmediafamily.com/wp-content/uploads/2021/03/210310_informerrss_-2021.pdf.
- Tifferet, S. (2018). Gender differences in privacy tendencies on social network sites: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 93, 1-12.
- Vannucci, A., Flannery, K. M. y Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. doi:10.1016/j.jad.2016.08.040.
- Wasserman, S. y Faust, K. (1994). *Social network analysis in the social and behavioral sciences*. Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Xu, H. y Tan, B. C. Y. (2012, December). *Why do I keep checking Facebook? Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction*. Comunicación presentada en el 33rd International Conference on Information Systems (ICIS), Orlando (Florida).
- Zika, S. y Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological wellbeing. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145. doi:10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x.