

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

Relación entre el uso problemático de *Facebook* y la evitación experiencial en jóvenes colombianos

Relationship between problematic use of Facebook and experiential avoidance in young Colombians

Bianda Jeni González-Santos*
<https://orcid.org/0000-0002-6352-2813>
Diana Ximena Puerta-Cortés*
<https://orcid.org/0000-0003-4134-2421>
Natalia Ramírez Calderón**
<https://orcid.org/0000-0002-5760-832X>

Recibido: Julio 15 de 2020

Aceptado: Septiembre 02 de 2020

Correspondencia: gonzalez-santos.b@hotmail.com diana.puerta@unibague.edu.co
namirez@fndcolombia.org

* Universidad de Ibagué (Colombia)

** Fundación Niñez y Desarrollo Colombia.

Resumen.

Las tecnologías facilitan la comunicación y la interacción, e influyen en los comportamientos y actitudes. Sin embargo, pueden generar impacto negativo cuando interfiere en las actividades cotidianas con repercusión, en la salud mental, física y social. El objetivo del estudio fue analizar la relación entre el uso problemático de *Facebook*, la evitación experiencial y los componentes de la teoría biopsicosocial. El estudio de tipo correlacional con diseño transversal no experimental. En total participaron 677 jóvenes colombianos, que diligenciaron de manera voluntaria los cuestionarios de datos sociodemográficos, la escala de Aceptación y Acción-II (AAQ-II) y la escala de Adicción a *Facebook* de Bergen (BFAS). Los resultados muestran que los hombres presentaron mayor uso problemático de la red social y puntuaron más alto en los componentes de abstinencia y conflicto. Se encontró una relación positiva significativa entre el uso problemático, la evitación experiencial y todos los componentes de la teoría biopsicosocial. En conclusión, la evitación experiencial aporta a la comprensión del uso problemático de *Facebook* desde el análisis funcional y la teoría biopsicosocial orienta en la identificación de la sintomatología adictiva, estos hallazgos permiten direccionar futuras intervenciones.

Palabras clave: evitación experiencial, uso problemático, *Facebook*, jóvenes.

Abstract.

Technologies facilitate communication and interaction, and influence behaviour and attitudes. However, they can have a negative impact when they interfere with everyday activities that have an impact on mental, physical and social health. The objective of the study was to analyse the relationship between problematic use Facebook, experiential avoidance and components of the biopsychosocial theory. This study was of a correlational type with a non-experimental cross-sectional design. A total of 677 young

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

Colombians participated, who voluntarily filled out the socio-demographic data questionnaires, the Acceptance and Action-II scale (AAQ-II) and the Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS). The results show that men present more problematic use of the social network and scored higher on the abstinence and conflict components. A significant positive relationship was found between problematic use, experiential avoidance, and all components of the biopsychosocial theory. In conclusion, the experiential avoidance contributes to the understanding of the problematic use Facebook from the functional analysis and the biopsychosocial theory orients in the identification of the addictive symptomatology, these findings allow to direct future interventions.

Keywords: experiential avoidance, problematic, Facebook, youngsters.

Introducción

Las tecnologías son elementos importantes en la vida de las personas, facilitan la comunicación e interacción (García-Oliva y Piqueras, 2016; Ryan, Achester, Reece y Xenos, 2014) e influyen los comportamientos y actitudes (Rojas, 2011). Sin embargo, pueden generar impacto negativo cuando afectan la salud mental, física y social (Khaleel y Alhawamdeh, 2020; Puerta-Cortés y Carbonell, 2013). Uno de los comportamientos más estudiados son las adicciones tecnológicas (Caro-Mantilla, 2017; García del Castillo, 2013).

La adicción tecnológica es el uso dependiente y abusivo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) (Rosell, Carbonell, Jordana y Fargues, 2007), las TIC con mayor uso problemático son el *Smartphone* (teléfonos inteligentes) con el 2,8% (Carbonell et al., 2012), los videojuegos entre 1,7% y 10% (Griffiths, Kuss y King, 2012) e Internet entre el 9,7% y el 12% (Puerta-Cortés y Carbonell, 2013; 2014).

Para Griffiths (2005) las adicciones tecnológicas presentan síntomas similares a las adicciones por consumo de sustancias y planteó la teoría biopsicosocial, para explicar los comportamientos adictivos en los patrones de hábitos repetitivos y abusivos que generan problemas personales, sociales y riesgos de enfermedades, el autor propone que el proceso

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

de adicción es multifactorial e incluye una combinación de los tipos de recompensas (fisiológicas y psicológicas) y ambiente (físico, social y cultural) asociado con cualquier comportamiento particular, tienen un efecto importante en la probabilidad de participación excesiva en una actividad.

La teoría biopsicosocial de Griffiths (2005) está constituida por seis componentes: (a) Saliencia, cuando una actividad se vuelve importante y domina los pensamientos, sentimientos y comportamientos; (b) Modificación del estado de ánimo, Cambio consistente en el estado de ánimo como estrategia de afrontamiento al realizar la actividad; (c) Tolerancia, aumento de la actividad para lograr los efectos que generaban al inicio; (d) Abstinencia, ocurre cuando se reduce o se interrumpe la actividad placentera y genera en la persona malestar fisiológicos y/o psicológicos; (e) Conflicto, cuando la actividad genera problemas en sus relaciones personales, laborales, educativas y en otras actividades y (f) Recaída, se presenta después de un periodo de abstinencia, la persona retoma la actividad.

La teoría biopsicosocial sustenta la adicción a los videojuegos, teléfonos inteligentes y redes sociales, porque explica la pérdida de control, la búsqueda de refuerzo y la prevalencia (García del Castillo, 2013; Andreassen, 2015). Es de interés para este estudio el uso de *Facebook*, debido a que es la red social con el mayor número de usuarios, con aproximadamente 2.380 mil millones de perfiles en todo el mundo (Facebook, 2019), lo que motiva su uso es la interacción (Moretta y Buodo, 2018), el deseo de alteración del estado de ánimo, escapar de los estados de ánimo negativos y las gratificaciones (Ryan et al., 2014). La creciente evidencia sugiere que la adicción a *Facebook*, podría ser un problema de salud mental emergente, que requiere de una atención significativa (Fowler, Gullo y Elphinston, 2020; Andreassen et al., 2016).

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

En la actualidad la adicción a *Facebook* es una de las adicciones conductuales que siguen en estudio (Caro-Mantilla, 2017), denominada también como uso problemático de *Facebook* (UPF) (Fowler et al, 2020; Badenes-Ribera, Fabris, Gastaldi, Prino y Longobardi, 2019). Se caracteriza por la incapacidad de control y la necesidad creciente de uso, la persona incrementa el tiempo de conexión para sentirse satisfecha porque potencia y canaliza sus dificultades socio-emocionales y deficiente autorregulación de sus estados de ánimo a través de esta red social, lo que afecta el desarrollo de las labores diarias (Marino, Finos, Vieno, Lenzi y Spada, 2017; Moretta y Buodo, 2018; Ryan, Reece, Chester y Xenos, 2016; Xie y Karan, 2019).

Con relación al UPF y el sexo, algunos estudios muestran que las mujeres presentan mayor uso problemático (Atroszko et al., 2018; Marino, Gini, Vieno y Spada, 2018; Przepiorka, Błachnio y Díaz-Morales, 2016), mientras Çam & İşbulan (2012) afirman que son los hombres. Para Moretta y Boudo (2018), la diferencia entre hombres y mujeres y el UPF es pequeña o incluso nula, recomienda continuar incluyendo esta variable en futuros estudios, porque la información aún es limitada y los resultados no son concluyentes (Kuss y Griffiths, 2017).

Una dimensión funcional que sustenta los comportamientos problemáticos como por ejemplo la adicción es la Evitación Experiencial (EE), se postula como parte de un sistema de clasificación de signos y síntomas, es una alternativa diagnóstica del DSM y el CIE (Ruiz y Luciano, 2009; Valencia et al., 2017), consiste en la inflexibilidad psicológica ante un malestar o situación adversa, quien lo padece obstruye contacto con sus sensaciones, emociones y pensamientos, percibe un falso alivio, ésta situación genera consecuencias como comportamientos abusivos o adictivos (Hayes, Wilson, Gifford,

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

Follette y Strosahl, 1996; Nielsen, Sayal y Townsend, 2016). Mientras más se incrementa la conducta evitativa ante la situación de malestar, más aumenta el comportamiento problemático, porque la finalidad es eliminar la angustia de manera rápida y efectiva (López, 2014; Luciano, Gómez, Hernández y Cabello, 2001). Se ha demostrado que la terapia de aceptación y compromiso reduce la EE (Hayes, Strosahl y Wilson, 2012).

La EE ha permitido comprender el uso problemático de las nuevas tecnologías. Chou et al. (2017) encontraron que las personas usan en exceso Internet, para evitar las experiencias externas e internas no deseadas, esta conducta genera desajustes psicosociales, aumento del riesgo de depresión y ansiedad social. Así mismo, Ruiz-Ruano, López-Salmerón y Puga, (2018) identificaron que las mujeres con uso problemático del teléfono inteligente, lo empleaban más para ingresar a las redes sociales y escapar de los estados de ánimo displacenteros o para aliviar el malestar emocional, lo que produce problemas a largo plazo por el tiempo que dedican a las redes. La EE no solo permite comprender los comportamientos problemáticos relacionados con el uso de Internet y el teléfono inteligente, sino también expone el apego ansioso de los usuarios, debido a que las personas con uso adictivo experimentan relaciones inseguras (Ko y Kwak, 2018).

Los jóvenes debido a su momento evolutivo constituyen un grupo vulnerable a desarrollar comportamientos problemáticos por el uso de *Facebook* (Fowler et al, 2020; Przepiorka et al., 2016). En la actualidad son escasos los estudios que analicen el UPF y EE en muestras latinoamericanas. Por lo anterior, este trabajo puede ser útil desde una orientación aplicada, en el momento de planear intervenciones centradas en la prevención del uso problemático de *Facebook* en los jóvenes. El objetivo del estudio es analizar la relación entre UPF, la EE y los componentes de la teoría biopsicosocial.

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

Método

Tipo de estudio y diseño

Este estudio es correlacional de diseño no experimental transversal. Se busca estudiar el grado de relación entre las variables, en un momento determinado y único (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Participantes

La muestra fue seleccionada por muestreo no probabilístico por conveniencia, participaron 677 jóvenes de tres universidades privadas de Colombia, con una edad promedio de 20,66 años, $Dt = 2,87$, rango de edad entre los 18 a los 25 años. De ellos el 50,7% fueron mujeres y 49,3% hombres, el 70,6% eran estudiantes universitarios mientras el 11,8% eran bachilleres, el 9,6% profesionales, 3,8% técnicos, 2,2% tecnólogos y el 1,9% otros estudios, en su mayoría pertenecían al estrato socioeconómico 3 con el 41,7%, seguido del estrato 2 con un 29,8%. Los criterios de inclusión se orientaron a personas mayores de edad con participación voluntaria, de nacionalidad colombiana y usuario de *Facebook* con un tiempo mínimo de uso de un año.

Instrumentos

Cuestionario de datos sociodemográficos: De elaboración propia, que recopiló información como la edad, sexo, estrato socioeconómico y nivel educativo de los participantes del estudio.

Cuestionario de Aceptación y Acción-II (*Acceptance and Action Questionnaire-II, AAQ-II*). Se empleó la adaptación colombiana de Ruiz et al., (2016) ver anexo 1, es un

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

cuestionario unidimensional que evalúa la EE, inflexibilidad psicológica e incapacidad de estar en el momento presente, compuesto por siete ítems con una escala de respuestas son tipo *Likert* de siete puntos, que varían de 1 = Nunca es verdad, a 7 = Siempre es verdad. La confiabilidad del instrumento oscila entre 0,88 a 0,92 (Ruiz et al., 2016; Ruiz et al., 2020).

Escala de Adicción a Facebook de Bergen (*The Bergen Facebook Addiction Scale, BFAS*). Se aplicó la versión corta Andreassen, et al. (2012) ver anexo 2, el BFAS es un cuestionario que determina la sintomatología del uso problemático de *Facebook*, se centra en las experiencias del último año y evalúa seis componentes de la adicción según la teoría biopsicosocial de Griffiths (2005), estos son: saliencia (ítem 1), tolerancia (ítem 2), cambios en el estado de ánimo (ítem 3), recaída (ítem 4), abstinencia (ítem 5) y conflicto (ítem 6). Con respuesta tipo *Likert* de cinco puntos, desde 1 = Muy pocas veces, a 5 = Muy a menudo, con punto de corte 14 que indican mayor probabilidad de adicción. La fiabilidad del instrumento es de 0,83 (Andreassen, et al., 2012).

Procedimiento

Se hizo la adaptación del instrumento BFAS, según los lineamientos para adaptaciones transculturales de medidas de autoinforme por Beaton, Bombardier, Guillemin y Bosi-Ferraz (2000), primero se realizó la traducción lingüística de inglés a español de los ítems e identificar las discrepancias, para luego retrotraducir de español a inglés, durante el proceso participaron dos investigadores expertos en el tema y un docente experto en psicometría. Se llegó a un consenso y se hizo un pilotaje con 60 estudiantes universitarios mayores de edad que accedieron de manera voluntaria a diligenciar los

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

cuestionarios. Según las sugerencias identificadas en la prueba piloto y para favorecer la comprensión, se realizaron algunos ajustes en la redacción de las instrucciones.

Para facilitar la aplicación en modalidad virtual, se diseñaron los cuestionarios en la plataforma *Qualtrics*, los investigadores procedieron a tramitar las solicitudes de aplicación de las pruebas en tres universidades de Colombia, obtenidos los permisos, se procedió a enviar el enlace https://qualtrics.com/jfe/form/SV_0xNf8is92XUW5cF, a los correos electrónicos institucionales de los participantes, la aplicación tuvo una duración de 15 minutos por persona y los datos se recolectaron durante cuatro meses.

Consideraciones éticas

El estudio se desarrolló fundamentado en las normativas científicas y técnicas que establecen el Código Deontológico y Bioético del ejercicio de la Psicología en Colombia Ley 1090 de 2006 para la investigación en ciencias de la salud. El enlace enviado a los correos institucionales de los participantes, contenía el consentimiento informado acorde a los artículos de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud. En este documento se describe el compromiso de los investigadores a proteger los datos, se respeta la confidencialidad y anonimato con el uso de códigos para su identificación, para solo divulgarlos con fines académicos. Incluye el objetivo de la investigación, el grado de riesgo mínimo del estudio, la participación voluntaria y la opción de abandonar el estudio antes, durante o después sin ninguna contestación.

Análisis estadísticos

Los análisis se realizaron con el *software* IBM SPSS *Statistical Package for the Social Sciences* versión 25, para identificar la normalidad en la distribución de los datos, se empleó

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

el estadístico *Kolmogorov-Smirnov* y se encontró que no se ajustan en una distribución normal, por tanto se emplearon estadísticos no paramétricos para una muestra, como el Chi-cuadrado y para dos muestras independientes la U de *Mann-Whitney*, además se aplicó el estadístico bivariado coeficiente de correlación de *Spearman* entre los puntajes totales del AAQ-II y los componentes del BFAS.

Resultados

Uso problemático de *Facebook* y los componentes de la teoría biopsicosocial

Los datos muestran diferencias entre el sexo y el grado de uso de *Facebook*, los hombres con el 70,7% (n= 236) y las mujeres con 77,6% (n= 266) tienen uso controlado de *Facebook*, mientras el 29,3% (n= 98) de los hombres y 22,4% (n= 77) de las mujeres tienen uso problemático de *Facebook* ($\chi^2 = 3,89$; $p = .04$).

Según los componentes de la teoría biopsicosocial y los promedios de los puntajes totales del BFAS, se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en el componente abstinencia, hombres $\bar{x} = 1,53$ y mujeres $\bar{x} = 1,34$ (U = 51690; $p = .004$) y conflicto, hombres $\bar{x} = 1,71$; mujeres $\bar{x} = 1,49$ (U = 51327; $p = .004$).

No se identificaron diferencias entre los promedios de los puntajes directos y el sexo, en los componentes de saliencia, hombres $\bar{x} = 2,29$ y mujeres $\bar{x} = 2,28$ (U = 56960; $p = .89$); tolerancia, hombres $\bar{x} = 1,93$ y mujeres $\bar{x} = 1,93$ (U = 57267; $p = .99$); cambios en el estado de ánimo, hombres $\bar{x} = 1,91$ y mujeres $\bar{x} = 1,85$ (U = 54621; $p = .25$) y recaída, hombres $\bar{x} = 1,97$ y mujeres $\bar{x} = 1,84$ (U = 53868; $p = .14$).

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

Uso problemático de *Facebook*, la evitación experiencial y los componentes de teoría biopsicosocial

El análisis muestra correlación positiva entre los puntajes directos del AAQ-II y el BFAS. Además, la relación entre los puntajes directos del AAQ-II con los componentes de la teoría biopsicosocial, evidencian una correlación positiva con los seis componentes (Ver tabla 1).

Tabla 1. Correlaciones de los instrumentos AAQ-II, BFAS y los componentes de la Teoría biopsicosocial.

	M (pd)	DT	1	2	3	4	5	6	7	8
1. AAQ-II	18,53	9,95	1							
2. BFAS	11,03	5,08	.408**	1						
3. Saliencia	2,29	1,35	.248**	.765**	1					
4. Cambios en el estado de ánimo	1,93	1,11	.309**	.807**	.638**	1				
5. Tolerancia	1,88	1,15	.389**	.728**	.411**	.561**	1			
6. Abstinencia	1,91	1,19	.267**	.741**	.399**	.499**	.599**	1		
7. Conflicto	1,43	0,90	.314**	.635**	.345**	.466**	.495**	.506**	1	
8. Recaída	1,60	1,05	.386**	.657**	.373**	.435**	.464**	.508**	.599**	1

**Correlación significativa al .01 bilateral

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

Discusión

El objetivo del estudio fue analizar la relación entre UPF, la EE y los componentes de la teoría biopsicosocial, los resultados muestran relación entre la EE, el UPF y los componentes de saliencia, cambios de estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída. Lo anterior indica que la muestra de estudio opta por hacer uso de *Facebook* como una de las formas para evadir algunas situaciones amenazantes o aversivas en su vida. Usan la red para interactuar a través de sus aplicaciones como el chat, los *likes*, compartir fotos o videos, éstos son estímulos placenteros que posiblemente eliminan la angustia generada por alguna situación (Griffiths, 2005; Moretta y Buodo, 2018; Ryan et al., 2014).

Se evidencia que los hombres presentan mayor UPF, posiblemente por la dificultad de controlar las situaciones conflictivas personales o sociales, lo que conlleva a realizar comportamientos de evasión que generan repercusiones en el desarrollo de sus vidas (Çam y İşbulan, 2012). Además, el grupo de hombres con UPF presentan en mayor grado síntomas asociados con la abstinencia cuando reduce el uso de la red social y conflicto debido a la interferencia por el uso de *Facebook* con las actividades de la vida diaria (Griffiths, 2005).

Cuando los participantes del estudio reducen el uso de *Facebook* presentan síntomas de abstinencia como la preocupación, la inquietud y la irritabilidad, resultados similares encontraron Balakrishnan y Shamim (2013) en jóvenes malayos. Además, el uso de *Facebook* resulta ser conflictivo porque genera conflictos intrapsíquicos y afecta las relaciones interpersonales con los amigos, la familia o la pareja (Ko y Kwak, 2018; Ryan

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

et al., 2014) o produce déficit en el rendimiento académico o laboral (Griffiths, 2005, Çam y Işbulan, 2012).

Los resultados favorecen la comprensión de la EE desde el análisis funcional que determina como la UPF es la consecuencia de un posible mecanismo de evitación a través del uso excesivo de *Facebook* (Ruiz y Luciano, 2009). Las personas eligen la interacción a través de *Facebook* para evadir sus experiencias internas (pensamientos o recuerdos), porque produce una sensación de bienestar momentáneo que solventa la situación demandante (García-Oliva y Piqueras, 2016; Hayes et al, 1996; Nielsen et al., 2016). Por tanto, *Facebook* se convierte en la actividad más importante en la vida de la persona (saliencia), cuando no puede interactuar a través de la red social se generan malestares fisiológicos o psicológicos y cuando tiene acceso a *Facebook* aumenta la interacción, para lograr los efectos deseados (Griffiths, 2005).

La EE es una dimensión que podría integrar una variedad de diagnósticos, que incluye las nuevas adicciones como la adicción a *Facebook*, la EE se interviene desde la terapia de tercera generación de aceptación y compromiso, (Hayes et al., 2012; Ruiz y Luciano, 2009), es una herramienta importante para reducir los comportamientos que mantienen el UPF (Luciano y Valdivia, 2006; Ribero-Marulanda y Agudelo-Colorado, 2016).

Según lo anterior este estudio alcanzó el objetivo propuesto, se logró analizar la relación entre el uso problemático de *Facebook*, la evitación experiencial y los componentes de la teoría biopsicosocial. Esta teoría permite direccionar la comprensión y análisis de las adicciones tecnológicas, sus componentes subyacen el diseño de instrumentos de valoración de estas adicciones, pero ha sido escasamente contrastada con otras variables

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

que posiblemente expliquen esta conducta. A pesar de los hallazgos, este estudio presentó dos limitaciones, la primera fue la ausencia de información relacionada con la caracterización del uso de *Facebook*, lo que permitiría establecer otras relaciones, aun así, las variables incluidas se vinculan al objetivo planteado y la segunda limitación, aunque las correlaciones fueron significativas, son bajas, se recomienda indagar en otras posibles relaciones y tener cautela en la generalización de los resultados. Para superar estas dos limitaciones se recomienda diseñar un cuestionario para evaluar la frecuencia de uso de *Facebook*, las aplicaciones favoritas de esta red social y el tipo de plataforma, así mismo indagar en las posibles conductas de evitación que estén mediando la relación entre el uso problemático de *Facebook* y los componentes de la teoría biopsicosocial.

A pesar de las limitaciones este estudio aporta a la comprensión del UPF desde el análisis funcional, lo que permitiría en la práctica clínica detectar el UPF e intervenir con orientación de género, en aquellos aspectos de la vida que obstruyen el contacto con las experiencias privadas displacenteras y así mismo, lograr minimizar el uso problemático de *Facebook*, que se caracteriza en los hombres de la muestra, por los componentes de abstinencia y conflicto, estos hallazgos permitirían orientar a los terapeutas para una intervención más eficaz que resultaría en el uso adecuado de las redes sociales al mitigar la EE, en consecuencia se lograría mejorar el bienestar emocional de los usuarios de esta red social. Para próximos estudios se recomienda indagar sobre la incidencia de la EE, la ansiedad y la depresión con el UPF.

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

Agradecimientos

Los autores agradecen a la Universidad de Ibagué por la financiación del proyecto 16-424-INT y la colaboración de Greysy Juliana Murcia Correa, Danilo Zambrano Ricaurte y Juan Camilo Vargas Nieto.

Referencias

- Andreassen, C.S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2 (1), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C.S., Billieux, J., Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., et al. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30 (2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, S., y Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110 (2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Atroszko, P.A., Balcerowska, J.M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S., y Schou Andreassen, C. (2018). Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior*, 85, 329-338. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.001>
- Badenes-Ribera, L., Fabris, M.A., Gastaldi, F.G.M., Prino, L.E., y Longobardi, C. (2019). Parent and peer attachment as predictors of facebook addiction symptoms

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

in different developmental stages (early adolescents and adolescents). *Addictive Behaviors*, 95, 226-232. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.05.009>

Balakrishnan, V., y Shamim, A. (2013). Malaysian facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled. *Computers in Human Behavior*, 29 (4), 1342-1349. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.010>

Beaton, D.E., Bombardier, C., Guillemin, F., y Ferraz, M.B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25 (24), 3186-3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>

Çam, E., y İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11 (3), 14-19.

Carbonell, X., Chamarro, A., Beranuy, M., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., y Talarn, A. (2012) Problematic Internet and cell phone use in spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 28 (3), 789-796. <https://doi.org/10.6018/analesps.28.3.156061>

Caro-Mantilla, M. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *Medisur*, 15 (2), 251-60.

Chou, W.P., Lee, K.H., Ko, C.H., Liu, T.L., Hsiao, R.C., Lin, H.F., y Yen, C.F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40-44. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.021>

Facebook. (2019). Stats. *Facebook Newsroom Website*.

Fowler, J., Gullo, M.J., y Elphinston, R.A. (2020). Impulsivity traits and Facebook addiction in young people and the potential mediating role of coping styles.

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

Personality and Individual Differences, 161, 109965-109965.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109965>

García del Castillo, J.A. (2013). Adicciones tecnológicas: El auge de las redes sociales.

Health and addictions: salud y drogas, 13 (1), 5-14.

<https://doi.org/10.21134/haaj.v13i1.188>

García-Oliva, C., y Piqueras, J. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Behavior Addict*, 5 (2), 293-333.

<https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.041>

Griffiths, M.D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191-197.

<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Griffiths M.D., Kuss D.Y, y King D.L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8 (4), 308–318.

<https://doi.org/10.2174/157340012803520414>

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 (6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>

Hayes, S.C., Strosahl, K.D., y Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F: McGraw-Hill.

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

- Khaleel, M., y Alhawamdeh, M. (2020). Technology addiction among students. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24 (6), 197-208. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I6/PR260017>
- Ko, M.N., y Kwak, Y.H. (2018). A study on the mediating effects of experiential avoidancon the relationship between anxious attachment and smartphone addiction. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 9 (8), 1016-1020. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.00864.1>
- Kuss, D.J., y Griffiths, M.D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14 (3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- López, H. (2014). Estado actual de la terapia de aceptación y compromiso en adicciones. *Health and Addictions*, 14 (2), 99-108. <https://doi.org/10.21134/haaj.v14i2.216>
- Luciano, M.C., Gómez, S., Hernández, M., y Cabello, F. (2001). Alcoholismo, evitación experiencial y terapia de aceptación y compromiso (ACT). *Análisis y Modificación de Conducta*, 27 (113), 334-371.
- Luciano, M.C., y Valdivia, M.S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 79-91.
- Marino, C., Finos, L., Vieno, A., Lenzi, M., y Spada, M.M. (2017). Objective Facebook behaviour: Differences between problematic and non-problematic users. *Computers in Human Behavior*, 73, 541-546. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.015>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., y Spada, M.M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262-277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

- Moretta, T., y Buodo, G. (2018). Modeling problematic Facebook use: Highlighting the role of mood regulation and preference for online social interaction. *Addictive Behaviors*, 87, 214-221. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.07.014>
- Nielsen, E., Sayal, K., y Townsend, E. (2016). Exploring the relationship between experiential avoidance, coping functions and the recency and frequency of self-harm. *PLoS ONE*, 11 (7), 1-20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159854>
- Puerta-Cortés, D.X., y Carbonell, X. (2013). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 31 (3), 620-631.
- Puerta-Cortés, D.X., y Carbonell, X. (2014). El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de Internet en jóvenes colombianos. *Adicciones*, 26 (1), 54-61.
- Przepiorka, A., Błachnio, A., y Díaz-Morales, J.F. (2016). Problematic Facebook use and procrastination. *Computers in Human Behavior*, 65, 59-64. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.022>
- Ribero-Marulanda, S., y Agudelo-Colorado, L. (2016). La aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en dos casos de evitación experiencial. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34 (1), 29-46.
- Rojas, F.H. (2011). Influencia de los juegos de internet en el comportamiento de los adolescentes de la ciudad de Puno. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 2 (2), 37-44.
- Rosell, M.C., Carbonell, X., Jordana, C.G., y Fargues, M.B. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28 (3), 196-204.

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

- Ruiz, F.J., y Luciano, M.C. (2009). Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en la mejora del rendimiento ajedrecístico de jóvenes promesas. *Psicothema*, 21 (3), 347-352.
- Ruiz, F.J., García-Martín, M.B., Suárez-Falcón, J.C., Bedoya-Valderrama, L., Segura-Vargas, M.A., Peña-Vargas, A., Henao, Á.M., y Ávila-Campos, J.E. (2020). Development and initial validation of the generalized tracking questionnaire. *PLoS ONE*, 15 (6), e0234393. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234393>
- Ruiz, F.J., Suárez-Falcón, J.C., Cárdenas-Sierra, S., Durán, Y.A., Guerrero, K., y Riaño-Hernández, D. (2016). Psychometric properties of the acceptance and action questionnaire – II in Colombia. *The Psychological Record*, 66, 429–437. <https://doi.org/10.1007/s40732-016-0183-2>
- Ruiz-Ruano, A.M., López-Salmerón, M.D., y Puga, J.L. (2018). Evitación experiencial y uso abusivo del smartphone: un enfoque bayesiano. *Adicciones*, 20 (10). <https://doi.org/10.20882/adicciones.1151>
- Ryan, T., Achester, A., Reece, J., y Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral Addictions*, 3 (3), 133–148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Ryan, T., Reece, J., Chester, A., y Xenos, S. (2016). Who gets hooked on Facebook? An exploratory typology of problematic Facebook users. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10 (3). <https://doi.org/10.5817/CP2016-3-4>
- Valencia, P.D., Paz, J.R., Paredes, E., León, M., Zuñe, C., Falcón, C., Portal, R., Cáceres, R., y Murillo, L. (2017). Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Interacciones*, 3 (1), 45-58. <https://doi.org/10.24016/2017.v3n1.43>

ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN PRESS

Xie, W., y Karan, K. (2019). Predicting Facebook addiction and state anxiety without Facebook by gender, trait anxiety, Facebook intensity, and different Facebook activities. *Journal of Behavioral Addictions*, 8 (1), 79-87.
<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.09>

Anexos

Anexo 1. Cuestionario de Aceptación y Acción-II (*Acceptance and Action Questionnaire-II, AAQ-II*) Ruiz et al., (2016)

1. Mis experiencias y recuerdos dolorosos hacen que me sea difícil vivir la vida que querría.
2. Tengo miedo de mis sentimientos.
3. Me preocupa no ser capaz de controlar mis preocupaciones y sentimientos.
4. Mis recuerdos dolorosos me impiden llevar una vida plena.
5. Mis emociones interfieren en cómo me gustaría que fuera mi vida.
6. Parece que la mayoría de la gente lleva su vida mejor que yo.
7. Mis preocupaciones interfieren en el camino de lo que quiero conseguir.

Anexo 2. Escala de Adicción a Facebook de Bergen (The Bergen Facebook Addiction Scale, BFAS)

Con qué frecuencia durante el último año usted

1. ¿Ha pasado mucho tiempo pensando en *Facebook* o planeado el uso de *Facebook*?
2. ¿He sentido un deseo de usar *Facebook* cada vez más?
3. ¿He usado *Facebook* con el fin de olvidarse de los problemas?
4. ¿Ha intentado reducir el uso de *Facebook* sin éxito?
5. ¿He sentido inquietud o preocupación si se le ha prohibido el uso de *Facebook*?
6. ¿He usado *Facebook* tanto que ha tenido un efecto negativo en su trabajo o en sus estudios?

***ARTÍCULO EN EDICIÓN – ARTICLE IN
PRESS***