



«El uso de Facebook ha aumentado rápidamente y esto nos ha llevado a encontrarnos con una serie de dependencias vinculadas a los “social media” que se puede comparar a las drogas». Son palabras de la psicóloga Cecilie Schou Andreassen, de la Universidad de Bergen, en Noruega, autora del estudio «Bergen Facebook Addiction Scale». Esta investigación permite establecer el tipo de relación que los individuos instauran con los «social network», valorando un eventual riesgo de ciber-dependencia.

El «Bergen Facebook Addiction Scale» fue publicado en la edición de abril de 2012 del Psychological Reports (véase en el siguiente [enlace](#)) y los resultados ponen de manifiesto que, dada la naturaleza social de Facebook, que evita el «cara a cara», se puede llegar a la adicción, especialmente en cuatro grupos vulnerables:

- 1) usuarios jóvenes,
- 2) usuarios ansiosos,
- 3) usuarios inseguros y
- 4) mujeres.

El estudio también evidencia que las personas organizadas y/o ambiciosas no suelen caer en esta ciber-dependencia.

**Las preguntas del test para medir el grado de dependencia personal, según el «Bergen Facebook Addiction Scale», son las siguientes:**

1. ¿Paso mucho tiempo pensando en Facebook y en conectarme para usarlo?
2. ¿Siento la necesidad de usar Facebook y, además, por mucho tiempo?
3. ¿Usas Facebook intentando olvidarte de tus problemas?
4. ¿Has intentado reducir el uso de Facebook sin lograrlo?
5. ¿Te agitas o inquietas si te prohíben usar Facebook?
6. ¿El uso de Facebook ha tenido repercusiones negativas en tus estudios o trabajo?

**La escala de valoración para cada pregunta es:**

1. Muy rara vez
2. Raramente
3. Algunas veces
4. Mucho
4. Muchísimo

Si 4 de las 6 preguntas tiene un “mucho” o un “muchísimo” se puede comenzar a hablar de adicción. El «Bergen Facebook Addiction Scale» fue realizado en 2011 con 423 estudiantes (227 mujeres y 196 hombres).

Aunque la ciber-dependencia no ha sido clasificada todavía como una enfermedad, según el doctor Elias Aboujaoude, profesor asistente en el departamento de psiquiatría de la Universidad de Stanford, «Lo que podemos decir con certeza es que para una parte significativa de la población hay algunas banderas rojas que indican un problema real». Esos problemas implican consecuencias familiares, matrimoniales, laborales y de salud.