

Revista Adicción y Ciencia. ISSN: 2172-6450  
Www.adiccionyciencia.info

**Adicción al whatsapp. Una revisión de la literatura**

**Whatsapp addiction. A literature review**

---

Víctor Daniel Gil Vera, MSc. Docente e Investigador

Universidad Católica Luis Amigó

[victor.gilve@amigo.edu.co](mailto:victor.gilve@amigo.edu.co)

Recibido: 26/07/2017. Aceptado: 05/09/2017

Citar este artículo: Gil-Vera, Víctor Daniel. (2017). Adicción al whatsapp. Una revisión de la literatura. *Revista Adicción y Ciencia*, 5 (2)

**Resumen:** *debido al acelerado crecimiento de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) de la última década, la transferencia de información intrapersonal puede realizarse con facilidad, en cualquier momento y lugar. Este trabajo tiene como objetivo presentar los resultados de investigaciones encontradas en la revisión del estado del arte para identificar los principales peligros de la adicción al WhatsApp. Se concluye que las personas que utilizan esta herramienta para comunicarse con otras personas la mayor parte del día, pueden llegar a desarrollar comportamientos obsesivo compulsivos, convertirse en personas posesivas y controladoras e inclusive experimentar depresión, celos y tristeza, situación que puede afectar su vida personal, sentimental y social.*

**Palabras clave:** *adicción al internet, comunicación fática, comunicación en línea, mensajería instantánea móvil, WhatsApp.*

**Abstract:** *due to the rapid growth of information and communication technologies (ICT) in the last decade, intrapersonal information transfer can be done easily, at any time and place. The objective of this paper is to present the results of research found in the review of the state of the art to identify the main dangers and possible solutions to the WhatsApp addiction. This paper concludes that the people who continually use this tool to communicate with other people in an irrational may go on to develop obsessive-compulsive behaviors, be possessive and drivers and even get to experience depression and sadness, a situation that can affect your personal and social life.*

**Keywords:** *Contextual constraint, Mobile instant messaging, Phatic communication, WhatsApp, Internet addiction, Internet-communication disorder, Online communication.*

## Introducción

Vigilar continuamente el último estado de conexión de un contacto, sentir tristeza o depresión por no recibir respuestas a mensajes enviados, mantener el Smartphone en la mano mientras se realizan otras actividades o se interactúa con otras personas, pueden ser algunos síntomas que señalan la adicción al WhatsApp.

El objetivo de este trabajo es presentar los resultados de una revisión sistemática de literatura (RSL) [1] y [2], la cual busca responder a la siguiente pregunta de investigación:

*P1. ¿cuáles son los principales peligros de la adicción al WhatsApp? Se revisaron publicaciones en bases de datos científicas y publicaciones web especializadas.*

El artículo concluye que a pesar de que se ha investigado poco sobre el tema, existe evidencia científica suficiente para afirmar que tanto hombres como mujeres pueden desarrollar una adicción a esta herramienta de comunicación. El malestar emocional que puede llegar a experimentar una persona al hacer mal uso de esta herramienta, puede generar sentimientos de rechazo, ansiedad y melancolía, situación que puede afectar su estado anímico.

### 1. Metodología y resultados

Se empleó la metodología de la revisión sistemática de literatura (RSL), revisión sistémica, auditable y rigurosa que busca dar respuesta a una pregunta de investigación tomando como referencia investigaciones científicas realizadas con anterioridad. La pregunta de investigación considerada en este trabajo fue: *P1. ¿cuáles son los principales peligros de la adicción al WhatsApp? Se revisaron artículos, artículos de conferencias, libros y publicaciones web especializadas. Las bases de datos empleadas para la búsqueda de información fueron: Scopus, IEEE y Web of Science. Las palabras*

claves de búsqueda fueron obtenidas a partir de los títulos de artículos y libros especializados sobre adicciones modernas, posteriormente se obtuvieron sinónimos y palabras similares. El rango de fechas de búsqueda estuvo comprendido desde el año 2009 hasta el 2017. Se conformaron cadenas de búsqueda con las combinaciones de las palabras: “Phatic communication”, “WhatsApp”, “Fear of missing out”, “FoMO”, “Internet addiction”, “Internet-communication disorder” y “Online communication”, en el título, resumen y palabras clave. Las cadenas de búsqueda utilizadas fueron:

- (1) (TITLE-ABS-KEY (WhatsApp) AND TITLE-ABS-KEY (Phatic communication)) > 2008
- (2) (TITLE-ABS-KEY (WhatsApp) AND TITLE-ABS-KEY (Fear of missing out)) > 2008
- (3) (TITLE-ABS-KEY (WhatsApp) AND TITLE-ABS-KEY (Internet addiction)) > 2008
- (4) (TITLE-ABS-KEY (WhatsApp) AND TITLE-ABS-KEY (Internet communication disorder)) > 2008
- (5) (TITLE-ABS-KEY (WhatsApp) AND TITLE-ABS-KEY (Online communication)) > 2008

De los resultados de la búsqueda se encontraron 19 publicaciones en bases de datos científicas. El país y la revista que registra el mayor número de publicaciones fueron *Alemania* y *Computers In Human Behavior*, respectivamente. Se encontraron 8 publicaciones en páginas web especializadas. La Tabla 1, presenta la cantidad de artículos publicados por año.

Tabla 1. Publicaciones por año

<b>Año</b>	<b>Cantida d</b>
2017	6
2016	11
2015	1
2014	1
Total	19

Fuente: elaboración del autor

## 2. **Discusión**

Gracias al internet y a los celulares es posible conectarse las 24 horas del día, eliminando el impedimento de tener que esperar para poder comunicarse con otras personas sin pausas ni demoras, lo que puede generar algunos efectos psicológicos negativos [4].

En la actualidad, la internet está atravesando por una transición, a la que se ha denominado internet fático, intercambios masivos de mensajes con poca relevancia informacional pero un enorme impacto en los sentimientos de conectividad y sociabilidad de los usuarios, entre otros [5].

WhatsApp es una aplicación que permite a las personas comunicarse con otros usuarios, compartir información o imágenes y mantenerse en contacto con amigos de todo el mundo [6]. Esta herramienta de comunicación ha reducido el uso de otras (Facebook, mensajes de texto y telefonía por voz) [7]. Sin embargo, un número creciente de usuarios sufre de consecuencias negativas debido a su uso excesivo, conocido como trastorno de la comunicación por internet [6]. El uso frecuente y fácil acceso de esta aplicación puede desencadenar el temor de la persona a perder el contenido de los mensajes que le envían si no accede a ella [6].

En el campo sentimental, las relaciones de pareja pueden verse afectadas si el compañero o compañera no responde oportunamente (síndrome del “doble check” ; Gimenez Maricel ; Zirpoli, 2015), lo que puede entenderse como un acto de rechazo, situación que puede llevar a que la persona piense cosas que no son, generar celos o trastorno delirante [4]. Algunas personas pueden tener alucinaciones de que recibieron llamadas o mensajes sin haber ocurrido en realidad. Otras, pueden desarrollar altos niveles de angustia y ansiedad al estar un periodo de tiempo considerable sin poder acceder a su celular. Otros desarrollan la necesidad de tener que estar conectados la

mayor parte del día a internet [8]. La Tabla 2, presenta algunos de los peligros psicológicos y físicos generados por la adicción a esta herramienta de comunicación:

Tabla 2. Peligros de la adicción al WhatsApp

	Psicológicos	Físicos
Peligros	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incapacidad para interactuar con otras personas sin dejar de utilizar el celular</li> <li>- Responder compulsivamente a los mensajes que se reciben</li> <li>- Generar conflictos amorosos y malentendidos sociales</li> <li>- Utilizarlo como una herramienta de control a la pareja o compañero(a) sentimental</li> <li>- Desinterés por la vida real</li> <li>- Baja autoestima, depresión y tristeza al ser rechazados</li> <li>- Ansiedad de respuesta</li> <li>- Desarrollo de comportamientos obsesivo compulsivos</li> <li>- Síndrome de la llamada imaginaria</li> <li>- Nomofobia</li> <li>- Dependencia</li> <li>- Síndrome del "doble check"</li> <li>- Trastorno de la comunicación por internet</li> <li>- Phubbing (menosprecio a las personas por dar más importancia a los dispositivos móviles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estafas sentimentales y económicas</li> <li>- Mayor exposición a robos, extorsiones y secuestros</li> <li>- Hackeo</li> <li>- Ausencia de sueño</li> <li>- Malestar físico por altos niveles de ansiedad</li> <li>- Problemas de aprendizaje y mente ausente</li> <li>- Disminución de la capacidad de retención</li> <li>- Tendinitis</li> </ul>

Fuente: elaboración del autor

## Conclusiones

El uso desmedido de WhatsApp y otras aplicaciones similares pueden generar complicaciones psicológicas en las personas. La facilidad para comunicarse con otras personas a través de esta herramienta puede acortar distancias y facilitar el intercambio de información, pero también puede generar problemas en el individuo; ansiedad, estrés, rechazo, celos, miedo, obsesión, entre otros, razón por la cual se debe hacer un uso correcto y moderado de la misma.

La adicción al WhatsApp no solo puede llegar a afectar a los adolescentes, también a personas adultas con o sin ningún tipo de patología psicológica (desordenes emocionales, aislamiento, timidez, inseguridad, etc.). La ausencia física de la persona con la que se interactúa, puede motivar a las personas a manifestar pensamientos, deseos, emociones o sentimientos que difícilmente haría cara a cara, situación que podría generar mal entendidos o problemáticas en las relaciones sociales. El uso de esta herramienta puede resultar de gran utilidad si se emplea de una manera correcta.

## Referencias

- [1] B. Kitchenham, O. Pearl Brereton, D. Budgen, M. Turner, J. Bailey, and S. Linkman, "Systematic literature reviews in software engineering – A systematic literature review," *Inf. Softw. Technol.*, vol. 51, no. 1, pp. 7–15, Jan. 2009.
- [2] M. Staples and M. Niazi, "Experiences using systematic review guidelines," *J. Syst. Softw.*, vol. 80, no. 9, pp. 1425–1437, Sep. 2007.
- [3] Kitchenham, B. (2004). Procedures for performing systematic reviews. Keele, UK, Keele University, 33(2004), 1-26.
- [4] R. Gimenez Maricel ; Zirpoli, "Trastornos Psicologicos Vinculados Al Uso De



Whatsapp,” *Univ. Católica la Plata. Argentina*, pp. 1–3, 2015.

- [5] F. Yus, “Contextual constraints and non-propositional effects in WhatsApp communication,” *J. Pragmat.*, vol. 114, pp. 66–86, 2017.
- [6] E. Wegmann, U. Oberst, B. Stodt, and M. Brand, “Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder,” *Addict. Behav. Reports*, vol. 5, pp. 33–42, 2017.
- [7] M. C. Rodríguez-Martínez, G. Valerio-Ureña, C. A. Cárdenas-Anaya, and D. J. Herrera-Murillo, “Percepción y realidad del uso de WhatsApp en estudiantes universitarios de ciencias de la salud,” *FEM Rev. la Fund. Educ. Médica*, vol. 19, no. 3, pp. 118–124, 2016.
- [8] TechHive, “Ocho nuevas enfermedades psicológicas causadas por Internet y los móviles,” 2013. [Online]. Available: <https://actualidad.rt.com/sociedad/view/108759-nuevas-enfermedades-psicologicas-internet-moviles>. [Accessed: 26-Jul-2017].