

PHUBBING, USO PROBLEMÁTICO DE TELÉFONOS MÓVILES Y DE REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES Y DÉFICITS EN AUTOCONTROL

PHUBBING, PROBLEMATIC USE OF MOBILE PHONES AND SOCIAL NETWORK SITES AMONG TEENAGERS, AND DEFICITS IN SELF-CONTROL

María Álvarez Menéndez y María de la Villa Moral Jiménez

Universidad de Oviedo, España

Abstract

In the digital society, communicative habits are being developed that interfere with the interpersonal links of face-to-face interaction and are associated with the use of mobile devices. *Objective.* To evaluate the problematic use that adolescents make of their mobile phones and social networks and to what extent these uses / abuses predict the social phenomenon of Phubbing. It also aims to analyze the relationships between this behavior and deficits in self-control. *Method.* Through a non-probabilistic sampling of convenience, 285 students (167 girls and 118 boys) with ages between 14 and 18 years have been selected ($M = 15.73$; $SD = 1.204$). *Results.* There has been a low prevalence of mobile abuse by adolescents and it has been confirmed that the problematic use of mobile phones and social networks predicts phubbing. It has been proven that girls make a greater maladaptive use of mobile phones and social networks. There is also a positive relationship between the problematic use of such devices and the behavior of phubbing associated with deficits in self-control. *Conclusions.* It is necessary to promote responsible uses of ICT, as well as to optimize the resources of adolescent communicative interaction.

Keywords: Phubbing, social networks, mobile phone, self-control, teenagers.

Resumen

En la sociedad digital se están desarrollando hábitos comunicativos que interfieren en los vínculos interpersonales de interacción cara a cara y que están asociados al uso de dispositivos móviles. *Objetivos.* Evaluar el uso problemático que los adolescentes realizan de sus teléfonos móviles y de las redes sociales y en qué medida esos usos/abusos predicen el fenómeno social del Phubbing. Asimismo, se pretende analizar las relaciones existentes entre este comportamiento y los déficits en autocontrol. *Metodología.* Mediante un muestreo no probabilístico de conveniencia, se han seleccionado 285 estudiantes (167 chicas y 118 chicos) con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años ($M = 15.73$; $DT = 1.204$). *Resultados.* Se ha hallado una baja prevalencia de abuso del móvil por parte de los adolescentes y se ha confirmado que el uso problemático del teléfono móvil y de las redes sociales predicen el phubbing. Se ha comprobado que las chicas hacen un mayor uso desadaptativo del teléfono móvil y de las redes sociales. También se constata una relación positiva entre el uso problemático de tales dispositivos y la conducta de phubbing asociado a los déficits en autocontrol. *Conclusiones.* Resulta necesario promover usos responsables de las TIC, así como de optimizar los recursos de interacción comunicativa de los adolescentes.

Palabras clave: Phubbing, redes sociales, teléfono móvil, autocontrol, adolescentes.

Los avances en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) están cambiando el modo en el que las personas nos comunicamos surgiendo renovadas prácticas de interacción comunicativa interpersonal gracias a las herramientas de contacto y a las redes telemáticas que amplían el espectro relacional (Moral & Fernández, 2019). Se están desarrollando hábitos sociales que interfieren tanto en los vínculos interpersonales como a nivel laboral y/o académico (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamorro & Oberst, 2008; Suriá, 2015). El uso disfuncional de tales artefactos se asocia a conflictos a nivel afectivo y psicosocial como desajustes del estado de ánimo, aumento del aislamiento social y deterioro de las relaciones más cercanas (García et al., 2008; Vilca & Vallejos, 2015). Así, el concepto *alone together* (solos juntos) fue acuñado por Turkle (2012) para referirse a esta capacidad que tenemos de “estar juntos sin estarlo”. Cobra sentido en una sociedad donde las personas asumen esas prácticas como socialmente aceptables (T'ng, Ho & Low, 2018) convirtiéndose así las TIC en unas herramientas que nos acercan a quienes están lejos pero que, por el contrario, nos alejan de quienes tenemos más cerca (Clairá, 2013).

Los *smartphones* tienen la capacidad de fortalecer o debilitar los vínculos entre las personas, según el uso que se le dé al dispositivo (Peñuela et al., 2014) y el hecho de prestar demasiada atención a los móviles puede derivar en una desatención a la situación que se está desarrollando en nuestro entorno, a las personas y a la conversación que está teniendo lugar en ese preciso momento. En concreto, con el constructo *phubbing*, término que procede de la unión de dos vocablos ingleses: *phone* (teléfono) y *snubbing* (desairar), se hace referencia a la acción de ignorar a las personas de nuestro entorno concentrándonos en el uso de los dispositivos móviles (véase Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Jones, 2014; Karadag et al., 2015; Przybylski & Weinstein, 2013). Como expone Mahou (2013), el *phubbing* reduce los niveles de compromiso, de atención y de empatía lo que dificulta la interacción entre personas, algo que está repercutiendo negativamente en la satisfacción de las relaciones personales y en los sentimientos de bienestar personal (Roberts & David, 2016). Específicamente, aunque el estudio de este nuevo fenómeno convertido en norma social sea limitado, se sabe que el *phubbing* es una consecuencia directa del uso problemático de los *smartphones* (Chotpitayasunondh &

Douglas, 2016). Además, en estudios recientes como el de Villafuerte-Garzón & Vera-Perea (2019) se ha confirmado el papel que juega el género en la determinación de semejante conducta siendo los hombres los que realizan en mayor medida esta acción por prestar más atención a sus dispositivos tecnológicos que a los demás. Los resultados de Błachnio & Przepiorka (2018a) demuestran la naturaleza multidimensional del *phubbing*. A nivel de variables de personalidad, se ha demostrado que el neuroticismo es un predictor (Erzen, Odaci & Yeniceri, 2019). Incluso hay estudios recientes que vinculan el comportamiento de *phubbing* paternal con el agotamiento académico de los adolescentes (Bai, Bai, Dan, Lei & Wang, 2020) y la depresión de los mismos (Xie & Xie, 2020).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) considera el uso abusivo del teléfono móvil un problema de salud pública. Entre las patologías asociadas destaca el calificado como “Síndrome Fomo” (FOMO; *Fear Of Missing Out*) que se define como el miedo a estar perdiéndose algo que lleva al usuario a la incapacidad de privarse de Internet (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand & Chamarro, 2017; Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013). Así, Blanca y Bendayan (2018) afirman que este síndrome se asocia tanto con el uso problemático del teléfono móvil (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Elhai, Levine, Dvorak & Hall, 2016) como con el comportamiento del *phubbing* (Karadag et al., 2015), siendo también uno de los predictores de la adicción a las redes sociales (Beyens, Frison & Eggermont, 2016; Oberst et al., 2017; Przybylski et al., 2013). En la misma línea, se ha comprobado que el estar en línea y conectado permanentemente, así como el calificado como FOMO desempeñan papeles moderadores significativos del *phubbing* (Schneider & Hitzfeld, 2019).

Ciertamente, es necesario desarrollar criterios diagnósticos específicos y en la determinación de la multicausalidad de esta problemática, así como profundizar en la conceptualización de los usos y abusos de los dispositivos móviles (Moral & Fernández, 2019). Entre los factores de riesgo que pueden estar relacionados con un uso desadaptativo o problemático de los *smartphones* está el propio hecho de ser adolescente (Moral & Suárez, 2016; Muñoz-Rivas, Fernández & Gámez-Guadix, 2010). La literatura se refiere a estos jóvenes como nativos digitales (Prensky, 2001), generación digital (Bringué & Sádaba, 2008) o generación

Red (Capilla & Cubo, 2017) caracterizados por estar "hiperconectados". Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2017), el 94% de los adolescentes de 15 años dispone de teléfono móvil y dentro del mismo grupo de edad, los que tienen acceso a Internet son un 99.2%. De esta forma, el uso del dispositivo móvil es considerado como un posible predictor de la adicción a Internet y, por tanto, a las redes sociales. Así, si bien algunos autores defienden la inclusión de la adicción a las nuevas tecnologías dentro de las adicciones sociales o conductuales (Carbonell, Fúster, Chamarro & Oberst, 2012; García del Castillo, 2013), otros como Pérez del Río (2014) entienden que el potencial de las nuevas tecnologías para producir dependencia es algo que no puede afirmarse ya que no disponemos de una base empírica lo suficientemente fundamentada como para hacerlo. A raíz de la controversia sobre la conceptualización de tales usos disfuncionales se ha activado la alarma social en relación al potencial adictivo de estos dispositivos en este colectivo infantojuvenil (Beranuy & Carbonell, 2010; Odriozola, 2012). Sin embargo, se ha comprobado que este uso problemático durante la adolescencia se normaliza para hacer un uso más profesional y con menor carácter lúdico en la etapa adulta (Beranuy, Chamarro, Graner & Carbonell, 2009). Ello se relaciona, según Labrador & Villadangos, (2010), con una mejor percepción de las consecuencias adversas asociadas al uso excesivo de internet o del teléfono móvil.

Otro de los factores de riesgo que se ha encontrado que está relacionado con un mayor uso problemático del móvil es el género. Es indudable que los *smartphones* constituyen una herramienta de socialización para ambos sexos, sin embargo, pese a que son los hombres quienes pasan más tiempo utilizándolos y quienes reportan un mayor sentimiento de culpa debido al uso, según Garzón & Perea (2019), ser mujer, constituye un factor de riesgo a la hora de realizar un uso inadecuado de Internet (Rial, Golpe, Gómez & Barreiro, 2015). Además, se ha demostrado que las adolescentes tienen más consecuencias emocionales negativas resultado del uso problemático del teléfono móvil (Sánchez-Carbonell et al., 2008; Sánchez-Martínez & Otero, 2010) siendo ellas las que perciben su uso como más problemático que los hombres (Beranuy et al., 2009; Chóliz, Villanueva & Chóliz, 2009; Labrador & Villadangos, 2010; Sánchez-Martínez & Otero, 2010).

El uso de las redes sociales se ha popularizado principalmente por la facilidad de acceso gracias a los teléfonos inteligentes y su conectividad (Blachnio & Przepiórka, 2018b; Se-Hoon, Hyoungjee, Jung-Yong & Yoori, 2016). Los calificados como servicios de redes sociales (SRS) fueron definidos por Boyd & Ellison (2008) como las comunidades virtuales en las que las personas pueden crear su propio perfil con todo tipo de información personal e interactuar con los perfiles de sus amigos en la vida real, así como conocer a nuevas personas con las que comparten algún interés. De esta forma, se ha comprobado que un 87% de los adolescentes prefieren comunicarse por medio de redes sociales o aplicaciones de mensajería que mantener una conversación cara a cara (Karadağ et al, 2015). La propia estructura de las redes sociales está pensada para que los usuarios pasen en ellas el mayor tiempo posible, lo cual está condicionado por un programa de refuerzo intermitente donde, a mayor número de *likes* o notificaciones que recibe el usuario, mayor reforzamiento y gratificación (Velthoven, Powell & Powell, 2018).

Según datos del Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones (Ureña, Valdesacasa, Ballesteros, Castro & Cadenas, 2015), el grupo de entre 16 y 24 años son los que más presencia tienen en las redes sociales al igual que ocurre en el caso de los teléfonos móviles. El uso problemático de la Red es mayor en aquellos adolescentes que presentan inestabilidad emocional, impulsividad cognitiva y déficits en autocontrol y habilidades sociales y, siendo a nivel psicosocial, la definición identitaria y la integración grupal asociada al sentimiento de pertenencia y reconocimiento social las principales señas identificativas de la adolescencia (Moral & Fernández, 2019). De esta forma, al estar conectados dejan de sentirse solos, si bien el uso abusivo de las redes sociales puede producir una pérdida de las habilidades que se necesitan para interactuar con los demás, desarrollando una especie de analfabetismo relacional y facilitando la construcción de relaciones sociales ficticias (Echeburúa & Requesens, 2012). De esta forma, el uso problemático de las redes sociales se define como un patrón de conducta caracterizado por la falta de autocontrol en el uso de estas plataformas que produce dependencia psicológica (Tsitsika, Janikian & Tzavela, 2013). Algunos de los factores de riesgo que favorecen el desarrollo de un uso abusivo a las mismas son, por un lado, la baja autoestima, la cual hace que aquellas

personas cuya inseguridad y cohibición social les dificulta la interacción social por temor al rechazo, puedan hacerlo a través de las redes sociales compensando así en el mundo virtual ciertas carencias en las interacciones cara a cara (Huaytalla, Vega & Soncco, 2016) y, por otro lado, un déficit en autocontrol o *self-monitoring* definido como el esfuerzo consciente que el sujeto ejerce por modificar no sólo sus acciones sino también sus reacciones, pudiendo influir tanto positiva como negativamente en su ambiente (Capafóns & Silva, 2001). Un déficit en autocontrol determinará el hecho de que aquellas personas que hayan desarrollado esta conducta problemática de uso del teléfono móvil tengan mayor dificultad para inhibir esa necesidad de coger sus dispositivos, incluso cuando no sea el momento adecuado o esté prohibido utilizar el móvil en ese lugar (Bianchi & Phillips, 2005; Jones, 2014).

Los adolescentes con poco autocontrol pueden llegar a desarrollar dependencia a las redes sociales por una falta de dominio de sus acciones. Prefieren la gratificación inmediata que reporta el conversar con otros usuarios y el recibir comentarios positivos de su perfil virtual desconociendo las consecuencias negativas que esto puede conllevar como es el descuido de las relaciones personales y de las tareas escolares, así como de la propia salud e higiene personal (Moon, McCluskey, Blurton & Hwang, 2014; Tsitsika et al., 2013). Además, el autocontrol es una de las variables que media en la adaptación del sujeto en sociedad (Vohs, Finkenauer & Baumeister, 2011) De esta forma, un elevado autocontrol se ha asociado al compromiso de logro de objetivos a largo plazo, la adecuación de la conducta a las normas sociales y, por lo tanto, un mejor ajuste social y la inhibición de respuestas emocionales negativas. Por el contrario, bajos niveles de autocontrol se relacionan con comportamientos de riesgo como sería el consumo de drogas, dificultad para permanecer en instituciones que establezcan disciplina, supervisión o límites y conflictos en las relaciones inter-personales (de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok & Baumeister, 2012). Diversos estudios plantean que las chicas manifiestan niveles superiores de inteligencia emocional y un mayor autocontrol que los chicos (Billings, Downey, Lomas, Lloyd & Stough, 2014; Pulido & Herrera, 2015). Sin embargo, en otros estudios se ha comprobado que son ellos los que presentan mayor competencia en autocontrol y menor probabilidad de desarrollar conductas antisociales (Serrano & García, 2010).

En la misma línea, en estudios como el de Chopitayasunondh & Douglas (2016) se refiere que el uso excesivo del móvil junto con un déficit en autocontrol desemboca en un comportamiento compulsivo por comprobar nuestros *smartphones* que, a su vez, está asociado con problemas en las relaciones interpersonales produciendo desconfianza y haciendo que nos alejemos de los demás (Przybylski & Weinstein, 2013). Por lo tanto, es razonable sugerir que la variable autocontrol, al predecir la variada problemática en relación con el uso inadecuado de los dispositivos móviles, pueda también predecir el fenómeno social del *phubbing*. En el mismo sentido, Mahou (2013) añade que el uso constante de los teléfonos móviles incrementa los niveles de estrés e induce comportamientos compulsivos, como revisar mensajes a cada minuto y buscar información sobre cualquier tema convirtiendo al fenómeno del *phubbing* en una consecuencia directa del uso problemático de los *smartphones* (Chopitayasunondh & Douglas, 2016; Karadağ et al., 2015).

Fundamentado lo anterior, en el presente estudio se pretende analizar el uso que nuestros adolescentes realizan de las redes sociales y los teléfonos móviles teniendo como principal objetivo determinar las relaciones directas que pudiera haber entre el uso problemático del teléfono móvil, de las redes sociales y el nivel de autocontrol a la hora de predecir el fenómeno de *phubbing*. De acuerdo con este propósito, los objetivos específicos establecidos consisten en evaluar el uso problemático de los teléfonos móviles en los adolescentes y estudiar si existen diferencias entre chicas y chicos en las variables analizadas.

Se plantean las siguientes hipótesis de investigación:

H_1 : Los usos problemáticos del teléfono móvil y de las redes sociales predecirán positivamente el fenómeno del *phubbing* en los adolescentes.

H_2 : Se prevé que a mayor riesgo de hacer uso del *phubbing* se hallarán déficits en autocontrol.

H_3 : Existirán diferencias significativas en el uso desadaptativo del móvil y de las redes sociales, déficits en autocontrol y uso del *phubbing* en relación con el género, en el sentido de que las chicas presenten mayor problemática.

MÉTODO

Diseño y Participantes

El estudio llevado a cabo sigue un diseño transeccional correlacional multivariado donde los datos se recabaron en un solo momento procedentes de un grupo de adolescentes, todos ellos seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencionado en el que se analizaron varias variables simultáneamente.

La muestra ha sido seleccionada mediante un criterio no estadístico siguiendo un muestreo por conveniencia. La muestra estuvo conformada por 285 alumnos escolarizados en el Principado de Asturias (España), de los cuales un 58.2% son chicas ($n = 167$). La edad de los participantes está comprendida entre los 14 y los 18 años ($M = 15.73$; $DT = 1.204$), siendo los grupos más representados los alumnos de 15 y 17 años (31.7% y 22.6%, respectivamente). El alumnado participante está organizado en cuatro cursos, desde 3º de ESO hasta 2º de Bachillerato de los cuales el 28.2% eran alumnos de 3º de ESO, un 28.2% cursaban 4º de ESO, el 21.6% fue el porcentaje que correspondió a los alumnos de 1º de Bachillerato y finalmente, otro 21.6% eran alumnos de 2º de Bachillerato.

Instrumentos

Las variables elegidas para este estudio están determinadas en función de las hipótesis ya definidas y los instrumentos seleccionados para la investigación.

En primer lugar, se han recabado algunos datos socio-demográficos relacionados con la edad (rango de 14 a 18 años), el género (femenino o masculino) y el curso (3º ESO - 2º BACH) que actualmente estaban cursando los participantes.

Se ha empleado la adaptación al castellano y para adolescentes del *Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS)* de Bianchi & Phillips (2005) realizada por López-Fernández, Honrubia-Serrano & Freixa-Blanxart (2012) que recibe el nombre de *MPPUSA (Mobile Phone Problem Use Scale for Adolescents)*. La escala original consta de 27 ítems evaluados mediante un formato de respuesta tipo Likert con 5 opciones que van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo) con los que analiza el uso "problemático" que los adolescentes realizan de sus teléfonos móviles. Se obtuvo un alfa de

Cronbach de .97 en población adolescente española (López-Fernández et al., 2012). La medida Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = .979$) verificó la adecuación muestral y la prueba de esfericidad de Barlett ($\chi^2 (351) = 21591.380$; $p < .001$) mostró que la correlación entre ítems era suficiente para aplicar dicha técnica, la combinación explicaba el 61.022% de la varianza total del factor "uso problemático del móvil en adolescentes" y mostró que la correlación entre ítems era suficiente para aplicar esta técnica. Tanto la fiabilidad como la validez factorial y de constructo resultaron buenas, lo que garantiza la adecuación de esta versión; comprobándose, asimismo, la unidimensionalidad de la escala centrada en el constructo (López-Fernández et al., 2012). Según Chow, Leung, Ng & Yu (2009), los percentiles por debajo de 15, 15 a menos de 80, 80 a menos de 95 y 95 o superior corresponden a un perfil de usuario diferente: ocasional, habitual, en riesgo y problemático, respectivamente.

Para nuestra investigación, repetimos el mismo procedimiento anteriormente descrito (López-Fernández et al., 2012). Se comprobó la validez factorial de la escala original de Bianchi & Phillips (2005) mediante el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) con la técnica de componentes principales (CP), dado que la escala original apuntaba hacia la unidimensionalidad. La medida Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = 0,876$) verificó la adecuación muestral y la prueba de esfericidad de Barlett ($\chi^2 (351) 2287,494$; $p < .001$) mostró que la correlación entre ítems era suficiente para aplicar dicha técnica. En nuestro estudio se obtuvo un resultado discrepante en la estructura factorial, lo cual se interpretó que podría deberse a nuestro menor tamaño muestral, de ahí que se optó por mantener la estructura hallada por los autores. Se suprimió el cuarto ítem, quedando en 26 el número de ítems que conformarían la escala y se repitió el análisis sin dicho ítem ($KMO = 0,879$; $\chi^2 (325) 2202,236$; $p < .001$). La combinación explicaba el 28.382 % de la varianza total del factor "uso problemático del móvil en adolescentes" del MPPUSA. La consistencia interna mostró un alfa de Cronbach de .892, con la que se vuelve a confirmar la alta fiabilidad del MPPUSA en población adolescente española.

También se ha empleado la versión validada al español de la *Escala de Phubbing* de Karadağ et al. (2015), realizada recientemente por Blanca & Bendayan (2018). Del análisis de los componentes principales resultó una estructura de la escala formada por dos factores ($KMO =$

.83, prueba de esfericidad de Bartlett ($\chi^2(45) = 1236.88; p < .001$). Esos dos factores son : a) *Factor 1*, denominado *Disrupción de la comunicación* (5 ítems; $\alpha = .85$), de modo que puntuaciones altas en este factor son indicativas de que los participantes suelen interrumpir a menudo sus conversaciones para prestar atención a sus teléfonos móviles en contextos de comunicación cara a cara y b) *Factor 2*, *Obsesión por el teléfono* (5 ítems; $\alpha = .76$), puntuaciones altas en este factor indican que los participantes necesitan constantemente sus teléfonos móviles en entornos donde no necesariamente hay una comunicación cara a cara. Los resultados mostraron una estructura de dos factores consistente con la versión original de la escala mostrando adecuadas propiedades psicométricas en su versión española. El alfa de Cronbach obtenido en nuestra muestra fue de .775.

También se ha aplicado la *Escala de Adicción a Redes Sociales* (Karadağ et al., 2015) para determinar la adicción a las redes sociales. La escala consta de 10 ítems que se evalúan mediante formato de respuesta tipo Likert con 5 opciones que van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). Del análisis de los componentes principales resultó una estructura de la escala formada por dos factores que explicarían el 54.25% de la varianza propuesta (KMO = .87, prueba de esfericidad de Bartlett = $p < .01$). Estos dos factores son: a) *Factor 1*, *Compartir* (6 ítems, $\alpha = .82$), puntuaciones altas en este factor indican que los participantes suelen compartir contenidos constantemente en sus redes sociales y b) *Factor 2* denominado de *Control* (4 ítems, $\alpha = .79$), de tal forma que puntuaciones altas en este factor indicarán que los participantes necesitan revisar sus redes sociales para mantenerse actualizados. El alfa de Cronbach de acuerdo con nuestra muestra fue de .832.

Finalmente, se ha empleado el *Cuestionario de Autocontrol (AC)* de Rosenbaum (1980) con el objetivo de evaluar la «competencia aprendida» o habilidades para controlar los efectos intervinientes de los eventos internos (tales como emociones y dolor o pensamientos no deseados) que afectan a la ejecución de la conducta. Consta de 36 ítems, respecto a los cuales el sujeto debe indicar el grado en que le describen o caracterizan, de acuerdo con una escala de -3 (nunca podría caracterizarme ni me describe) a 3 (me caracteriza y describe muchísimo). Se ha aplicado la traducción y adaptación de Capafóns & Barreto (1989). Este cuestionario consta de cuatro escalas: 1) *uso de*

cogniciones y autoverbalizaciones para controlar respuestas emocionales y fisiológicas; 2) *aplicación de estrategias de solución de problemas*; 3) *habilidad para retrasar la gratificación inmediata* y, por último, 4) *autoeficacia percibida por el sujeto*. En el estudio del propio Rosenbaum (1980), se obtuvo un coeficiente de fiabilidad de .86 por el método test-retest. El alfa de Cronbach obtenida en nuestra muestra fue de .791.

Además de estas escalas, se les pidió a los participantes que respondieran a una pregunta estructurada creada *ad hoc* que emplearemos como variable criterio con el propósito de evaluar la percepción del uso problemático del móvil por parte del alumnado.

Procedimiento

En primer lugar, se le remitió al Equipo directivo de los Centros un protocolo de investigación en el que se especificó el tipo de participación (voluntaria y anónima) que se requeriría y se insistió en el anonimato y en la confidencialidad de los datos. Esta encuesta de aplicación colectiva en pequeños grupos y de tipo lápiz y papel se administró en las aulas coincidiendo con el horario de tutorías en ausencia de los profesores para garantizar la confidencialidad. Previamente, se facilitaban instrucciones precisas y se les invitaba a participar de forma voluntaria, insistiéndose en la solicitud de sinceridad en la contestación de los distintos ítems propuestos. Respondieron todos los estudiantes a los que se les solicitó la participación en el estudio.

Análisis de datos

Una vez que se recopilaron todos los cuestionarios, se transcribieron los datos al programa SPSS para su posterior tratamiento estadístico haciendo uso de la versión Statistics v22.0.0. (Español) para Windows.

Se han empleado análisis defrecuencias con el que analizamos la distribución de las variables. Mediante el procedimiento escala se pudo determinar la consistencia interna de las escalas y se utilizó el procedimiento explorar para determinar la normalidad y homogeneidad de las variables. Para realizar el análisis de reducción de dimensiones y confirmatorio de la escala de autocontrol, se empleó el programa Factor v10.9.02 (Lorenzo-Seva & Ferrando, 2013). Asimismo, se utilizó la técnica de regresión y correlación para pronosticar el fenómeno de *phubbing* y, para calcular los tamaños del efecto en la

regresión múltiple, se empleó la herramienta online Free Statistics Calculators v4.0 (Soper, 2019). Finalmente, se ha efectuado un análisis MANOVA con el objetivo de determinar las diferencias en las variables dependientes pertinentes por sexo.

RESULTADOS

En relación con la existencia de usos problemáticos en la muestra seleccionada para este estudio, se revela que el 14.7%, muestra un uso ocasional del teléfono móvil y un 63% realiza un uso habitual. Mientras, el 15.4% refleja un uso de riesgo y el 6%, realiza un uso desadaptativo del mismo donde encontramos un mayor número de chicas ($n = 15$) que de chicos ($n = 2$) con esta problemática. Ello se afirma siguiendo los criterios de los percentiles propuestos por Chow et al. (2009) que establecen diferencias entre un uso ocasional, habitual, en riesgo o problemático, de acuerdo con las puntuaciones obtenidas por los sujetos en la escala MPPUSA. Atendiendo a la variable autocontrol y tomando el criterio propuesto por Rosenbaum (1980) para su análisis, a partir de las puntuaciones obtenidas en cada caso se obtuvieron los valores promedios. Con posterioridad, se realizó una consideración del grupo respecto al promedio de adolescentes obteniéndose que, el 36.6% de la muestra se correspondía con el criterio ≤ 10 (considerablemente por debajo del promedio) ($M_o = 1(\leq 10)$; $M_d = 3 (17-22)$) que presentan graves problemas de autocontrol de los que, 56 fueron chicos y 47 chicas (inmortalidad experimental del 1.9%).

Para contrastar la segunda hipótesis centrada en la verificación de la relación entre el comportamiento de *phubbing* y los mayores déficits en autocontrol en adolescentes, primero hubo que constatar que la estructura factorial de la Escala de Autocontrol de Rosenbaum coincidía con la estructura factorial para lo cual, se realizó un Análisis Factorial Exploratorio. Dicho análisis se ejecutó con el programa estadístico Factor (Lorenzo-Seva & Ferrando, 2013) para el que utilizamos la matriz muestral omitiendo los casos de inmortalidad experimental (11.5% del total de la muestra) y atendiendo a la matriz "estructura" resultante tomando como criterio aquel para el que el ítem tuviera mayor carga factorial en valor absoluto. De esta forma, pudimos confirmar que son cuatro los factores que conforman la escala: uso de

cogniciones y autoverbalizaciones para controlar respuestas emocionales y fisiológicas ($\alpha = .582$), aplicación de estrategias de solución de problemas ($\alpha = .353$), habilidad para retrasar la gratificación inmediata ($\alpha = .748$) y, por último, autoeficacia percibida por el sujeto ($\alpha = .537$). Los estadísticos que se exponen en la Tabla 1 muestran un ajuste razonable: $\chi^2 (492) = 704.332$, $p = .000010$, RMSA = .041 IC [.010-.050], CFI = .943 IC [.920-.950].

Tabla 1. Evaluación de ajuste de datos para la Escala de Autocontrol de Rosenbaum (AC). Bondad de las estadísticas de ajuste y pruebas de equivalencia

RMSEA	.041
NNFI	.928
CFI	.943
GFI	.957
AGFI	.945
$\chi^2(df)$	4384.38 (630)

Nota: RMSEA < .05 ajuste adecuado; CFI, GFI y AGFI > .90 ajuste adecuado.

A partir de los resultados obtenidos, se realizó un análisis de correlaciones que estableciera la relación resultante entre el grado de déficit de autocontrol y la conducta de *phubbing*, cuyos resultados se exponen en la Tabla 2. Se encontró que el uso de cogniciones relacionadas con el autocontrol emocional y las respuestas psicofisiológicas correlaciona negativamente ($r_{xy} = -.318$) con la interrupción de la comunicación, es decir, que los adolescentes prestarán menos atención a sus dispositivos móviles y, por lo tanto, no interrumpirán las conversaciones cara a cara con otras personas en la medida en que hagan un mayor uso de cogniciones emocionales y psicofisiológicas. También se encontró una correlación positiva entre la aplicación de procedimientos de resolución de problemas a las dificultades de la vida cotidiana y ambas variables del *phubbing*; interrupción de la comunicación ($r_{xy} = .275$) y obsesión por el teléfono móvil ($r_{xy} = .344$) así como en las percepciones de autoeficacia en la determinación de la obsesión por el teléfono móvil ($r_{xy} = .274$) en el caso concreto de nuestra muestra.

Para contrastar si los usos problemáticos del teléfono móvil y de las redes sociales predicen positivamente el fenómeno del *phubbing* en los adolescentes, se llevó a cabo una técnica de regresión simple, en función de cuyos resultados se confirmaron los supuestos de que, tanto el uso problemático de los teléfonos móviles ($R^2 = .481$ ajustado) como de las redes

sociales ($R^2 = .264$), predecían el comportamiento de phubbing en los adolescentes siendo el uso desadaptativo del móvil el que lo predice en mayor medida.

Tabla 2. Correlaciones entre *phubbing* y autocontrol

	F1	F2	F3	F4
Disrupción de la comunicación	-.318*	.275**	.029	.11
Obsesión por el teléfono móvil	-.072	.344**	.025	.274**

Nota: F1=Factor 1 autocontrol, uso de cogniciones relacionadas con el autocontrol emocional y las respuestas psicofisiológicas; F2= Factor 2 autocontrol, aplicación de procedimientos de resolución de problemas a las dificultades de la vida cotidiana; F3= Factor 3 autocontrol, habilidades para demorar el refuerzo; F4= Factor 4 autocontrol, percepciones de autoeficacia; ** $p < .01$; * $p < .05$ (bilateral).

La escala de *phubbing* está compuesta por dos factores por lo que hubo de hacerse una regresión múltiple (véase Tabla 3) que determinara la relación del uso problemático del teléfono y las redes sociales para cada una de las dos variables dependientes que componen el fenómeno: "Disrupción de la comunicación" y "Obsesión por el teléfono móvil". Se observó una correlación positiva mayor en el caso del uso problemático del teléfono móvil para ambos factores prediciendo en mayor medida la "Obsesión por el teléfono móvil" lo que significa que a mayor uso problemático que el adolescente realice de su *smartphone*, mayor probabilidad habrá de que necesite de una forma continuada su teléfono móvil en entornos donde no necesariamente haya una interacción comunicativa cara a cara.

Tabla 3. Uso problemático de los teléfonos móviles y redes sociales como predictores del fenómeno phubbing

	R^2	f^2	DW	F	B	t
Modelo MPPUSA	.481	.926	1.775	266.321*	.695	16.319
Modelo SMAS	.264	.358	1.810	103.819*	.517	10.189
Disrupción de la comunicación MPPUSA	.279	.386	1.920	56.428*	.473	7.871*
Disrupción de la comunicación SMAS					.097	1.619
Obsesión por el teléfono móvil MPPUSA	.481	.926	1.731	133.577	.546	10.707*
Obsesión por el teléfono móvil SMAS					.225	4.410*

Nota: R^2 ajustado; * $p < .001$.

Tabla 4. Diferencias inter-género en el uso problemático del móvil, adicción a las redes sociales, Phubbing y Autocontrol

	Género				F	p	η_p^2
	Masculino		Femenino				
	M	DT	M	DT			
Escala de Uso problemático del teléfono móvil	60.810	14.335	68.099	16.936	13.562	.000	.052
Escala de Adicción a las redes sociales	29.750	8.141	32.821	7.685	8.959	.003	.035
Disrupción de la comunicación	10.380	5.757	11.172	6.690	3.447	.065	.014
Obsesión por el teléfono	12.950	3.719	14.093	4.171	4.862	.028	.019
Autocontrol emocional	.340	4.491	1.305	4.614	2.550	.112	.010
Resolución de problemas	.410	6.178	2.358	7.645	4.440	.036	.018
Demora del refuerzo	9.100	12.468	11.397	12.542	1.998	.159	.008
Percepciones de autoeficacia	3.860	8.667	6.636	8.315	6.739	.010	.026

Nota: M=Media; DT=Desviación típica.

En lo referente a las diferencias en función del género, y siguiendo el criterio de Cohen (1988) para interpretar los tamaños del efecto resultantes, se confirma la existencia de diferencias estadísticamente significativas en los factores que miden uso problemático del móvil ($\eta_p^2 = .052$, tamaño del efecto mediano) y uso desadaptativo de las redes sociales ($\eta_p^2 = .035$, tamaño del efecto pequeño), en el sentido de que las chicas presentaron una mayor problemática en estos aspectos. Para comprobarlo, se realizó un MANOVA (véase Tabla 4) para todas las variables dependientes resultando una Lambda de Wilks de .923 con una aproximación $F(8,242) = 2.508$; $p = .012$, $\eta_p^2 = .077$.

DISCUSIÓN

Nuestros resultados muestran una baja prevalencia de uso problemático del teléfono móvil coherente con algunos de los hallazgos encontrados en estudios con adolescentes españoles (Castillo & Ruiz, 2019; García Oliva, Piqueras & Marzo, 2017; Marín, Vega & Sampedro, 2018; Moral & Fernández, 2019), posiblemente debido a que la conducta adictiva tiende a minimizarse en los autoinformes (Kandell, 1998). Cabe señalar que el uso del teléfono móvil presenta unas características especiales, como son la sociabilidad, autoconfianza, diversión, estatus social, movilidad, acceso permanente, identidad, conciliación familiar e individualización de bienes, que lo hacen más susceptible a la aparición de comportamientos abusivos (Ahmed, Qazi & Perji, 2011; Buchinger, Kriglstein, Brandt & Hlavacs, 2011). Por tanto, resulta inexcusable investigar sobre la percepción de riesgo e impactos de tales usos problemáticos, de acuerdo con Ramos-Soler, López-Sánchez & Torrecillas-Lacave (2018).

Las correlaciones obtenidas entre las variables de autocontrol y de *phubbing* muestran que a mayor grado de autocontrol y, en concreto, a mayor uso de cogniciones relacionadas con el autocontrol emocional y psicofisiológico, menor riesgo habrá de realizar el comportamiento del *phubbing* o lo que es lo mismo, un déficit en autocontrol merma la capacidad de inhibir la necesidad de controlar el dispositivo móvil en los adolescentes (Bianchi & Phillips, 2005; Billieux, van der Linden, & Rochat, 2008; Jones, 2014). El mayor o menor autocontrol que se ejerza determinará, en cierta medida,

el uso o abuso que realicemos de la tecnología y mediará, asimismo, en el desarrollo de un posible comportamiento compulsivo vinculado a la necesidad de los adolescentes de comprobar sus smartphones que incrementa el riesgo de realizar la conducta de *phubbing* (Bianchi & Phillips, 2005; Chopitayasunondh & Douglas, 2016).

Otra de las hipótesis planteadas en nuestro estudio señalaba a las variables uso problemático del teléfono móvil y uso abusivo de las redes sociales, como determinantes del comportamiento de *phubbing*. Así, se ha confirmado que existe una relación significativa entre ambas en la predicción de dicho fenómeno social, tal y como se preveía en la hipótesis planteada. En concreto, el uso problemático del teléfono móvil es el que predice en mayor medida el *phubbing* y, más específicamente, la variable obsesión por el teléfono móvil. Además, esta última variable mencionada determina la medida en que los adolescentes necesitan sus teléfonos móviles lo que, a su vez, explica la dependencia que se crea por parte de los adolescentes hacia los mismos. Dichos resultados abundan en los hallazgos de Chopitayasunondh & Douglas (2016) quienes observaron que este novedoso comportamiento social no sólo es una consecuencia directa del uso indebido que hacemos de los smartphones, sino que, otras variables como la adicción a internet, el síndrome FOMO y el autocontrol, están interfiriendo en este proceso. De la misma forma, en investigaciones como las de Karadağ et al. (2015) se determina que el uso problemático de las redes sociales es igualmente un importante moderador del *phubbing*.

Se evidencia que las adolescentes muestran una mayor problemática en relación con el uso del móvil y de las redes sociales en comparación con los chicos, tal y como se ha hallado en estudios previos (Rial et al., 2015). Ello puede ser debido a la mayor dependencia desarrollada por las chicas hacia sus smartphones en comparación con ellos (Sánchez-Martínez & Otero, 2010). Ellos, en cambio, presentan más problemas relacionados con el uso de nuevas tecnologías como medio para relajarse y con los intentos de dejar ese uso (Moral & Suárez, 2016). Asimismo, se observó una tendencia por parte de las adolescentes que participaron en el estudio a reportar una mayor autoeficacia percibida, si bien presentan mayor problemática asociada al uso de los teléfonos móviles y de las redes sociales. Estos resultados pueden respaldarse sobre la base de que, pese a que son los chicos quienes muestran déficits en autocontrol

(Billings et al., 2014; Brouzos, Misalidi & Hadjimatheou, 2014; Pulido y Herrera, 2015), son las adolescentes las que desarrollan un uso más problemático por las consecuencias emocionales negativas que conlleva para ellas el uso del *smartphone* (Moral & Suárez, 2016).

Este trabajo presenta algunas limitaciones que se pretenden subsanar en futuras investigaciones. En primer lugar, se evidencia la dificultad de extrapolar los resultados a otras poblaciones, ya que los participantes fueron adolescentes con un rango específico de edad, si bien, se trata de un colectivo social de riesgo (Beranuy & Carbonell, 2010; Derbyshire et al., 2013). Relacionado con ello, otra limitación es la relativa al tamaño muestral y a la procedencia del mismo centro concertado, así como la desigual distribución por género, lo cual puede suponer un sesgo en la interpretación de las diferencias intergénero. Otra de las limitaciones guarda relación con el hecho de haber empleado la técnica de autoinforme pues cabe la posibilidad de que los participantes incurran en el sesgo de deseabilidad social, cuyo riesgo, se ha tratado de minimizar al garantizar el anonimato. El carácter transversal del estudio constituye otra limitación, dado que no permite extraer relaciones de influencia ni de causalidad.

Como futura línea de investigación, se propone profundizar en los motivos o circunstancias en las que se produce el fenómeno del *phubbing*, comparando los resultados entre los adolescentes que realizan un uso problemático del móvil y los que no. Asimismo, se propone diversificar la tipología de centro escolar ampliando el estudio en centros públicos y privados. Se sugiere comprobar los efectos reales de la conducta del *phubbing* en las interacciones sociales en relaciones entre iguales ya que semejante comportamiento está repercutiendo negativamente en la satisfacción de las relaciones afectando a los niveles de compromiso, de atención y de empatía (Mahou, 2013; Roberts & David, 2016) en las relaciones adultas, pero falta por especificar los efectos que tiene este comportamiento entre los jóvenes. Además, mediante un estudio longitudinal en el que se analizaran tales aspectos realizando un seguimiento de la naturaleza del comportamiento del *phubbing* en la rutina comunicativa y cómo este va modificándose en las diversas etapas de desarrollo, se aportaría información a los investigadores sobre cómo influye la edad en la determinación de esta norma social.

Finalmente, es importante seguir investigando con un propósito preventivo y de intervención con programas y técnicas que promuevan un uso adaptativo de las TIC en población juvenil evitando la sobrexposición a las nuevas tecnologías y su disfuncionalidad. En esta misma línea, se abunda en la necesidad de controlar la cantidad de tiempo de uso y en fortalecer la capacidad de autocontrol en los jóvenes para que hagan un uso controlado de tales tecnologías (véase Livingstone, Haddon, Görzig & Ólafsson, 2011; Nesi, Rodrigues y Andretta, 2019; Olivencia, Pérez, Ramos & López Torrecillas, 2016). En suma, es indiscutible que para la mayoría de los jóvenes, de un modo u otro, el espacio relacional se globaliza, de modo que la sociabilidad está mediatizada en buena medida por el uso de las nuevas tecnologías que actúan como elementos de carácter psicossociológico, simbólico y cultural (Moral & Fernández, 2019), de ahí la necesidad de promover la optimización de los mecanismos de uso de las TIC, así como la potenciación de las habilidades de comunicación interactiva por parte de la ciudadanía digitalizada.

REFERENCIAS

- Ahmed, I., Qazi, T. F., & Perji, K. (2011). Mobile phone to youngsters: Necessity or addiction. *African Journal of Business Management*, 5, 12512-12519. [doi:10.5897/AJBM11.626](https://doi.org/10.5897/AJBM11.626)
- Bai, Q., Bai, S., Dan, Q., Lei, L., & Wang, P. (2020). Mother phubbing and adolescent academic burnout: The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 155. [doi:10.1016/j.paid.2019.109622](https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109622)
- Beranuy, M., & Carbonell, X. (2010). Entre marcianitos y avatares: adicción y factores de riesgo para la juventud en un mundo digital. *Revista de Estudios de Juventud*, 88, 131-145.
- Beranuy, M., Chamarro Lusa, A., Graner, C., & Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480-485.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51. [doi:10.1089/cpb.2005.8.39](https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39)
- Billieux, J., van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 1195-1210.
- Billings, C. E., Downey, L. A., Lomas, J. E., Lloyd, J., & Stough, C. (2014). Emotional Intelligence and scholastic achievement in pre-adolescent children. *Personality and Individual Differences*, 65, 14-18. [doi:10.1016/j.paid.2014.01.017](https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.017)

- Blanca, M. J., & Bendant, R. (2018). Spanish version of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30(4), 449-454. doi:10.7334/psicothema2018.153
- Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018a). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 37, 270-278. doi:10.1177/0894439318754490
- Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018b). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514-519. doi:10.1016/j.psychres.2017.11.012
- Boyd, D.M., & Ellison, N.B. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication* 13,210-230.
- Bringué, X., & Sádaba, C. (2008). *La generación interactiva en Iberoamérica. Niños y adolescentes ante las pantallas*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10171/7307>
- Brouzos, A., Misailidi, P., & Hadjimatheou, A. (2014). Associations between emotional intelligence, socio-emotional adjustment, and academic achievement in childhood: The influence of age. *Canadian Journal of School Psychology*, 29(2), 83-99. doi:10.1177/0829573514521976
- Buchinger, S., Kriglstein, S., Brandt, S., & Hlavacs, H. (2011). A survey on user studies and technical aspects of mobile multimedia applications. *Entertainment Computing*, 2(3), 175-190. doi:10.1016/j.entcom.2011.02.001
- Capafóns, A., & Barreto, P. (1989). Competencia aprendida: Fiabilidad y validez de su medida, críticas y recomendaciones. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 7, 19-39.
- Capafóns, A., & Silva, F. (2001). *Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente* (Rev.). Madrid: TEA.
- Capilla, E. & Cubo, S. (2017). Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Revista de Medios y Educación*, (50), 173-185. doi:pixelbit.2017.i50.12
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamorro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2).
- Castillo, M., & Ruiz, R. (2019). La percepción de riesgo y su relación con el uso problemático del teléfono móvil en adolescentes. *Reis: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 168, 21-34.
- Chóliz, M., Villanueva, V., & Chóliz, M. C. (2009). Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 34(1), 74-88.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
- Chow, S., Leung, G., Ng, C., & Yu, E. (2009). A screen for identifying maladaptive internet use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, 324-332. doi:10.1007/s11469-008-9170-4
- Clairá, A. (2013). ¿Conectados o comunicados? *Revista CN*, 541. Recuperado de www.ciudadnueva.org.ar/revista/541/sociedad/conectados-ocomunicados
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Derbyshire, K. L., Lust, K. A., Schreiber, L., Odlaug, B. L., Christenson, G. A., Golden, D. J., & Grant, J. E. (2013). Problematic Internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry*, 54(5), 415-422.
- De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F.M., & Baumeister, R.F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99.
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes*. Guía para educadores. Madrid: Pirámide.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. doi:10.1016/j.chb.2016.05.079
- Erzen, E., Odaci, H., & Yeniceri, I. (2019). Phubbing: which personality traits are prone to Phubbing? *Social Science Computer Review*. doi:10.1177/0894439319847415
- García, J., Terol, M., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M., & Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), 131-142. doi:10.20882/adicciones.277
- García del Castillo, J. A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 13(1), 5-14. doi:10.21134/haaj.v13i1.188
- García del Castillo, J. A., Tero, M. C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M., & Sitges, E. (2008). Uso y abuso de internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20, 131-142.
- García Oliva, C., Piqueras, J. A., & Marzo, J. C. (2017). Uso problemático de internet, el móvil y los videojuegos en una muestra de adolescentes alicantinos. *Health and Addictions/Salud y drogas*, 17(2), 189-200. doi:10.21134/haaj.v17i2.331
- Garzón, C. M. V., & Perea, M. V. (2019). "Phubbing" y género en un sector académico en Quito: Uso, abuso e interferencia de la tecnología. *Convergencia: Revista de Ciencias Sociales*, (79), 9.
- Huaytalla, K. P. C., Vega, S. R., & Soncco, J. J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15.
- INE (2017). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. Madrid: INE.

- Jones, T. (2014). Cell phone use while walking across campus: an observation and survey. *Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 5(1).
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 11-17. doi:10.1089/cpb.1998.1.11
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74. doi:10.1556/2006.4.2015.005
- Labrador, F. J., & Villadangos, S. M. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet. *The perspective of European children. Full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of*, 9-16. Recuperado de <https://www.safenet.bg/images/sampled/data/files/EUKidsOnline-full.pdf>
- López-Fernández, O., Honrubia-Serrano, M. L., & Freixa-Blanxart, M. (2012). Adaptación española del "Mobile Phone Problem Use Scale" para población adolescente. *Adicciones*, 24(2), 123-130. doi:10.20882/adicciones.104
- Lorenzo-Seva, U., & Ferrando, P. J. (2013). Factor 9.2: A comprehensive program for fitting exploratory and semiconfirmatory factor analysis and IRT models. *Applied Psychological Measurement*, 37(6), 497-498. doi:10.1177/0146621613487794
- Mahou, C. (2013). *Phubbing ¿El fin de nuestra civilización?* Recuperado de <http://www.caras.cl/tecnologia/phubbing-el-fin-de-nuestra-civilización/>
- Marín, V., Vega, E., & Sampedro, B. E. (2018). Uso problemático del Smartphone en estudiantes universitarios. *Revista Española de Drogodependencias*, 43(1), 62-76.
- Moon, B., McCluskey, J. D., Blurton, D., & Hwang, H. W. (2014). Parent and teacher practices as sources of low self-control: Evidence from Korea. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 12(2), 167-187. doi:10.1177/1541204013481982
- Moral, M. V., & Fernández, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103-119. doi:10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029
- Moral, M., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69-78. doi:10.1016/j.rips.2016.03.001
- Muñoz-Rivas, M. J., Fernández, L., & Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 697-707. doi:10.1017/S1138741600002365
- Nesi, L. T., Rodrigues, V. T., & Andretta, I. (2019). Relation between social skills and life satisfaction by adolescents and use application for communication. *Quaderns de Psicologia*, 21(1), e1463. doi:10.5565/rev/qpsicologia.1463
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.008
- Odrizola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 4, 435-48.
- Olivencia, M. A., Pérez, M. N., Ramos, M. B., & López Torrecillas, F. (2016). Personalidad y su relación con el uso versus el abuso del teléfono móvil. *Acción Psicológica*, 13(1), 109-118. doi:10.5944/ap.13.1.17427
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2014). *Campos electromagnéticos y salud pública: teléfonos móviles*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/electromagnetic-fields-and-public-health-mobile-phones>
- Peñuela, M., Paternina, J., Moreno, D., Camacho, L., Acosta, L., & De León, L. (2014). El uso de los smartphones y las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios en la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 30(3), 335-346. doi:10.14482/sun.30.3.5787
- Pérez del Río, F. (2014). ¿El ocaso de la adicción a Internet?: reflexiones sobre el origen, desarrollo y declive de un trastorno. *Revista Española de Drogodependencias*, 2, 82-91.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the horizon*, 9(5), 1-6. doi:10.1108/10748120110424816
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237-246. doi:10.1177/0265407512453827
- Pulido, F., & Herrera, F. (2015). Miedo e inteligencia emocional en el contexto pluricultural de Ceuta. *Anuario de Psicología*, 45(2), 249-263.
- Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C., & Torrecillas-Lacave, T. (2018). Percepción de riesgo on line en jóvenes y su efecto en el comportamiento digital. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación*, 56, 71-79. doi:10.3916/C56-2018-07
- Rial, A., Golpe, S., Gómez, P., y Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 15(1), 25-38. doi:10.21134/haaj.v15i1.223
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction

- among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. doi:10.1016/j.chb.2015.07.058
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109-121. doi:10.1016/S0005-7894(80)80040-2
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149-160.
- Sánchez-Martínez, M., & Otero, Á. (2010). Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid. *Atención Primaria*, 42(2), 79-85. doi:10.1016/j.aprim.2009.05.004
- Se-Hoon, J., Hyounglee, K., Jung Yong, Y., & Yoori, H. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers In Human Behavior*, 54, 10-17. doi:10.1016/j.chb.2015.07.035
- Serrano, M., & García, D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*, 10(3), 273-280.
- Schneider, F. M., & Hitzfeld, S. (2019). I Ought to Put Down That Phone but I Phub Nevertheless: Examining the Predictors of Phubbing Behavior. *Social Science Computer Review*. doi:10.1177/0894439319882365
- Soper, D.S. (2019). F-square Effect Size Confidence Interval Calculator [Software]. Recuperado de <http://www.danielsoper.com/statcalc>
- Suriá, R. (2015). Disability in young people, increases the risk of excessive Internet use? *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 15(1), 15-24. doi:10.21134/haaj.v15i1.218
- T'ng, S. T., Ho, K. H., & Low, S. K. (2018). Are you "phubbing" me? The Determinants of Phubbing Behavior and Assessment of Measurement Invariance across Sex Differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 7(2), 159-190. doi:10.17583/rimcis.2018.3318
- Tsitsika, A., Janikian, M., & Tzavela, E. (2013) Investigación sobre conductas adictivas a internet entre los adolescentes Europeos. *Funded by the European Union*. Recuperado de http://www.centrointernetsegura.es/descargas/estudio_conductas_internet.pdf
- Turkle, S. [TED]. (2012, Abril 4). ¿Conectados pero solos? [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=t7Xr3AsBEK4&t=35s>
- Ureña, A., Valdesacasa, E., Ballesteros, P., Castro, R., & Cadenas, S. (2015). *Perfil sociodemográfico de los internautas. Análisis de datos INE 2014*. Madrid: Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI (ONTSI). Recuperado de <http://www.ontsi.red.es/ontsi/es/estudios-informes/perfil-sociodemografico-de-los-internautas-datos-ine-2014-0>
- Vanden, M. M.P., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M. H., & Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computer in Human Behavior*, 100, 35-47. doi:10.1016/j.chb.2019.06.004
- Velthoven, M. H., Powell, J., & Powell, G. (2018). Problematic smartphone use: digital approaches to an emerging public health problem. *Digital Health*, 4. doi:10.1177/2055207618759167
- Vilca, L. W., & Vallejos, M. (2015). Construction of the risk of addiction to social networks scale (Cr. ARS). *Computers in Human Behavior*, 48, 190-198. doi:10.1016/j.chb.2015.01.049
- Villafuerte-Garzón, C. M., & Vera-Perea, M. (2019). Phubbing y género en un sector académico en Quito: Uso, abuso e interferencia de la tecnología. *Convergencia*, 26(79), 1-19. doi:10.29101/crcs.v0i79.9156
- Vohs, K. D., Finkenauer, C., & Baumeister, R. F. (2011). The sum of friends' and lovers' self-control scores predicts relationship quality. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 138-145. doi:10.1177/1948550610385710
- Xie, X., & Xie, J. (2020). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: A two-path model. *Journal of Adolescence*, 78, 43-52. doi:10.1016/j.adolescence.2019.12.004