



*Máster Universitario Investigación (MUI) en Ciencias Sociales y Jurídicas*  
*Especialidad en Psicología*

**PHUBBING: CONECTADOS A LA RED Y DESCONECTADOS DE LA REALIDAD.  
UN ANÁLISIS EN RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO**

ALUMNA: ESTEFANÍA CAPILLA GARRIDO

DIRECTOR: SIXTO CUBO DELGADO

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CURSO 2014/2015

BADAJOS

## AGRADECIMIENTOS

A mi tutor, Sixto Cubo Delgado por la oportunidad ofrecida y por guiar este proceso desde el  
comienzo hasta el final,

A mi amigo Víctor, por el entusiasmo con que me acompaña en esta etapa, por su gran ayuda en  
todos los momentos y su amistad incondicional,

A Jaime, por brindarme cada día su apoyo y confianza incansable, por toda esa comprensión y  
paciencia, por ser la persona más positiva que conozco y, por enseñarme a vivir en un mundo  
más feliz,

A mis amigas, Laura y Ana, que siempre me recuerdan que puedo con todo,

A mis niñas, Irene y Natalia, por permitirme no olvidar el sabor de la dulce infancia,

A mi hermano, por abrirme el camino para llegar hasta aquí y creer en mí,

A mi mamá, allá donde estés, por enseñarme a no rendirme jamás.

## ÍNDICE

	Página
RESUMEN .....	6
PALABRAS CLAVE .....	6
SUMMARY .....	6
KEYWORDS .....	6
INTRODUCCIÓN .....	7
I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	9
1.1. Antecedentes, actualidad y relevancia del tema .....	10
1.2. Situación del dispositivo móvil en la actualidad .....	13
1.2.1. Nuevos espacios de comunicación a través del dispositivo móvil .....	20
1.2.2. Privacidad pública en la comunicación móvil.....	22
1.2.3. Beneficios y perjuicios en el uso de dispositivo móvil .....	27
1.3. Phubbing: conectados a la red y desconectados de la realidad .....	33
1.3.1. Phubbing y repercusiones en las relaciones interpersonales .....	37
1.3.2. Adicciones vinculadas con el uso del dispositivo móvil .....	44
1.3.3. Patologías vinculadas a la dependencia de dispositivo móvil .....	53
II. ESTUDIO EMPÍRICO.....	58
2.1. Objetivos e hipótesis de investigación .....	60
2.2. Diseño.....	61
2.3. Variables.....	61
2.4. Muestra .....	63
2.5. Instrumentos.....	66
2.6. Procedimiento .....	68
2.7. Análisis de datos .....	70
2.7.1. Análisis descriptivos.....	70
2.7.2. Análisis inferencial .....	79
III. CONCLUSIONES.....	85
LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.....	89
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	90
ANEXOS .....	104

## Índice de ilustraciones

Ilustración 1. ¿Dónde se muestra la identidad digital? Omatos y Cuevas (2011) .....	24
Ilustración 2. Maslow's Hierarchy of Startups. CB Insights (2015).....	28
Ilustración 3. Campaña contra Phubbing. Vargas, Y. (2014) .....	34
Ilustración 4. Web 2.0, Area y Pressoa (2012) .....	42
Ilustración 5. Factores relacionados con la adicción y abuso del móvil. Echeburúa, Labrador y Becoña (2009) .....	46
Ilustración 6. Ciclo de la adicción comportamental. Matalí, García, Martín y Pardo (2015).....	48

## Índice de Tablas

Tabla 1. Género.....	63
Tabla 2. Edad.....	64
Tabla 3. Medias y desviaciones típicas de todas las variables sociodemográficas .....	64
Tabla 4. Facultad donde realizan sus estudios .....	64
Tabla 5. Especialidad.....	65
Tabla 6. Estadísticos descriptivos Objetivo 1. Total MPPUSA.....	70
Tabla 7. Frecuencia y porcentajes Objetivo 1. Total MPPUSA .....	70
Tabla 8. Estadísticos descriptivos Total GHQ (Bienestar psicológico) .....	71
Tabla 9. Frecuencia y porcentaje GHQ (Bienestar psicológico).....	71
Tabla 10. Estadísticos descriptivos Objetivo 2. Relación entre total uso problemático .....	72
Tabla 11. Estadísticos descriptivos Total Síntomas Somáticos .....	73
Tabla 12. Frecuencia y porcentaje Total Síntomas Somáticos .....	73
Tabla 13. Estadísticos descriptivos Total Ansiedad-Insomnio .....	74
Tabla 14. Frecuencias y porcentajes Total Ansiedad-Insomnio .....	74
Tabla 15. Estadísticos descriptivos Total Disfunción Social .....	76
Tabla 16. Frecuencias y porcentajes Total Disfunción Social .....	76
Tabla 17. Estadísticos descriptivos Total Depresión.....	77
Tabla 18. Frecuencias y porcentajes Total Depresión.....	77
Tabla 19. Prueba estadística hipótesis 1 .....	79
Tabla 20. Contraste de hipótesis 2.....	80
Tabla 21. Contraste de hipótesis 3.....	81
Tabla 22. Contraste de hipótesis 4.....	82
Tabla 23. Tipo de prueba estadística .....	83
Tabla 24. Contraste de hipótesis 5.....	83
Tabla 25. Tipo de prueba estadística .....	84
Tabla 26. Contraste hipótesis 6.....	84

## Índice de Gráficos

Gráfico 1. Género.....	63
Gráfico 2. Edad.....	64
Gráfico 3. Facultad donde realiza sus estudios .....	65
Gráfico 4. Especialidad.....	65
Gráfico 5. Objetivo 1. Total MPPUSA .....	71
Gráfico 6. Total GHQ (Bienestar psicológico).....	72
Gráfico 7. Objetivo 2. Relación entre total uso problemático del.....	72
Gráfico 8. Total Síntomas somáticos.....	73
Gráfico 9. Objetivo 3. Relación entre uso problemático del .....	74
Gráfico 10. Total Ansiedad-Insomnio.....	75
Gráfico 11. Objetivo 3. Relación entre uso problemático del .....	75
Gráfico 12. Total Disfunción Social.....	76
Gráfico 13. Objetivo 3. Relación entre uso problemático del .....	77
Gráfico 14. Total Depresión .....	78
Gráfico 15. Objetivo 3. Relación entre uso problemático del .....	78
Gráfico 16. Hipótesis 1.....	79
Gráfico 17. Hipótesis 2.....	80
Gráfico 18. Hipótesis 3.....	81
Gráfico 19. Hipótesis 4.....	82
Gráfico 20. Hipótesis 5.....	83
Gráfico 21. Hipótesis 6.....	84

## Índice de Anexos

Anexo 1. Cuestionario MPPUSA (Mobile Phone Problematic Use Scale Adolescents).....	104
Anexo 2. Cuestionario de Salud General de Golberg (GHQ-28 ítems) .....	106
Anexo 3. Cuestionario MPPUSA y Cuestionario de Salud General de Golberg (GHQ-28) en herramienta Google Drive. ....	108
Anexo 4. Ficha técnica (descripción, corrección e interpretación) de GHQ-28 .....	113

## **RESUMEN**

La inserción de la tecnología móvil en la actualidad, ha transformado la manera de vincularse socialmente, más aún entre los adolescentes, quienes utilizan esta herramienta en todos los ámbitos de su vida.

El propósito de este estudio es analizar en qué medida el uso problemático de los teléfonos móviles repercute en el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios de la Comunidad Autónoma de Extremadura, concretamente la ciudad de Badajoz.

Hemos partido de un enfoque metodológico descriptivo, analizando la información a través del cuestionario MPPUSA (Mobile Phone Problem Use Scale Adolescents) y el cuestionario de Salud General GHQ-28 que nos permite establecer relaciones entre el uso inadecuado de los dispositivos móviles y algunos indicadores relevantes del Bienestar psicológico general. Los resultados muestran una tendencia elevada en las puntuaciones obtenidas entre el uso problemático de este dispositivo y síntomas somáticos, ansiedad-insomnio, disfunción social y depresión.

## **PALABRAS CLAVE**

Dispositivos móviles – Relaciones interpersonales – Jóvenes –Adicción tecnológica – TIC

## **SUMMARY**

The beginning of mobile technology has, in reality, transformed the way in which we connect socially, especially with youth who utilize this tool in every area of their lives.

The purpose of this study is to determine in which ways the problematic use of mobile phones affect the wellbeing of university youth in the autonomous community of Extremadura, specifically the city of Badajoz.

This study is divided into the following: its purpose, the methodological nature descriptive, the analysis of information through the MPPUSA survey and the GHQ-28 survey of general health. These components will help us establish correspondence between the unsuitable use of these mobile phones and some relevant indicators of general psychological wellbeing. The results show a high trend in scores between the problematic use of this device and somatic symptoms, anxiety and insomnia, social dysfunction and depression.

## **KEYWORDS**

Mobile device – Relationships –Young - Technological addiction – ICT

## INTRODUCCIÓN

La comunicación es una de las necesidades inherentes de la actividad humana. El ser humano es curioso, y siente la necesidad de buscar, de saber, de obtener información creada, expresada y transmitida por otros. En definitiva, la sociedad forma parte de esa comunicación, que es el mecanismo por medio del cual existen y se desarrollan las relaciones humanas.

En este trabajo queremos ahondar sobre un factor que ha transformado los hábitos de vida de las personas y marcan los avances de una época a otra: la tecnología, y más concretamente, los dispositivos tecnológicos móviles, los *smartphones*.

Hoy día, vivimos en un mundo conquistado por estos pequeños dispositivos electrónicos. En el trabajo, en las paradas de autobús, en las cafeterías, en los museos, en el parque y hasta en los institutos, los soportes tecnológicos ocupan un espacio significativo en la vida de muchos individuos, especialmente en los adolescentes. El uso de este tipo de tecnología ha cambiado nuestras costumbres y nuestras formas de relacionarnos con los demás.

Con la aparición de los smartphones, el uso de aplicaciones de mensajería instantánea junto con el resto de funcionalidades que aportan estos dispositivos, ha convertido a este aparato en una necesidad, principalmente entre los jóvenes de 18 a 26 años, que incluso puede transformar el comportamiento de los usuarios (Fundación telefónica, 2013).

Los niños cada vez en edades más tempranas utilizan el dispositivo móvil como si de una capacidad innata se tratase. Pero, no solo los más jóvenes se benefician de este recurso, los adultos también se han aprovechado de esta utilidad, pues los smartphones se han convertido en la herramienta de comunicación social más utilizada, no solo para interactuar con amigos/as y conocidos/as a través de la red, sino también como sustituto de otras herramientas (despertadores, mp3, cámaras de foto, agenda, etc.).

Es normal que, a medida que estos cambios sociológicos evolucionan, los comportamientos humanos tomen otros caminos, ya que la posibilidad de acceder desde cualquier lugar a una gran cantidad, casi infinita de información, ha generado importantes cambios en los comportamientos sociales (A Fontemachi, 2014).

Es por esto que, el gran auge que ha tenido esta tecnología ha suscitado inquietudes entre los investigadores, no solamente por su enorme potencial adictivo sino por su capacidad de

fortalecer o debilitar los vínculos entre las personas, según el uso que se le dé al dispositivo (Peñuela et al., 2014).

Un ejemplo de ello son las cifras Ofcom del Reino Unido que, ya en 2011, declaraba que el 51% de los adultos y el 65% de los adolescentes alguna vez habían usado su teléfono móvil mientras se socializaban con otros, 23% y 34% de los adultos y adolescentes, respectivamente, utilizaban su Smartphone durante una comida con los demás y el 22% de los adultos y 47% de los adolescentes incluso, afirmaba que lo utilizaban en el baño.

La tecnología móvil en los últimos años ha dado paso a nuevos espacios virtuales de socialización que ha desplazado los ya existentes y, por consiguiente, ha generado nuevas formas de relacionarnos. Ésta y muchas otras, son una de las motivaciones por lo que parece muy interesante llevar a cabo este trabajo. En primer lugar, reflejaremos una breve contextualización desde el momento en que los teléfonos móviles llegaron a nuestras vidas y su impacto en la actualidad, hasta los nuevos espacios de comunicación que están influyendo en la sociedad. En segundo lugar, profundizaremos sobre las repercusiones que han ido surgiendo a raíz de estas nuevas formas de comunicación, como son los posibles efectos negativos y positivos en el uso del dispositivo móvil. Del mismo modo, buscamos concienciar a todo lector de los problemas y riesgos derivados de un uso indebido del smartphone, principalmente las adicciones y patologías originadas de un uso problemático del mismo.

Finalmente, llevaremos a cabo un estudio metodológico descriptivo a través de encuestas con estudiantes universitarios de la Comunidad Autónoma de Extremadura, cuyo objetivo principal es analizar en qué medida el uso problemático de los dispositivos móviles repercute en el bienestar psicológico de estos jóvenes, con la finalidad de proporcionar conclusiones a otros estudios de la misma naturaleza.

## I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 1.1. Antecedentes, actualidad y relevancia del tema

A principios de la década de los 90 el teléfono móvil era un objeto privilegiado de profesionales, fundamentalmente de empresarios con alto estatus socioeconómico. En Europa, el teléfono móvil era considerado por la mayoría de la sociedad como un “juguete” que resultaba caro, como un símbolo distintivo al alcance de solo unas pocas personas. Progresivamente, este artilugio ha ido implantándose en el resto de la población, con independencia de su situación socioeconómica, como una herramienta valiosa e imprescindible para organizar la vida diaria, se ha convertido en un complemento estándar de todos los ciudadanos y en una expresión del estilo personal y del modo de vida (Villanueva, 2012).

La aparición del teléfono móvil en nuestras vidas ha supuesto toda una serie de cambios tanto en la manera de comunicarnos como en la forma de relacionarnos con los demás, especialmente en la población juvenil y adolescente, quienes seguramente son en la actualidad los que se aprovechan en mayor medida del desarrollo tecnológico de estos aparatos y los principales adquiridores de las novedades del mercado.

Desde el momento en que el teléfono móvil llegó al mercado, pocas personas podían imaginar que esta forma de comunicación tendría un impacto tan importante en nuestras relaciones sociales. Posiblemente, tampoco supusieron que los jóvenes, e incluso los más pequeños, llegarían a utilizar de una manera tan intensa esta tecnología y que la integrarían como parte fundamental de su vida cotidiana. Actualmente, si observamos a nuestro alrededor, andamos inmersos en el mundo de este aparato, hasta el punto que ni siquiera los adultos acaban de entender cómo, hasta hace relativamente poco tiempo, sus vidas transcurrirían sin un teléfono móvil en el bolsillo.

El teléfono móvil impacta sobre los adolescentes porque incluye una serie de características que lo hace esencialmente llamativo para ellos, puesto que satisface las necesidades propias de esta edad, tales como crear un vínculo y mantenimiento de relaciones interpersonales, favorecer el proceso de identidad personal a través de la personalización del aparato, facilitar el proceso de socialización proporcionando autonomía y es una forma ociosa más para disfrutar del tiempo libre. Para entender este suceso es necesario hacer una descripción de la adolescencia. Es un fenómeno psicológico, biológico, social y cultural. Es el periodo donde el individuo se desarrolla hacia la adquisición de la madurez psicológica a partir de construir su identidad personal (Villanueva, 2012) y es en este lugar dónde el teléfono móvil adquiere su relevancia.

Como los jóvenes confían cada vez más en los teléfonos móviles para la comunicación diaria y necesidades de información, la calidad y la vitalidad de esta facilidad ha sido cuestionada. Turkle (2011) describe esta dependencia cada vez mayor como “Tethering”: la dependencia tecnológica que facilita la autoestima, la sociedad y la comunicación. Y es que, nuestra reciente intimidad con máquinas nos obliga a hablar de un actual estado del ser, un nuevo lugar para la situación de un yo atado. Así mismo, considera que el concepto de la inmovilización no es totalmente moderno, pues las tecnologías móviles tienen ampliada la integración de la conducta humana en espacios artificiales. Estas nuevas vías de comunicación han ampliado la original idea de que los jóvenes siempre están ahí y que esta existencia “Tethering” coloca el yo en el centro de la ecuación mediada.

El enorme uso de estas herramientas ha propiciado que autores como, por ejemplo, Baruch (2001) se refiera a la sociedad como “Sociedad Autista” para definir una sociedad determinada por la falta de intercambios sociales cara a cara y caracteriza por unas conductas compulsivas que están relacionadas con dichas tecnologías. Siguiendo a Griffiths (2004), llegamos a la conclusión que muchas personas relacionan el concepto “adicción” únicamente con la ingesta de drogas, sin embargo, cada vez son más los estudios que evidencian la existencia de numerosas conductas adictivas que no implican necesariamente la toma de sustancias y que entrañan determinadas conductas con una frecuencia, intensidad o duración más elevada de lo considerado saludable (Flores et al., 2013).

Gradualmente van apareciendo estudios que aluden a trastornos psicológicos y problemas conductuales relacionados con el uso abusivo de las Tecnologías de la Información y Comunicación. Así, respecto al uso del teléfono móvil, si bien los estudios relacionados con los problemas psicológicos asociados a su uso excesivo (tanto para realizar llamadas telefónicas, como para enviar mensajes instantáneos o acceder a aplicaciones) son aún muy escasos, se ha encontrado una relación entre esta conducta y otras que suponen un riesgo para la salud, como son el consumo del alcohol y/o tabaco.

Otros trabajos llevados a cabo con alumnado universitario verifican que los sujetos que abusan de Internet en la herramienta móvil, tenían más probabilidades de padecer insomnio, disfunción social, depresión y ansiedad (Jenaro et al., 2007), pensamientos negativos que interfieren en situaciones sociales (García et al., 2008), puntuaciones más elevadas en síntomas somáticos, ansiedad, disfunción sexual y depresión (Estévez et al., 2009), y malestar psicológico (Beranuy, Oberst et al., 2009). El uso excesivo de teléfono móvil se relacionó al consumo de

alcohol, fumar tabaco, depresión, fracaso escolar y a ansiedad. Uno de los peligros a los que se suele aludir frecuentemente es a las dificultades en el adecuado desarrollo de habilidades sociales, que caracteriza a estos jóvenes (Sánchez-Martínez y Otero, 2009).

Los estudios en este campo están proporcionando interesantes trabajos empíricos que nos permite establecer planteamientos teóricos en este tema. Así, Echeburúa (1994) alude a una serie de factores comunes a la adquisición y mantenimiento de las diferentes conductas adictivas. Estos factores son los referidos no solo a los factores individuales sino también a los ambientales, como pueden ser la aceptación social y disponibilidad ambiental de estos estímulos (Flores et al., 2013).

## 1.2. Situación del dispositivo móvil en la actualidad

El teléfono móvil es el dispositivo más extendido del mundo. Según un reciente estudio publicado por la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT) (2013), la telefonía móvil ha sido la tecnología de más rápido desarrollo de la historia y se estima más de un móvil por cada habitante del planeta, superando los siete mil millones.

Este dispositivo abarca perfectamente los rasgos que Castells (2006) atribuye a la sociedad red: *“flexibilidad, adaptabilidad y capacidad de supervivencia ya que son fundamentales para liberar las potencialidades de la sociedad, y para alcanzar con ello, un paradigma tecnológico basado en la microelectrónica que ha dado paso a la era de la información”* (p. 141). El teléfono móvil es el Gadget de moda dentro de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Incluso se ha transformado en una herramienta imprescindible para la sociedad, ya que no entendemos las relaciones sociales ni la conexión con el mundo sin él. Si miramos a nuestro alrededor, comprobamos que hay toda una generación de jóvenes tan habituados a su uso que no comprenden cómo se relacionaban las personas hace una década. Como expone Morales (2014) *“seguramente, en unos años, no tendrá forma de teléfono como ahora, pero sustituirán a los ordenadores como los conocemos hoy en día e integrarán todos los servicios que hoy usamos con ellos”* (p.93).

Tal y como afirman Pedrero, Rodríguez y Sánchez (2012)

El teléfono móvil ha pasado de ser un mero instrumento de comunicación interpersonal a convertirse en una plataforma de creciente complejidad, que impacta en la esfera privada y se proyecta a la esfera pública en condiciones difícilmente comprensibles solo en años atrás. Si en un principio cabía considerar al móvil como un teléfono inalámbrico privado, ahora ésa es solo una de sus múltiples utilidades, debiendo considerarse en el momento actual como una plataforma que oferta servicios variados, especialmente dirigidos a los más jóvenes, que no ha acabado de incorporar aún todas las funcionalidades posibles (p.140).

Según Villanueva (2012) quizá uno de los dispositivos que más ha evolucionado tecnológicamente en los últimos años, en cuanto a rendimiento, usos, prestaciones, servicios y funciones es el dispositivo móvil. El progreso tecnológico implantado desde finales del siglo XX

hasta el día de hoy, ha supuesto hacer del teléfono móvil un elemento necesario en nuestras vidas. El desarrollo de baterías más pequeñas, interfaces de usuario más atractivos, menús de acceso más sencillos, resoluciones de pantalla con millones de colores, incluso la idea de experimentar con el diseño externo del propio terminal, ha hecho del teléfono un elemento que, a diferencia de los primeros modelos, es fácil de manipular y transportar.

Pero en el mundo de la telefonía móvil lo esencial de este progreso tecnológico es el hecho de que paralelamente a estas mejoras sobre su composición (hardware), ha habido una evolución en las funciones que son permitidas realizar a través de programas y aplicaciones (software).

El teléfono móvil, en un primer momento, se ideó como dispositivo con una sola finalidad, la de acceder a la comunicación con otros teléfonos móviles o fijos sin la necesidad de estar vinculado físicamente a un espacio. Actualmente, estos aparatos permiten el envío de mensajes instantáneos en tiempo real y con contenido multimedia, la reproducción de múltiples formatos de música, videos, animaciones y fotografías. Integran funciones que, antaño, solo podíamos usar recurriendo a otros dispositivos externos como la cámara de fotos y video, o incluso el navegador GPS (Chóliz et al., 2012).

Además, no solo se han creado y mejorado las funciones de ocio de estos aparatos, sino que también se ha querido dar utilidad para facilitar muchas tareas que realizamos en el día a día. Se ha innovado en funciones de agenda personal, planificador de tareas y eventos, correo electrónico y todo tipo de “widgets” que requieren el uso de una conexión a Internet, que permiten al usuario consultar información meteorológica, de tráfico, notificaciones de redes sociales, mapas callejeros, etc. Esta gran variedad de funciones tan evolucionadas, que demandan conexión de datos para retroalimentarse, para algunas personas innecesarias y para otras imprescindibles, dio lugar en 1993, a un nuevo concepto de teléfono móvil conocido como “teléfonos inteligentes” o “smartphones”.

*“Entendemos por Smartphone a un teléfono móvil con capacidad de conectarse a Internet y tener gran parte de las funciones multitarea que realiza un ordenador, aunque con algunos añadidos: GPS, acelerómetros, reproductores multimedia, cámara de fotos, etc.”* (Morales, 2014, p.93).

Los fundadores apuntan que fue en 1993, cuando la compañía norteamericana IBM incorporó características de una PDA a su modelo Simon, inaugurando el dispositivo híbrido. En 2007, la compañía Apple revolucionó el concepto con iPhone. Marcó la línea de desarrollo que ha

llegado a nuestros días, con pantallas multi-touch táctiles, aplicaciones externas y un tamaño adecuado para cualquier bolsillo. No así su precio, que era y sigue siendo prohibitivo. El resto de compañías siguieron sus pasos adoptando el modelo y desarrollando nuevos sistemas operativos. Hoy en día destaca el OS Android, de Google, que en nuestro país supone una cuota de mercado superior al 70%, el iOS del ya comentado Apple y Windows Phone de Microsoft. El resto de sistemas operativos son prácticamente anecdóticos, al menos en nuestro país (Morales, 2014).

Según el Consejo Nacional Constitutivo de Cyber-Seguridad [CNCCS] (2011):

Un Smartphone se puede definir como aquel dispositivo que, partiendo de la funcionalidad de un simple móvil, ha evolucionado hasta estar más cerca en la actualidad de un ordenador portátil. Es normal que este tipo de teléfonos disponga de agenda, GPS, reproductor de vídeos y música, amplias opciones de conectividad y unas funcionalidades que hace unos años eran impensables para estos dispositivos (p.5).

Según Jiménez (2014) la Enciclopedia de Informática y tecnología (2009) describe el Smartphone como:

Un teléfono que no solo proporciona al usuario servicios de comunicación, sino que también pone a su disposición servicios de información, web y entretenimiento. Además de estas características, hay un rasgo de estos dispositivos que resulta especialmente significativo: su ubicuidad, su capacidad para facilitar la comunicación desde cualquier sitio y en cualquier momento (p.6).

Resulta razonable pensar que, ante un dispositivo con todas estas funciones en un único aparato que nos ocupa la palma de la mano, se cree la necesidad de disponer del mismo en un mundo donde las tecnologías de la información y comunicación marcan el ritmo de nuestras vidas. El Smartphone se ha convertido en pocos años imprescindible para gran parte de la población. Estamos hablando de que el 80% de los españoles que tienen móvil es Smartphone (Morales, 2014).

La inserción del dispositivo móvil en España ha sido masiva desde hace ya unos años, siendo usual su utilización y haciendo que gran parte de la sociedad se encuentre continua comunicación. Sin embargo, que esta herramienta esté implantado como dispositivo de consumo entre gran parte de la población española no quiere decir que todos seamos capaces de usar todas sus funciones: Internet móvil, apps, sistemas de pago, posicionamiento, etc. Para darnos cuenta de las dimensiones de este fenómeno, Euro Barómetro E-Communications Household Survey (2010) señalaba que solo *“tres de cada diez usuarios de telefonía móvil en España tenía acceso a Internet desde él. En 2013 un crecimiento increíble alcanzó ocho de cada diez usuarios conectados a Internet desde el teléfono móvil* (p.14).

Según indica Cloquell (2015) la revolución de las Tecnologías de la Información y la Comunicación que se inició en la década de 1970:

Ha constituido hasta nuestros días, empleando la estructura de las revoluciones científicas de Thomas Kuhn, un nuevo paradigma en el estudio de la interacción entre tecnología y sociedad. Este nuevo paradigma presenta varias características: la información es la materia prima; la capacidad de penetración en todo el ámbito de la actividad humana; la lógica de interconexión basada en la morfología de la red y su capacidad de interacción creciente; la flexibilidad y su capacidad para reconfigurarse; y la convergencia creciente de tecnologías específicas en un sistema altamente integrado (p.2).

La conexión existente entre la afinidad tecnológica y sociedad, nos muestra un nuevo contexto en el que se debería estudiar la sociabilidad y las relaciones sociales. La capacidad de penetración de los efectos de las tecnologías en la actividad humana y en el ámbito familiar no ha pasado desapercibida entre los jóvenes de la casa. En esta línea, nos resultan interesantes los términos acuñados por Prensky para distinguir entre *“nativos digitales e inmigrantes digitales”* (Cloquell, 2015).

Hoy día, podemos hablar de una nueva generación, *“la generación interactiva”* o *“la generación digital”*, que son niños y adolescentes nacidos y educados en la era de la revolución tecnológica, cuya capacidad cuasi *“innata”* para el manejo de las mismas es una de sus características más definitorias. Incluso se habla de una brecha intergeneracional entre los

“Nativos digitales”, aquellos que han nacido rodeados de las nuevas tecnologías y que, desde los primeros años de su vida, están habituados a utilizarlas, son una cosa natural, algo así como su “lengua materna”, y los “Inmigrantes digitales”, es decir, los que no han crecido con el uso de estas tecnologías y que, por diversas razones, han tenido que aprender a utilizarlas y en algunos de los casos no han llegado a dominarlas al mismo nivel que los “nativos digitales” (Prensky, 2001).

La generación de “Expertos rutinarios” según De Haro (2010), sería aquella con una visión y alcance bastante reducida sobre lo que ofrece la Sociedad Digital y las TIC, a pesar de crecer con ellas y, muchas veces, usarlas de forma habitual. Como explican Hurtado y Fernández (2015) *“los nativos y expertos rutinarios pueden coexistir sin tener que desaparecer unos u otros, ya que un nativo tiene la capacidad adquirida desde que nace, mientras que un experto rutinario puede ser un inmigrante que no posee la competencia”* (p.9). (De la Torre, 2009).

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) (2015), mientras que en el año 2006 el uso de ordenador e Internet entre los menores con edades comprendidas entre los 10 y los 15 años alcanzaba el 74,4% y el 72% de esta población, en el 2014 estas proporciones aumentaron hasta el 93,8% y el 92% respectivamente. Asimismo, la disposición de teléfono móvil se incrementa significativamente, pasando del 23,9% entre los menores de 10 años al 90% en la población de 15 años. Si comparamos estos datos con la población de 16 a 74 años, en el año 2014 observamos que el 73,3% de este segmento poblacional ha utilizado el ordenador y el 76,2% ha utilizado internet en el móvil. Por tanto, no cabe duda de que existe en el uso de las TIC una gran brecha digital entre los nativos digitales y los inmigrantes digitales.

Este sinfín de actividades, utilidades y posibilidades que caracteriza al teléfono móvil, favorece no solo el uso del mismo, sino también el abuso e incluso la dependencia de una herramienta que en un principio no es perjudicial en sí misma, sin embargo, según Chóliz, Villanueva y Chóliz, (2009),

Un uso inadecuado o excesivo produce toda una serie de problemas económicos y familiares, ya que en muchos casos son los padres los que costean el gasto económico del teléfono móvil de los hijos; problemas con el grupo de iguales, por ejemplo, problemas en la comunicación directa o cara a cara; exclusión social por no tener determinada marca o modelo de teléfono o determinados juegos en el móvil;

excesiva somnolencia diurna como consecuencia de que permanecen hasta altas horas de la noche utilizando el móvil; disminución del rendimiento académico y, problemas en el contexto del aula, por ejemplo, interrupciones porque les suena el móvil, utilizarlos en los exámenes, etc. y, problemas de seguridad vial (p.28)

Las tasas reportadas de prevalencia del consumo problemático de teléfono móvil en los estudios españoles varían desde el 2,8% (Carbonell et al., 2012), el 7,9% (Labrador y Villadongos, 2010), el 10,4% (Jenaro et al., 2007) hasta el 26,1% de las adolescentes y el 13% de los adolescentes (Sánchez-Martínez y Otero, 2009). Los resultados de los estudios españoles sugieren que las mujeres tienen más dificultades con el uso del teléfono y perciben su uso como más problemáticos que los hombres (Carbonell et al., 2012). Para Chóliz, 2009, las chicas utilizan más el móvil para enfrentarse a estados de ánimo displacenteros. Un factor que emerge como indicador de uso problemático son las consultas frecuentes del móvil, lo que podría indicar la importancia de los mensajes instantáneos (Labrador y Villadongos, 2010) y el acceso a redes sociales.

Aun así, Carbonell et al., (2012) explican que hay otros elementos que pueden proporcionar información adicional sobre la percepción del uso problemático del móvil. Por ejemplo,

Algunas personas pueden confundir la dependencia de una tecnología con una conducta adictiva. Por esta razón, algunas personas se consideran adictos al móvil, porque nunca salen de casa sin él, no lo apagan por la noche, están siempre esperando llamadas o mensajes instantáneos de familiares o amigos, o lo sobreutilizan en su vida laboral o social. Por otro lado, conviene considerar la importancia de la edad en el objetivo que tienen los mensajes. Los jóvenes y adolescentes pueden usar los mensajes con una finalidad diferente. Mientras los adolescentes utilizan frecuentemente los mensajes para expresar estados emocionales y los adultos para confirmar citas, los jóvenes pueden hacer un uso mixto en función de su proceso evolutivo (p.86).

Los principales resultados del estudio “Encuesta sobre hábitos de uso y seguridad de Internet de menores y jóvenes en España” publicado por el Ministerio del Interior (2014), señala que aproximadamente el 60% de los niños y niñas entrevistados/as con edades comprendidas entre 10 y 17 años utiliza internet todos los días con una frecuencia de entre una y dos horas, siendo los medios más utilizados el móvil personal y el PC, tanto propio como de los padres.

Entre las prácticas de uso más frecuentes en Internet, la mayoría del colectivo afirma que lo aprovechan en la búsqueda de información para realizarlos trabajos escolares y ver video clips (en YouTube). Igualmente, aunque en menor medida el empleo de mensajería instantánea, es decir, intercambiar mensajes en Internet con amigos o contactos que están online a través, por ejemplo, de Whatsapp y Messenger, al igual que visitar un perfil de una red social ya sea suyo o de otra persona (Twitter, Tuenti, Facebook, Myspace) y enviar o recibir emails son también actividades bastante frecuentes entre los menores. Si profundizamos en las actividades concretas que los adolescentes han realizado en Internet en el último mes, observamos que prácticamente el 97% de los entrevistados ha visitado páginas web y el 66,4% ha subido fotos, videos o música para compartir con otros, incluyendo redes sociales como Twitter, Facebook, Hi5, Whatsapp o Messenger.

Siguiendo a Pedrero, Rodríguez y Sánchez (2012) al intentar encuadrar qué es lo específico del dispositivo móvil, el elemento clave que lo ha situado en el ámbito de los comportamientos de riesgo adictivo, es su función de comunicación interpersonal instantánea y permanente; de hecho, cuando se estudia este comportamiento como adictivo, se alude habitualmente a los SMS y las llamadas de voz, a los que habría que añadir los más recientes chats instantáneos, ya sea mediante aplicaciones tipo Whatsapp o a través de las redes sociales.

Por ende, cabría hablar de una característica exclusiva del dispositivo móvil: la instantaneidad en las comunicaciones. Esta inmediatez que no se produce cuando este tipo de intercomunicación se realiza mediante ordenador, puesto que es preciso encontrarse frente a él, mientras que el teléfono móvil permite recibir el estímulo en cualquier situación y en cualquier momento.

### 1.2.1. Nuevos espacios de comunicación a través del dispositivo móvil

En muchas culturas la propiedad, exhibición y uso simbólico de la tecnología móvil es una parte esencial de *ser joven*, y su adopción es una práctica colectiva más que una elección individual en el que el sujeto participa como una forma de reafirmar su pertinencia a la comunidad. De este modo, poseer un dispositivo móvil evidencia que estamos solicitados por los otros y que disponemos de un medio para estar accesibles e integrados al grupo (Medina, 2013).

El uso de este tipo de tecnología ha cambiado nuestros hábitos y nuestras formas de relacionarnos con los demás. Con la aparición de los smartphones, surgieron aplicaciones de mensajería instantánea o de voz, como LINE, Google Talk, AIM, Viber, Windows Live Messenger, Yahoo! Messenger, Telegram, Hangouts o Facebook Messenger y por supuesto, Whatsapp. Estas aplicaciones permiten enviar mensajes de texto y voz, fotografías y vídeos, de forma casi gratuita. Como expresa Hervella (2014) *“los jóvenes ya no llaman a sus amigos por teléfono ni les envían SMS sino que ahora les “Whatsappean”*. Además, *la facilidad de enviar contenido multimedia a través de estas aplicaciones ha aumentado el tráfico de fotografías, vídeos o grabaciones de voz entre dispositivos móviles”* (p.4). El uso de este tipo de aplicaciones junto con el resto de funcionalidades que aportan estos dispositivos, ha convertido al Smartphone en una necesidad, principalmente entre jóvenes de 18 a 26 años, que puede incluso transformar el comportamiento de los usuarios (Fundación Telefónica, 2013).

Las aplicaciones de mensajería instantáneas son definidas como aquellas que permiten crear grupos de usuarios que pueden comunicarse en tiempo real en cuanto se conectan a la red (Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación Profesorado [INTEF], 2014).

Según el estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles (INTECO y France Telecom España (Orange), 2011), los menores de edad que disponen de este dispositivo accedieron a su primer móvil a los 11 años de edad. De hecho, la edad media de acceso a los smartphones en 2011 se situaba en los 13 años de edad. Estudios más recientes, como el estudio Menores de edad y conectividad móvil en España: smartphones y Tablets (PROTÉGELES, 2014), recoge que el 30% de los niños y niñas españoles de 10 años de edad tiene dispositivo móvil y esa cifra se sitúa en el 83% en niños de 14 años. De hecho, el estudio afirma que los niños de entre 2 y 3 años de edad acceden de forma habitual a los terminales de sus padres, manejando diversas aplicaciones, principalmente juegos o cadenas de televisión para ver series infantiles.

En cuanto al uso de smartphones, en el informe de INTECO-ORANGE (2011) se recogía que un 91,3% de los menores utilizan el Smartphone para realizar llamadas de voz, un 82,3% para hacer fotografías, un 54,3% para acceder a redes sociales, un 65% para jugar y un 48,3% para acceder a mensajería instantánea. INTECO-ORANGE subraya el gran crecimiento que se produjo entre 2010 y 2011 con respecto el acceso a las redes sociales y mensajería instantánea a través del smartphones por los menores, que pasaron de un 7,1% al 54,3% y del 12,4% al 48,3%, respectivamente. El estudio de PROTÉGELES (2014) refleja una realidad bastante diferente: apenas un 29% de los chicos y chicas utilizan de forma regular el Smartphone para realizar llamadas telefónicas y el 78,5% de los adolescentes utilizan habitualmente sistemas de mensajería instantánea, siendo Whatsapp el escogido por el 76% de ellos.

De esta manera, nos encontramos con que los smartphones se han integrado en la rutina de los usuarios como herramientas para gestionar tareas laborales, para leer noticias, para escuchar música o para comprar entradas para el teatro, en cualquier momento y lugar. Tal y como afirma Richard Ling (2004), *“dependemos del teléfono móvil. Nos ayuda a coordinar nuestras vidas; nos proporciona un sentido de seguridad y nos da acceso a otros”* (p.4).

Además, según Jiménez (2014),

El Smartphone pone a disposición de los usuarios un amplio catálogo de aplicaciones con cientos de utilidades, entre las que destaca, nombrada anteriormente, Whatsapp por ser el sistema de mensajería instantánea con mayor número de usuarios (unos 500 millones en todo el mundo de los que más de 20 millones viven en España). Su utilización, similar a la de los SMS, se basa en un sistema para chatear con otros contactos que también dispongan de la aplicación a través de una interfaz muy sencilla que permite incluso el envío de emoticonos, imágenes, grabaciones de voz o vídeos (p.6).

### 1.2.2. Privacidad pública en la comunicación móvil

Sobre privacidad, no consta ninguna definición unitaria. Evidentemente, el concepto muestra las relaciones entre los miembros de la sociedad y entre los gobiernos y los individuos. *“Las distintas sociedades adoptan una noción sobre otra, y esa noción informa a las políticas públicas al respecto, la legislación, y hasta los discursos académicos”* (Abril y Pizarro, 2014, p.7). Esta noción representa la libertad individual de controlar la información personal. De otro modo, es el escoger libremente quién tiene acceso a dicha información.

La vulneración del derecho a la Intimidad de cada persona, es un problema que puede ser causado principalmente por la inexistencia de un órgano de control que regule y vigile por la correcta aplicación de este derecho en las personas; de igual forma la inexistencia de normativa que regule el cumplimiento eficaz de este derecho, causa que las personas ignoren que su intimidad está protegida (Vasco, 2015).

La cuestión es ¿libertad de expresión o derecho al olvido? Ningún autor ha reconocido aún una noción de derecho al olvido; los más valientes parecen orientarse hacia la idea de que nos encontramos ante un derecho subjetivo para borrar del universo online cualquier tipo de rastro que afecte o haya podido afectar a algún aspecto relevante de la intimidad, honor o imagen de un sujeto (Abril y Pizarro, 2015).

Aclaremos que, según Suárez (2014), *“el derecho al olvido significa autodeterminación informativa para decidir sobre la cancelación de datos personales y episodios de vida en los motores de búsquedas y en las redes sociales. Este nuevo derecho es necesario para la tutela de la intimidad”* (p.2).

Existe un debate encontrado entre la legislación de la Unión Europea y la de los Estados Unidos entre el derecho a la intimidad y la libertad de expresión. Esta última, más propensa a reconocer el derecho a la libertad de expresión frente al derecho a la intimidad (Tene y Polonetsky, 2012).

En cualquier caso, Suárez (2014) expone que resulta razonable:

El uso de Internet como un arma de información masiva que puede constituir también un instrumento al servicio de la difamación y de una molestia impertinente sobre la intimidad de las personas, que permanecerían atadas a cualquier episodio de

su pasado por la labor de sus motores de búsqueda que almacenan la vida de mucha gente en su memoria (p.3).

Sin embargo, no debemos dejar de lado que Internet se ha transformado ya en el mediador para obtener información de determinadas personas. Hoy día, las instituciones, empresas y particulares tienen la posibilidad de conocer a las personas por la información que podemos obtener de ellas directamente en la Red. La llamada *identidad digital* y la estima que de ella se obtenga en la Red pueden constituir un factor decisivo sobre decisiones que afectarán a la persona real.

El perfil de identidad digital se forma a partir de los datos que los propios usuarios en las redes sociales o por la información que puede verse sobre los ciudadanos desde los portales institucionales o los boletines oficiales. Cuando se ha producido dicha difusión informativa será difícil poder controlar su divulgación, y el uso que a posteriori se hará de ella. Así, informaciones de carácter personal que son compartidas en el ámbito de redes sociales llegarán a empresas que las utilizarán con fines comerciales.

Y no acaba aquí, además, esta información esparcida por la Red subsistirá en el tiempo y será conocida por otras personas desconocidas. La consecuencia efectuará un modelo de sociabilidad elástica que consentirá acceder a información de personas anónimas, colectivo de una red social, que transforma la intimidad en una

Además, la información compartida perdurará en el tiempo y llegará a ser conocida por otras personas desconocidas. El efecto será un modelo de sociabilidad elástica que permitirá fácilmente acceder a información de personas anónimas, miembros de una red social, que convierte la intimidad en una cáscara social. Existen medidas restrictivas en la entrada a nuestro perfil social, pero nada impedirá a nuestros contactos compartir imágenes o informaciones nuestras y reenviarlas (Suárez, 2014). La identidad digital según De Haro (2011) *“no es lo que aparece acerca de nosotros al realizar una búsqueda, como a veces se simplifica, sino la idea que se transmite de uno mismo a través de Internet”*.

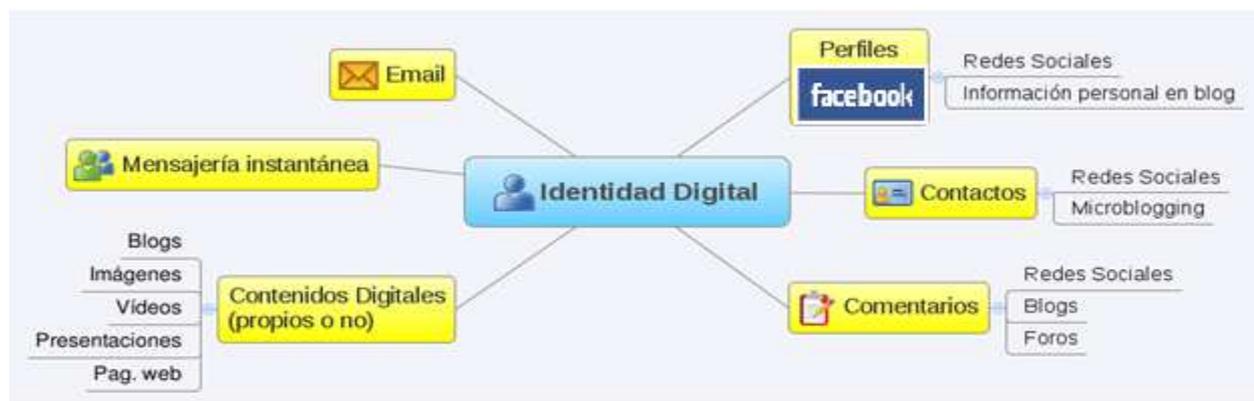


Ilustración 1. ¿Dónde se muestra la identidad digital? Omatos y Cuevas (2011)

Omatos y Cuevas (2011) nos muestran en la ilustración 1 las principales huellas que existen sobre nuestra identidad digital, por lo que es necesario saber sobre estos servicios, para así poder por lo que es importante tener en cuenta todos estos servicios, de manera que podamos gestionar nuestra identidad digital de forma correcta.

Vasco (2015) afirma que el uso de redes sociales y mensajería instantánea es la mayor causa de vulneración de la intimidad de las personas ya que quienes lo utilizan sea por presión social, medio de expresión o simple entretenimiento, dan oportunidad a que su derecho se vea desprotegido.

Siguiendo a Tello (2013) sabemos que la era de las tecnologías, ha disuelto los límites de la intimidad y la vida privada de las personas y por ello, los principios éticos que se han asumido como propios de la sociedad, se han visto sometidos a nuevas formas de vulneración, hasta tal punto que, ni los estados tienen la clave legal para suprimirlas.

Tal es el caso de la intimidad y la vida privada de las personas, cuyos contornos se han distorsionado al verse superados sus marcos de actuación convencionales por la nueva realidad comunicativa: como “hipnotizados”, los beneficios percibidos por las redes sociales y mensajerías instantáneas tienen más peso que los riesgos de la información personal revelada. La generalidad de los usuarios desconoce que sus datos personales, las elecciones que realiza en los distintos buscadores, los productos que compra o los enlaces que visita así como los medios audiovisuales que comparte

con otros son almacenados y empleados para fines de variada naturaleza sin su consentimiento ni conocimiento (Debatin et al., 2009, p.100)

Es obvio que, el ser humano se compone de actividades sociales, de ahí que desde hace siglos se haya creado una acumulación de redes que suministran circuitos de interacción interpersonal, desde el establecimiento del correo a la generalización de la imprenta. Esta interconexión no es una realidad de nuestra sociedad actual, ya que el comercio, la búsqueda de materias primas y el contacto con otros individuos forma parte de nuestra naturaleza, aunque las tecnologías de que disponemos hoy en día hayan dotado al concepto de intercomunicación de un sentido global (Tello, 2013).

Es por esto que, está naciendo un nuevo tipo de relaciones entre las personas que no conoce límites. La globalización está modificando nuestras vidas. *“Esta es la característica que mejor define la sociedad en la que vivimos, la que le imprime un rasgo más distintivo. Gracias a Internet la comunicación global es posible, de manera global cada vez estamos más ampliamente interconectados”* (Ehrlich & Ehrlich, 2013,p.1).

El auge de la interconexión en la era de la Web 2.0 según Pérez-Lanzac & Rincón (2010) implica:

Un continuo feedback entre emisores y receptores, aunque también supone la perversión del concepto de intimidad por parte de los usuarios, quienes valoran por encima de su salvaguarda, su publicidad: “ha cambiado la forma en que nos construimos como sujetos, la forma en que nos definimos. Lo introspectivo está debilitado. Cada vez nos definimos más a través de lo que podemos mostrar y que los otros ven. La intimidad es tan importante para definir lo que somos que hay que mostrarla. Eso confirma que existimos (p.207).

Esta debilitación del ámbito introspectivo ya fue enunciada por Jacques Lacan (1958) bajo el término de *extimidad*, un concepto que según Tello (2013) *“entronca la manifestación pública en la era de las redes sociales, del contenido antes íntimo”* (p.207).

Esta *extimidad* y el apogeo de la transferencia de datos personales han derivado en que las redes sociales y otras aplicaciones generen una inmensa cantidad de información personal, útil para quienes basan su profesión en la recopilación de datos de los usuarios. Estos datos revelan parte de su intimidad informando acerca de preferencias de los usuarios, entre otras cosas y esta información no solo permite articular y hacer visible su red de amistades (Kanai, Bahrami & al., 2012), ni establecer conexiones con otras personas que de cualquier otra manera no podrían ser hechas, sino que provee de un gran poder predictivo (Jones, Settle & al., 2013) acerca de tendencias y actitudes. Incluso cuando los individuos prefieren mantener en la intimidad algunos detalles como sus preferencias políticas o su orientación sexual (Horvát, Hanselmann & Hamprecht, 2012), la información revelada por sus contactos puede desvelar lo que el usuario elige mantener en secreto.

Aunque se considere que el mayor riesgo de las redes y aplicaciones *“radica en que pueden facilitar comportamientos asociados con intrusiones relacionales obsesivas, otra amenaza inadvertida para los usuarios se halla en la misma formulación de las redes y en la recopilación de datos que éstas realizan”* (Marshall, 2012, p.521).

Tal y como expresa Tello (2013) es preocupante la erosión de la intimidad en numerosos frentes durante los últimos años y esto es debido a

Tres grandes fuerzas: está la tecnología en sí, que permite seguir la pista de una vida entera y de cualquier persona con una precisión instantánea. Luego está la búsqueda de beneficios, que hace que las empresas hagan un seguimiento cada vez más detallado de los gustos y costumbres de sus clientes, para personalizar la publicidad. Y por último, están los gobiernos, que encuentran maneras de hacerse con muchos de esos datos, además de reunir montañas de ellos en sus propios servidores (p.208).

Cuando se muestra interés por un anuncio o se elige una compañía aérea, los rastros de estas búsquedas evidencian gustos y hábitos de consumo. Lo que antes era personal, ahora se toma colectivo: *“la masificación de las redes sociales ha generalizado un concepto antes nombrado que los expertos llaman extimidad, algo así como hacer externa la intimidad, y que tiene su origen en el auge de los reality shows y de la Web 2.0”*(Pérez-Lanzac, C. & Rincón, 2009)

Si por intimidad entendemos la información personal que no debe ser revelada o hecha pública o aquello que *“seria y legítimamente queremos proteger de la publicación”*, el que sea posible rastrear nuestra presencia en Internet, nuestra *extimidad*, implica la vulneración de nuestros derechos: *“Renunciar a las compras por Internet parece benigno, a los vuelos puede parecer razonable; incluso puede no ser problemático un circuito cerrado de TV que opera en lugares públicos. Sin embargo, cuando todo se suma nos encontramos con que no tenemos ninguna intimidad en absoluto”* (Johnson, 2010, p.209).

### 1.2.3. Beneficios y perjuicios en el uso de dispositivo móvil

Los efectos influidos por las tecnologías de la información y la comunicación son valiosos, solo por poner algunos ejemplos, sin ayuda de las tecnologías, el comercio internacional no llevaría a cabo las transacciones entre los distintos países de manera rápida y sencilla; sin su ayuda, los bancos no tendrían sistemas para realizar sus movimientos; no habría operaciones quirúrgicas; la educación estaría en decadencia, los maestros no recibirían cursos de capacitación y actualización por la red, no habría educación a distancia para las personas trabajadoras; las elecciones presidenciales hubieran sido un caos si no estuvieran presentes las TIC, pues los partidos y personajes políticos han encontrado en internet un buen elemento para informar a los ciudadanos, gestionar proyectos, difundir campañas (Luna, 2014).

Hoy día, basta con salir a la calle, ir a la universidad, a un centro comercial o un parque para ver que gran parte de las personas trae un dispositivo móvil, ya sea un teléfono, un videojuego, una Tablet o una Laptop. Entonces es cuando nos planteamos, ¿las tecnologías han cubierto nuestras necesidades o han creado nuevas necesidades? Según A Fontemachi (2014), *“las necesidades no se crean, solamente se crean las formas de satisfacerlas, pues la tecnología ha permitido satisfacer una necesidad (muchas veces ficticia) de mantenerse siempre comunicados”* (p.26).

Para dar respuesta a la pregunta anterior, parece imprescindible nombrar a Abraham Maslow (1943) y su teoría psicológica sobre la jerarquía de las necesidades humanas que se plasmaba en su famosa pirámide, la cual iría ampliando a posteriori. Según sus hipótesis, hay cinco niveles posibles y los seres humanos requieren tener cubiertas sus necesidades fisiológicas para poder escalar y desarrollar otros deseos más espirituales. Según Payo (2015), la evolución

tecnológica ha permitido satisfacer desde nuestras necesidades de alimento u hogar hasta la búsqueda de la autorrealización, en los diferentes niveles de la escala de Maslow:

Nivel 1: En este nivel tenemos las necesidades fisiológicas, como pueden ser la alimentación o el descanso. En este escalafón mencionamos a las numerosas empresas de entrega de comida a domicilio como Instacart, Bento o Blue Apron, pero también a aquellas relacionadas con el alojamiento, como Airbnb.

Nivel 2: En esta era digital la protección de nuestros datos personales es casi tan importante como la protección a nuestra propia persona. Aquí se sitúan las empresas de seguridad que pretenden salvaguardarnos y crear barreras para ahuyentar a los atacantes, como Avast, Lookout o Veracode.

Nivel 3: Este nivel está dedicado al amor y la pertenencia. Con las numerosas apps que hay en el mercado, conocer a otras personas y encontrar el amor nunca había sido tan sencillo. Solo hay que darse un paseo por Tinder, Happn o Badoo.

Nivel 4: La autoestima y la reputación están en el penúltimo escalón de la pirámide de Maslow. En esta altura se sitúan todas esas herramientas que permiten mostrar logros como Foursquare o Strava y también esas que miden nuestra “meritocracia”, como Traity.

Nivel 5: En la cúspide se encuentra la autorrealización. Allí arriba hay empresas que nos tratan de ayudar a alcanzar nuestro máximo potencial con consejos de coaching, software para mejorar la productividad y entrenamiento cerebral.

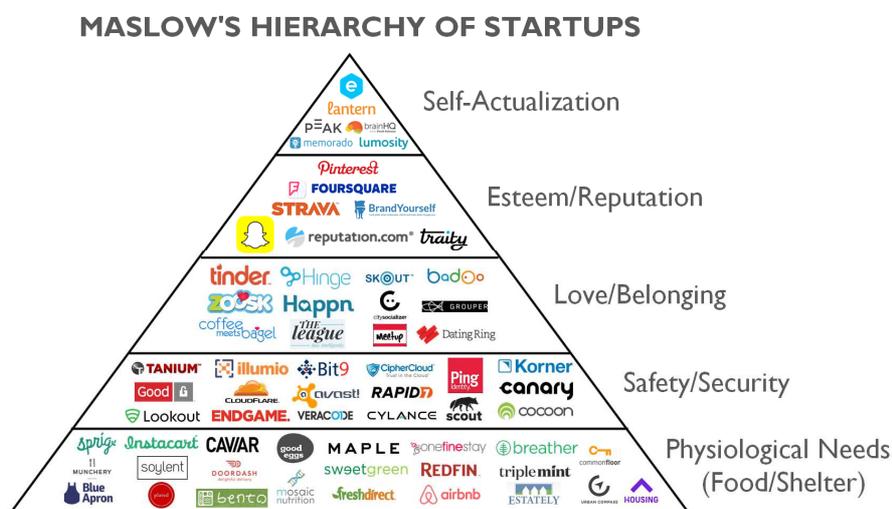


Ilustración 2. Maslow's Hierarchy of Startups. CB Insights (2015)

Según A Fontemachi (2014) *“la posibilidad de acceder desde cualquier lugar a una gran cantidad, casi infinita, de información, ha generado importantes cambios en los comportamientos sociales”* (p.27). En algunos casos, como explica Morales (2012), la tecnología puede afectar de manera muy negativa a los niños y jóvenes, porque puede provocar aislamiento del mundo real, debido a que pasan muchas horas navegando en internet, chateando o jugando a videojuegos, y pierden parte importante del tiempo que podrían utilizar haciendo otras actividades con sus pares. Además, se considera peligroso el alto nivel de exposición al que se someten los jóvenes en internet. La preocupación de muchos padres es debido a que sus hijos no se relacionan con otros niños y jóvenes. Estos, generalmente solo tienen amigos virtuales, y pueden llegar a tener más de 1000 contactos en sus redes sociales, pero no conocen a la mayoría de ellos. Este problema genera que los jóvenes tengan distintos problemas de comportamiento social que, a largo plazo pueden generar otros problemas personales como la incomunicación con el mundo real.

Cada vez le resulta más difícil a un joven permanecer estable en algo, la misma movilidad casi que lo obliga a buscar un gran dinamismo en su propia vida. Muchos jóvenes sienten que ya tienen todo a su alcance para poder hacer eso que realmente les hace felices, sin embargo, todavía no están muy seguros el cómo (A Fontemachi, 2014, p.27).

No obstante, a otro colectivo la tecnología les ha causado gran desorden en sus vidas. Es el caso de muchos padres que aun no entienden que ya estamos viviendo en un mundo muy diferente al que ellos vivieron, y esto es debido a que pertenecen a lo que Prensky (2001) denomina *“Inmigrantes Digitales”*, es decir, una generación que ha nacido sin la presencia de las tecnologías en sus vidas y que ha tenido que introducirse en ellas en su madurez. Esta incorporación tardía hace que sus concepciones y esquemas mentales sean diferentes a los de sus hijos, los cuales, han nacido con las tecnologías y son los que Howe y Strauss (2000) denominan *“Millennials”* para referirse a la generación de jóvenes que han cambiado su visión de la tecnología y experimentan mayor confort, uso y empatía con entornos digitales y, concretamente, se refiere a los nacidos entre 1982 y 1991.

Esto causa que muchos padres, por lo tanto, al tratar de imponer ciertas pautas a sus hijos originen problemas. Entre ellos A Fontemachi (2014) afirma, está necesariamente uno de los más perjudiciales:

El aislamiento provocado por la adicción a los dispositivos móviles y la tecnología en general, que por momentos hace pensar que no se necesita a nadie ni nada más que un ordenador con conexión a Internet, convencidos de que ahí se puede obtener todo lo que necesitan (p.27).

Aunque aparentemente solo se aprecien consecuencias negativas, también nos ofrece multitud de beneficios que sería injusto no mencionar. La generación red o net, tiene una mentalidad nueva, fresca, es curiosa, independiente, desafiante, inteligente, capaz de adaptarse a las circunstancias, con una orientación global. Como afirma Luna (2014),

La revolución cognitiva se ha dado, el paradigma es el nuevo mundo digital, la priorización radica en la información y en la globalización del conocimiento, el saber es cada día más expansivo en el espacio y tiempo. Los jóvenes son más listos, más rápidos y más sociales, están inmersos en una sociedad de la ubicuidad, pertenecen a una nueva generación caracterizada por la información consultada y apropiada las 24 horas del día, los 7 días de la semana (p.112).

Álvarez y Rodríguez (2012) plantean que las Tecnologías de la Información y Comunicación han permitido la creación de múltiples universos virtuales que promueven y estimulan la acción comunicativa de la sociedad, bajo los parámetros de la libertad de expresión, la sociabilidad y lo económico, o gratis, que pueden ser muchos sitios web para la comunicación, no solo local sino a nivel internacional. La interacción comunicativa actual no tiene precedentes, su impacto en la historia de la humanidad no se alcanza a dimensionar.

El carácter de interactividad que poseen las Tecnologías de la Información y Comunicación como indican Molina et al., (2015), *“rompe el modelo lineal de comunicación, ya que los usuarios no solo consumen el contenido de los medios, sino que lo comparten con otros, lo reproducen, lo redistribuyen y lo comentan”* (p.483)

Para Álvarez y Rodríguez (2012), entre los factores positivos de la red a través de los dispositivos tecnológicos y su interacción con la humanidad, se encuentran que: esta desinhibe la expresión de ideas y fomenta la sociabilidad, permite una participación activa y fluida, dando con

ello resultados positivos al propiciar, entre otras cosas, que muchas personas que en el plano físico fueron ignoradas o discriminadas tengan ahora un mejor contacto con los demás y se puedan vincular a redes comunitarias virtuales. Dentro de los factores negativos que tienen las comunidades virtuales, mencionan que a partir del hecho de estar cimentadas en el ciberespacio, al no haber un reconocimiento físico palpable, pueden crearse identidades falsas e idealizadas.

Las redes sociales, como expone Mengual (2014) permiten dar rienda suelta a nuestro lado exhibicionista, más acentuado, eso sí, en unos usuarios que en otros más pudorosos. Porque hay quien deja documentado cada paso que da: desde la cara con la que se despierta, el café que desayuna, el trayecto hacia el trabajo, la hamburguesa que se come, sus zapatillas de correr, los libros que se compra (otra cosa es que se los lea), sus idílicas vacaciones, su perfecta familia...

Pero, ¿y si de repente descubrieras que esas fotos maravillosas que cuelga tu compañero de trabajo de sus viajes son siempre “selfies” porque, en realidad, viaja solo, no por elección, sino porque no ha encontrado con quién? ¿O que ese matrimonio sonriente y aparentemente perfecto en realidad está a punto de separarse? Mostrar lo mejor de nosotros mismos, es lo que tendemos a exhibir en las redes sociales, buscar la aprobación de los demás: nos inclinamos a publicar cosas susceptibles de recibir “me gustas”, mientras que nos inhibimos de compartir otras menos populares. Algo que según Molina (2011), experto en conductas adictivas, también es aplicable a la vida offline.

Llama mucho la atención ese exhibicionismo que se muestra en las redes sociales, porque no concuerda con lo que haces en el cara a cara y llama especialmente la atención en casos en los que parece darse disonancia entre la persona que conocemos en la vida offline y la que vemos en Facebook. ¿Quién no tiene el típico amigo/conocido retraído y tímido, que luego en las redes sociales se erige como una persona auténticamente extravertida, compartiendo cada paso que da? Las acciones que llevan a estas conductas suelen estar relacionados con el ansia de notoriedad, o simplemente por moda. Los jóvenes tienden mucho a mostrar su vida y parece que si no lo estás mostrando, no la tienes, lo cual es un gran error. Otro error que se comete en estos casos, es medir la popularidad en función del número de contactos que tienes. Obviamente es imposible tener mil amigos, si tienes mil contactos, es probable que a la mayoría no los conozcas de nada.

Según Molina (2011) lo que vemos en las redes sociales afecta a nuestro estado de ánimo pues las emociones se transfieren de unos usuarios a otros. Ser testigo de las vacaciones, las

fantásticas vidas o los éxitos laborales de otros puede provocar envidia, frustración, sensación de soledad y enfado, al comparar lo que vemos con nuestra propia realidad.

Según Krasnova et al. (2013), *“una de cada tres personas se siente peor y más insatisfecha con su vida tras visitar las redes sociales”* (p.7). Además, hablamos de personas que alteran sus horas de sueño para buscar y cotillear fotos ajenas. Sin embargo, aunque no sea motivo de consulta clínica, si es habitual encontrar personas con déficit en habilidades sociales que hacen un uso exacerbado de este tipo de tecnología. Suele ser gente con problemas de baja autoestima, a la que estar en una red social le permite fantasear, pues siente que allí puede ser lo que quiera ser.

Pero según Mengual (2014) no todo va a ser negativo, además de la revolución que han supuesto a nivel de comunicación y relaciones humanas, las redes sociales también tienen efectos positivos desde el punto de vista psicológico: nos hacen sentir menos solo, además de favorecer el contacto con gente a la que no tienes cerca físicamente. Y no solo eso, facilitan que las personas más tímidas se relacionen. Rodríguez, Megías y Lasén (2014), destacan que *“sin las TIC, los jóvenes se sentirían aislados, incomunicados, incompletos y no sabrían cómo rellenar rutinas, integrarse o socializarse”* (p.14). Según estos autores, la vida virtual y la presencial son expresiones diferentes de una misma persona, lo que conlleva beneficios: las personas que tienen dificultad para relacionarse en el mundo offline encuentran nuevas oportunidades para hacerlo online.

### 1.3. Phubbing: conectados a la red y desconectados de la realidad

Las peculiaridades de la telefonía móvil digital ha conducido al usuario hacia la conducta insistente de privilegiar el dispositivo móvil sobre cualquier situación que se esté desarrollando a su alrededor. Esta actitud origina una falta de atención que desemboca en un acto descortés hacia quienes están presentes o favorecer la producción de accidentes cuando se conduce o se cruzan las calles muy transitadas, deteriorar la comunicación a lo que se le suma que este apego ansioso al dispositivo móvil, podría además estar generando problemas de salud (Delena, 2014).

Desde hace aproximadamente cinco años, todos hemos sufrido al menos una vez “Phubbing” durante una reunión de amigos, reunión de trabajo, una comida familiar o incluso en la cama, como consecuencia de la posibilidad de mantenerse conectado a internet a cualquier hora y en cualquier lugar.

El término Phubbing está formado por las palabras inglesas “phone” (teléfono) y “snubbing” (despreciar). Se inició hacia el año 2012 gracias a la agencia de publicidad McCann en Melbourne. Esta expresión fue creada en la Universidad de Sydney por expertos en fonética, lexicología, debates, poesías y especialistas en realizar crucigramas que acuñaron un neologismo para describir este comportamiento, de ignorar a alguien en favor de su dispositivo móvil. Gómez Treviño inciden en que (2013) esta expresión, más específicamente, *“consiste en el acto de menospreciar a quien nos acompaña al prestar más atención al dispositivo móvil u otros aparatos electrónicos que a su persona”* (p.2). El término ha sido recientemente bautizado en EE.UU y son muchas las plataformas virtuales que combaten activamente este descortés hábito. Apareció en los medios de comunicación de todo el mundo, y fue popularizado por la campaña Stop Phubbing creada por la agencia McCann en mayo de 2012.

Dicha campaña fue ideada por un joven australiano, Alex Haigh de 23 años, y creada e implementada por la agencia, la misma que logró el reconocimiento y bautizó de la palabra Phubbing en los diccionarios. Dentro de un año, incide López (2013), 180 países alrededor del mundo utilizaran esta terminología para el uso incorrecto de teléfonos inteligentes en reuniones o eventos sociales, desairando a las demás personas.

La campaña tiene como objetivo principal parar el frecuente uso de teléfonos inteligentes en eventos sociales, citas, restaurantes y relaciones interpersonales, ya que son lugares en lo que los smartphones y tablets siempre están presentes, postergando conversaciones y relaciones

cara a cara y dando solo paso a mensajes de texto (muchas veces irrelevantes), actualizando sus estatus en las redes sociales, subiendo fotos o descargando música (Santos y Malo, 2014).

Alex Haigh en su página de Facebook difunde sus ideas, fotos, noticias y propuestas sobre este mal social. Una de sus más originales ideas, como señala Vargas (2013) es el “Phublotto”, que es un juego en el que se juntan todos los Smartphone de los amigos que están presentes en la reunión y el primero en ir por su teléfono tiene que pagar la cuenta de la mesa en la que están reunidos. Esta campaña social en contra de Phubbing muestra “la cara” que ve el resto del mundo cuando la persona está sumergida en su Smartphone por estar en la red. Con el mensaje “Alto al Phubbing” y con una pequeña descripción de lo que significa esta palabra, para así informar al receptor de que se trata, acompañado de estas imágenes:



Ilustración 3. Campaña contra Phubbing. Vargas, Y. (2014)

Somos conscientes que la era digital en que vivimos, los dispositivos tecnológicos invaden un espacio significativo en la vida de muchos individuos, particularmente en los adolescentes. Éstos no conocen su vida sin Internet, sin televisión, sin ordenadores, sin videojuegos y sin el dispositivo móvil debido a que nacieron en la era digital (Junquera, 2015).

Los jóvenes siempre están frente a una pantalla, en contacto permanente con las Tecnologías de la Información y la Comunicación, ya sea en encuentros familiares y/o con amigos, en el baño, en clase, antes de irse a dormir, en tiempos de espera y tiempos libres, sin importar cuándo, a donde, ni con quién se encuentre.

Pero, como expresa Junquera (2015) *¿causan las TIC un problema de comunicación y vínculos? ó ¿hay una nueva forma de relacionarse que enriquece las relaciones interpersonales?* (p.2). A raíz de esto, se plantea dos conjeturas: la primera, que las TIC son, por un lado recursos que nos facilitan el contacto permanente con el otro y a la vez dificultan el entorno social; y una

segunda, que el uso respetable de las TIC permite la comunicación en todos sus sentidos, amplía su alcance y mantiene el encuentro interpersonal.

El surgimiento de Internet a principio de la década de 1980, una red informática que a través de la línea telefónica transmite información y entretenimiento, facilitó, entre otras cosas, la comunicación. Esta red permitía que personas situadas en distintos espacios geográficos puedan mantenerse conectadas. Pero, ¿qué es estar conectado? *“Estar conectado implica esencialmente estar visible. La visibilidad garantiza la inclusión en un mundo cuya representación se ha desplazado de lo palpable a lo comunicable”* (Winocur, 2012, p.2).

La conexión con el otro se basa en establecer un vínculo, un enlace entre personas en todos sus sentidos, de manera verbal y gestual. Esto se diferencia de estar “conectado” a una red social ya que de este modo, por ejemplo, no se podría visualizar la consecuencia del mensaje transmitido.

Solano et al.(2013), inciden en que *“La interacción social ha dejado de ser patrimonio exclusivo del contexto presencial para ser cada vez más frecuente en la red”* (p.23). Es decir, la comunicación en ese contexto presencial, sigue teniendo un peso fundamental para la interacción social, pero la comunicación basada en las Tecnologías de la Información y la Comunicación es cada vez más frecuente. *“El mundo virtual nos resulta más simple, más rápido, más efectivo y hasta casi más natural”* (Clairá, 2013).

Como bien expone Clairá (2013) uno de los principales beneficios de las Tecnologías de la Información y Comunicación es que nos acerca a quienes están lejos, pero uno de sus peligros es que nos alejan de quienes tenemos más cerca.

La psicóloga Sherry Turkle, en su charla TED *“Connected but alone”* (2014), nos cuenta que en los últimos 15 años estudiando la tecnología en la comunicación móvil, ha entrevistado a cientos de jóvenes y mayores sobre sus vidas en línea y ha descubierto que los dispositivos que llevamos en el bolsillo, tienen tanta fuerza psicológica que no solo cambian lo que hacemos, sino que cambian lo que somos.

De esta forma, es importante hacer una diferenciación, *“una cosa es estar conectado y otra muy distinta es estar comunicado”* (Clairá, 2013). Hoy en día estamos muy conectados y poco comunicados. Las TIC nos conectan pero no nos comunican y como consecuencia de esto,

nos perdemos del mundo real, de las experiencias verdaderas, de los vínculos cercanos, del mirarnos cara a cara, nos perdemos nuestra vida (Junquera, 2015).

Algunas cosas que hoy día hacemos con estos dispositivos, son cosas que solo hace unos años nos habrían parecido raras o alarmantes pero rápidamente nos hemos acostumbrado por la manera en que hacemos las cosas. Algunos ejemplos, la gente envía mensajes o correos durante reuniones, compran y entran en Facebook mientras están en clase, conferencias, etc. los padres mandan Whatsapp durante el desayuno o la cena mientras que sus hijos se quejan por no tener completa atención de sus padres, pero también estos mismos jóvenes se niegan mutuamente la completa atención, juntos pero sin estar juntos.

Es importante reflexionar este tema puesto que es un problema tanto en la forma que tenemos de relacionarnos con los demás como en la manera de relacionarnos con nosotros mismos y con nuestra capacidad de autorreflexión. Nos estamos acostumbrando a una nueva forma de estar juntos pero en solitario. La gente quiere estar con los demás, pero también en otros lugares, conectado a todos los sitios que desean. Quieren personalizar sus vidas, quieren entrar y salir de todos los lugares donde están porque lo que más les interesa es controlar el foco de su atención. Algunos creen que esto es bueno, pero así pueden terminar escondiéndose unos de otros aunque estén permanentemente conectados entre sí.

Turkle (2014) afirma que entre las nuevas generaciones, las personas no se cansan de los demás, solo si pueden mantener la distancia entre ellos, es decir, aquella distancia que cada uno puede controlar. La autora lo bautiza el *“Efecto Ricitos de Oro: ni muy cerca, ni muy lejos, solo lo justo”*. Pero, lo que puede parecer lo justo para un empresario de mediana edad, puede ser un problema para un adolescente que necesita desarrollar relaciones sociales espontáneas. Expresado a la inversa, como explica Cano (2014), no estamos acostumbrados a estar solos pareciendo que estamos juntos. Es decir, fingiendo que nos relacionamos cuando solo estamos guardando las distancias unos de otros. Protegiéndonos de las relaciones naturales e imprevisibles. Cultivando un modo distante y omnipotente de conectar y desconectar aquí y allá a nuestro antojo. Gratificándonos no con la gente, sino con nuestras proyecciones y fantasías sobre ella. Lo virtual funciona así, como un videojuego: sirve únicamente para sustituir la realidad evitada por la felicidad ilusoria.

Turkle (2014) comenta que tuvo una experiencia con un adolescente de 18 años que usa Whatsapp para casi todo y él contaba que *“algún día, que ciertamente no será hoy, le gustaría aprender a mantener una conversación”*. Pero, ¿qué hay de malo en mantener una conversación? La respuesta es que una conversación sucede en tiempo real y no puedes controlar lo que vas a decir, esa es la esencia. Enviar mensajes, correos, publicar, nos permite presentarnos como queremos ser, es decir, podemos editar, borrar, retocar nuestra cara, nuestra voz, nuestra piel y nuestro cuerpo, ni poco ni mucho, sino lo justo.

Preferimos mandar mensajes que hablar, la sociedad se ha acostumbrado a ser defraudada en conversaciones reales, por eso, llegan a estar dispuestos de prescindir de todas las personas. Estar conectados para obtener porciones de información puede funcionar para saber que se acuerdan de nosotros, pero no funciona para aprender unos de otros, para llegar a conocer a la otra persona y entenderla. Utilizamos las conversaciones entre nosotros para aprender a tener conversaciones con nosotros mismos, así huir de las conversaciones que en realidad nos pueden afectar porque ponen en riesgo nuestra capacidad de autorreflexión. Cuando un niño crece, esta capacidad es la base de su desarrollo.

Muchas personas comparten la idea irónica de que algún día, la versión avanzada de Siri, el asistente digital de iPhone de Apple, llegue a ser como un buen amigo, que te escucha y te responde cuando otros no lo hacen.

### **1.3.1. Phubbing y repercusiones en las relaciones interpersonales**

El gran desarrollo de los smartphones, que ha posibilitado el acceso a internet, ha beneficiado la evolución de la mensajería instantánea hasta el punto que aplicaciones como Whatsapp se han convertido en el principal medio para relacionarse entre los jóvenes, con la ventaja de aportar una comunicación más personal y controlada (Rubio y Perlado, 2015).

La inserción de los dispositivos móviles cambia la manera de vincularse socialmente, más aún entre adolescentes, que como explica Martínez (2015) son:

Quienes utilizan este recurso para construir sentidos y replantear identidades, modificar el lenguaje, basado en una escritura incompleta, con la humanización de la misma a través de la introducción de iconos que reemplazan palabras o aclaran

estados de ánimos, y reducen la capacidad de autoafirmación identitaria al cambio de móvil o adornándolo con cosas propias de su personalidad y gustos, cosas que reflejan su “yo”, profundizando de esta forma la crisis de valores que ha dado como resultado que se dé un valor extra a las posesiones en lugar de a quién eres (p.4).

Cuando los jóvenes se adentran en el mundo del teléfono móvil, se abstrae, se aparta del mundo real en que viven y coincide con muchos otros adolescentes que comparten sus gustos e intereses. Todos ellos, manejan los mismos códigos de escritura, expresión o identidad y se interrelacionan a través del mundo virtual, muy diferente a lo que entendíamos, años atrás, por comunicación.

Para hablar de comunicación móvil, es imprescindible relacionar la misma con la aparición y uso de los aparatos tecnológicos y cómo esta nueva relación acompaña en la vida cotidiana a las personas que la utilizan. Cada vez que surge un aparato tecnológico trae consigo formas de utilización que penetran en un contexto social determinado, estableciendo nuevas percepciones y modificando las formas de comunicación previamente utilizadas.

Estas nuevas formas de comunicación replantean además la dinámica del vínculo social, *“hoy interaccionamos con los medios de comunicación o a través de ellos con la sociedad y nuestros semejantes, pero también construimos o imaginamos con éstos nuestra realidad”*, explica Martínez (2015, p.16).

Es habitual encontrarse en las cafeterías con grupos de jóvenes sentados a una mesa, sin mirarse entre sí y pendientes de la pantalla del dispositivo móvil que cada cual sostiene en sus manos, una costumbre ya denominada en puntos anteriores como Phubbing, un comportamiento que desvirtúa lo que debería ser una interrelación humana saludable y que ha puesto en guardia a sociólogos, psicólogos y psiquiatras por el peligro que entraña tanto para la salud mental individual como colectiva (Sarrió, 2015).

Hoy día hemos alcanzado una situación de *“conectividad permanente”*, lo cual está configurando un nuevo marco de relación entre internet y las personas, pues para muchos — especialmente jóvenes y hombres y mujeres de negocios— permanecer en línea a través de dispositivos móviles y otras plataformas ha llegado a convertirse en una necesidad social y laboral (Serrano-Puche, 2014).

Diversos estudios relacionados con el ámbito de las relaciones sociales y afectivas, Lipovetsky (2006), Sibilia (2008), Berlanga (2011), y Moeller, Powers y Roberts, (2012), coinciden en que los jóvenes en los periodos de desconexión de su terminal, se encuentran en situación de soledad. Berlanga (2011), expone que esto se debe a la propia dinámica de la vida contemporánea, caracterizada por una *“sociedad de todo comunicación”, conectada en permanencia, que redefine la relación individual con el mundo, con los demás, y la manera de consumir o producir información; sociedad en la que la información navega prioritariamente a través de círculos sociales* (p.987)

Lipovetsky (2006) afirma que *“la red de las pantallas ha transformado nuestra forma de vivir, nuestra relación con la información, con el espacio-tiempo, con el consumo”* (p.271). Más concretamente, la propia articulación de la web 2.0, y especialmente de las redes sociales, fomenta un tipo de sociabilidad que fácilmente puede derivar por decirlo con palabras de Sibilia (2008) en *“la intimidad como espectáculo”*. *“Una intimidad convertida en “extimidad”, por medio de la exposición permanente de un “yo” que busca en la mirada de los otros la confirmación de la propia existencia”*. Es el reflejo de una tendencia que se manifiesta en lo que Caro (2012) define como:

La introspección pierde peso a favor de la extraversión y la conexión permanente. La soledad, la búsqueda y el desarrollo de un espacio propio, de una interioridad rica y frondosa, es un proyecto en proceso de abandono (...) de ahí que la falta de conexión con los otros devenga en problema: no hay una interioridad valiosa en la que refugiarse (p.63).

En buena medida, debido al factor disruptivo de la movilidad, que introduce a través de los dispositivos móviles nuevos escenarios en el consumo cultural y mediático, las tecnologías digitales alcanzan un carácter ubicuo, permitiendo la conexión también durante los desplazamientos o en los tiempos de espera y posibilitando el desarrollo de una *“privacidad nómada”* en espacios públicos de interacción. Más aún, los propios dispositivos móviles suscitan el afecto de sus propietarios, generando en ellos una dependencia emocional respecto a sus teléfonos (Lasén, 2010). Todo ello lo convierte en una *“cuarta pantalla”* de creciente importancia, heredera y al mismo tiempo transformadora de las pantallas precedentes: cine, TV y PC (Aguado y Martínez, 2010).

Naturalmente, interactuar en redes sociales como Whatsapp o Facebook refuerza la comunicación de ciertas personas tímidas o con baja autoestima, pero no es menos cierto que también pueda incitarlas a rehuir de los contactos reales para contentarse con el anonimato de la virtualidad, situación más fácil de soportar que el esfuerzo que supone afrontar una relación real.

Serrano-Puche (2014), alude que: es incuestionable que el espacio virtual se haya afianzado como ámbito comunicativo cotidiano y que las interacciones que se producen en el medio digital (con frecuencia mal denominadas virtuales) son igualmente reales que las que se producen en el mundo presencial, a excepción de que en ellas no hay la corporeidad que sí acompaña las relaciones en el mundo físico. La diferencia no reside, por tanto, en la realidad o virtualidad de cada contexto, sino en si existe o no la mediación de las tecnologías digitales.

Echeverría (1999) revela que la red se ha fundado en un nuevo espacio para la socialización y el desarrollo de la persona. Es por esto que, las relaciones mediadas por la tecnología pueden complementar y en ocasiones sustituir, de hecho, la comunicación interpersonal y cara a cara. Las consecuencias que de ahí se derivan son variadas y complejas, por lo que no se debe adoptar una postura acrítica o ingenua sobre las implicaciones de las tecnologías digitales, pero tampoco enarbolar un discurso ludita o tecnofóbico que altere su papel en la vida de las personas.

Por otra parte, las tecnologías digitales benefician, tal como explica Serrano-Puche, (2014) una flexibilidad cada vez mayor en las relaciones entre individuos y grupos y el desarrollo de un *“individualismo reticular”*, de tal manera que aunque no renunciemos a las relaciones de pertenencia, tendemos a multiplicar las relaciones de red, menos rígidas y más dinámicas”. En efecto, la comunicación mediada por la tecnología tiene esa peculiaridad, que al mismo tiempo es una ventaja y un riesgo (p.207).

Esta ambivalencia ocurre puesto que no hay un encuentro cara a cara ni tampoco necesariamente la persona se ve reclamada por la simultaneidad temporal que sí existe en las interacciones del mundo físico, aquélla tiene *“la capacidad de controlar en todo momento el grado de implicación y evitar el conflicto a las relaciones humanas, salvar la soledad sin estar con el otro, compartir sin comprometerse ni vincularse afectivamente”*(Cáceres, Ruiz San Román y Brändle, 2009,p.219). Es decir, le permite, como apunta Turkle (2011), estar en compañía pero preservando la individualidad. Porque la red nos enlaza según Verdú (2012), nos enlaza pero no nos ata, y menos para siempre. Aunque en buena medida dependerá de la actitud de cada persona; de por sí las interacciones digitales, por sus propias características, no tienden a

proporcionar una comunicación a la vieja usanza, en la que se comprometía mucho el yo, sino una comunicación efímera y fragmentaria, cambiante y removible a la manera en que la cultura de consumo ha enseñado a adquirir.

Sin embargo, las interacciones a través de las pantallas también comprometen a la persona en el sentido de que, como apuntaba Sibilia (2008), el “yo” se expone a la mirada de los demás y su posición social siempre está en juego. De ahí que la conectividad permanente para los jóvenes no sea solo un hábito, sino un componente esencial en su manera de construir y manejar las amistades y la vida social.

No obstante, Serrano-Puche, (2014) explica que esto puede desembocar en tensiones derivadas de los medios digitales para dividir a la persona, que puede así estar al mismo tiempo en dos lugares: *“el contexto físico en que se encuentra y el ámbito tecnológico mediado al que accede a través de las pantallas”* (p.207). La proximidad física no va acompañada de una presencia consciente o total de la persona en su entorno inmediato, sino que se sitúa en una “presencia ausente” y dificulta así las posibles interacciones cara a cara que pudiera desarrollar simultáneamente con otros. De ahí la afirmación según Clairá (2013) *“la tecnología acerca a los que están lejos y aleja a los que están cerca”*, que es, sin embargo, una conclusión simple y determinista, pues olvida que las interacciones digitales en buena medida ayudan a mantener y reforzar los lazos sociales previamente creados en el mundo presencial.

Lo cierto es que el uso intensivo de los dispositivos móviles puede provocar en los usuarios una tensión entre querer estar unidos a través de la tecnología y sentirse atrapados por ella (Baron, 2011; Hall y Baym, 2012). De hecho, las investigaciones señalan que los jóvenes muestran un gran interés por saber de los demás y cómo algunos sienten que si dejan de enviar mensajes corren el riesgo de volverse invisibles frente a sus contactos, además de la manía de comprobar a menudo si tiene llamadas, mensajes o correos en su dispositivo móvil. El resultado es el llamado síndrome “Fomo” (Fear Of Missing Out): se vuelven incapaces de abstenerse de internet por miedo a estar perdiéndose algo (Vaughn, 2012).

En el origen de este miedo, como una de las causas principales, estaría la saturación de contenidos que inunda la red y que puede conducir a sobrevalorar lo que ocurre a cada instante y a estar deseoso de lo nuevo, de lo inmediato, aún cuando sepamos que suele tener más de trivial que de esencial (Llorca, 2015).

La extraordinaria abundancia de información, por una parte, es una ventaja para todos y todas, ya que así tienen más contenidos a su alcance, a menudo gratuitos e instantáneos, y con ello pueden aumentar sus posibilidades de acceso a la información. Pero, por otra parte, exige de aquellos la sensatez necesaria para seleccionar la información más provechosa y poder dedicarle el tiempo pertinente (Pérez Latre, 2011).

Según Area y Pressoa (2012), hay seis grandes espacios de aprendizaje respecto a la web 2.0,

Es, simultáneamente, una biblioteca universal, un mercado global, un gigantesco puzzle de piezas informativas conectadas hipertextualmente, una plaza pública de encuentro y comunicación que forman comunidades sociales, es un territorio donde prima la comunicación multimedia y audiovisual, así como la diversidad de entornos virtuales interactivos (p.14).

Frente a leer y escribir de la alfabetización tradicional, esta cultura digital reclama ahora la ampliación de diferentes competencias y habilidades tanto instrumentales como cognitivo-intelectuales, socioculturales, axiológicas y emocionales.

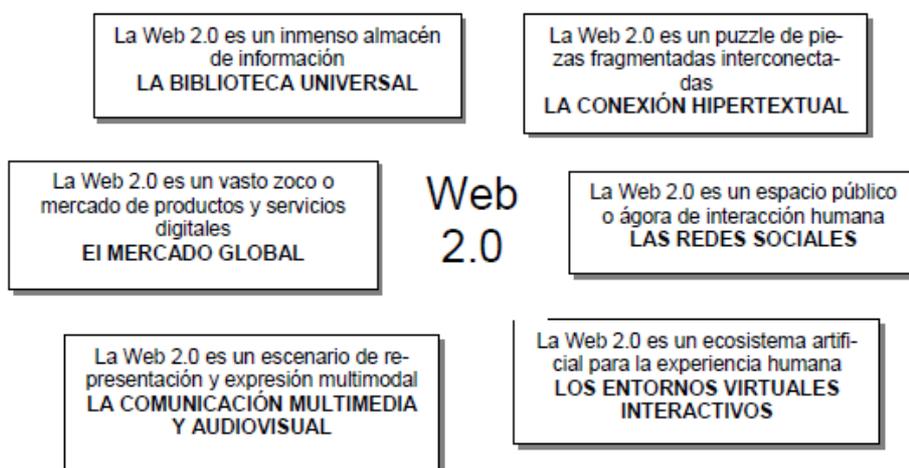


Ilustración 4. Web 2.0, Area y Pressoa (2012)

Serrano-Puche (2014), hace una propuesta sobre la “desconexión digital”, encuadrándola dentro de una corriente más amplia como el “*movimiento slow*”, que en respuesta a la cultura de la velocidad dominante, defiende un estilo de vida más pausado. El movimiento slow denuncia la rapidez y sus consecuencias: falta de paciencia, la hiperestimulación, la superficialidad y la

multitarea, frente a lo cual reivindica una forma alternativa de vida que cuestiona cualquier aceleración que no incorpore calidad a las diferentes actividades cotidianas. Su premisa no es la defensa de la lentitud por la lentitud, sino la necesidad de encontrar el ritmo temporal adecuado a las características de las acciones y a las necesidades humanas, siendo consciente de cómo invertir el tiempo y de qué ha de ser realmente merecedor de la atención.

La base de la comunicación slow ha de ser la fijación de períodos regulares de desconexión digital para establecer una comunicación cara a cara que permita una interacción positiva e igualitaria en el proceso comunicativo, siendo la escucha activa un elemento indispensable para sentir la atención de los demás. Según Hernando, Aguaded y Pérez, (2011) son muchas las definiciones propuestas para la habilidad de la escucha activa, pero todas coinciden en que se trata de la habilidad de *“escuchar bien”*, es decir, escuchar con comprensión y cuidado. Para que se dé la escucha activa es conveniente tomar en consideración dos aspectos, el primero *“manifestar una actitud empática hacia el interlocutor”*, ya que esto nos facilita comprender lo que éste está diciendo y sintiendo y, en segundo lugar, *“demostrarle esta comprensión mediante una serie de comportamientos no verbales del tipo de: emplear un tono correcto de voz, mantener contacto ocular, utilizar una expresión facial y unos gestos acogedores, así como tener una postura corporal receptiva”* (p.157).

La influencia del empleo de los dispositivos móviles ha desembocado en la pérdida de esta habilidad. Por una parte, Turk (2014) explica que esta fuerza ha modificado los hábitos de comportamiento de las personas, ahora somos escuchados pero no vistos, escribimos mientras hablamos y leemos cuando chateamos, pasamos horas juntos sin hacer contacto visual, intercambiando con las personas *“me gustas”* en vez de afecto, contribuyendo a un mayor aislamiento, escuchando a la persona que tenemos al lado mientras nuestras miradas se proyectan en la pantalla, propiciando así distracciones y malos modales en general.

Por otra parte, nuestra escucha activa ha pasado a ser la conectividad permanente, es por esto que la desconexión digital, defiende además los beneficios que comporta para la recuperación de la capacidad de atención, pues como afirma Jantz (2012) navegar por la red requiere una manera particularmente intensiva de multitarea mental, dado que internet es, por su mismo diseño, un sistema de interrupción y de fragmentación de la atención.

Por tanto, la comunicación slow aboga por el desarrollo de un ocio que prescinda de las tecnologías digitales y por una recuperación de las fronteras entre los ámbitos laboral, familiar y

de ocio, que con la conectividad permanente quedan confusas. Con esto se conseguiría, por otra parte, que los momentos de conexión online sean a su vez más enriquecedores, pues estar atado al flujo incesante de la información, paradójicamente, reduce la productividad y la eficacia (Pérez Latre, 2011).

En definitiva, el nacimiento de cada nuevo medio informativo siempre ha suscitado al principio un debate entre entusiastas y escépticos, e internet no es una excepción (Baym, 2010). Pero es necesario superar esa polarización y conocer realmente y valorar de manera crítica y matizada el impacto de las tecnologías digitales, de sus oportunidades, retos y riesgos, para poder hacer un buen uso de ellas.

### **1.3.2. Adicciones vinculadas con el uso del dispositivo móvil**

Con la difusión de las redes sociales e internet en todos los dispositivos móviles, se ha identificado una diversidad de nuevas conductas en las sociedades y sus individuos. En el campo de la salud, hoy día se habla de un nuevo género de “adicciones” como la adicción a Internet, adicción a las redes sociales o adicción al teléfono móvil, temas que la literatura internacional de la psiquiatría y la psicología estudian actualmente.

Para adentrarnos en este tema, es conviene saber qué es una adicción y como bien explica Echeburúa (2010), cualquier tendencia excesiva hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química. *“La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses”* (p.92). Realmente, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e inferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) (2001), se entiende por adicción un estado de intoxicación crónica y periódica originada por el consumo repetido de una droga, natural o sintética, caracteriza por: una compulsión a continuar consumiendo por cualquier medio, una tendencia al aumento de la dosis, una dependencia psíquica y generalmente física de los efectos, consecuencias perjudiciales para el individuo y la sociedad.

En el caso de la adicción al móvil, (Flores et al, 2014) no existe esa sustancia tóxica, por tanto, es clasificada dentro de las adicciones psicológicas o adicciones sin droga. *“Son conductas*

*repetitivas que resultan placenteras y que a lo largo del tiempo generan una pérdida de control en el individuo sobre ellas, dando lugar a una dependencia psíquica y consecuencias para la persona y la sociedad”* (p.3). Su uso en muchos casos en niños a partir de 10 años, lo hace instrumento peligroso para su desarrollo psicosocial.

Desde que Goldberg en 1995 parodió el DSM en base a la adicción a Internet y Young presentó su comunicación *“Adicción a Internet: la emergencia de un nuevo trastorno”* en el congreso de la American Psychological Association, celebrado en Toronto en 1996, el tema ha sido ampliamente discutido en los medios de comunicación y en la literatura científica. El interés en la posible adicción a los videojuegos, juegos de rol online, televisión y teléfonos móviles ha dado lugar a un nuevo campo de estudio, el de la adicción a las Tecnologías de la Información y la Comunicación o como Griffiths (1995) acuñó *“Adicciones Tecnológicas”*.

Al igual que en las adicciones a sustancias químicas, los primeros síntomas de adicción tecnológica los encontramos cuando la persona comienza a desarrollar comportamientos diferentes en su vida cotidiana. En el caso de las tecnológicas los síntomas de dependencia se circunscriben al aislamiento bien estando solo o en compañía, bajo rendimiento en los estudios o el trabajo y atención centrada en el uso de las tecnologías. Aparece la pérdida de control, la búsqueda desesperada por obtener refuerzos rápidos y sentimientos de malestar si no usa las tecnologías suficientemente (García del Castillo, 2013).

En opinión de Carbonell et al. (2012) describen un período de su desarrollo con fuertes necesidades de vínculos sociales en lugar de una verdadera adicción. Estas necesidades de comunicación encontraron respuesta en el teléfono fijo, el Messenger en la década de los noventa y en las redes sociales en este siglo. Entender esta comunicación en un contexto de desarrollo, en lugar de utilizar un marco patológico, proporciona una perspectiva más alentadora del papel de las tecnologías. Los veinte años de investigación transcurridos desde el año 1995 han dejado claro que, al igual que la tecnología evoluciona, es necesario un término más específico para denominar dicha adicción.

El proceso de adicción conlleva una alta vulnerabilidad psicológica (Echeburúa y Corral, 2010) que se traduce en déficits de personalidad (introversión, baja autoestima, búsqueda de nuevas sensaciones,...), déficits en las relaciones interpersonales (timidez, fobias sociales,...), y otras alteraciones psicopatológicas. Viña (2009), señala que el perfil psicológico de los adolescentes que pasa más tiempo en Internet aparecen como emocionalmente inestables, tendentes a la introversión y pesimistas. Presentan un afrontamiento improductivo que no

persigue la resolución de problemas.

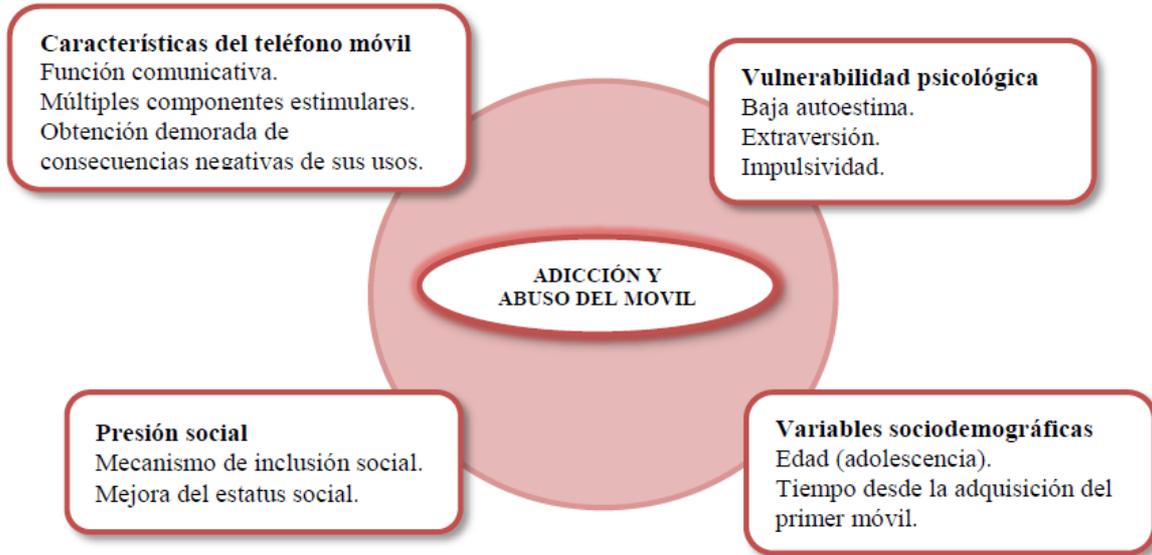


Ilustración 5. Factores relacionados con la adicción y abuso del móvil. Echeburúa, Labrador y Becoña (2009)

La literatura científica ha sabido conceptualizar las adicciones a sustancias de una forma exhaustiva y ahora apuesta por delimitar las adicciones conductuales y sus consecuentes comportamientos de abuso en función de parámetros que estén relacionados con la frecuencia de uso, el dinero invertido, la necesidad o la compulsión, así como las interferencias que puede provocar en la vida cotidiana de una persona consiguiendo que deje de cumplir sus obligaciones. No obstante, en 2012, aún no se reconocían como patologías adictivas por parte de la American Psychiatric Association, aunque ya eran estudiadas y tratadas como adicciones por un gran número de investigadores (García del Castillo, 2013).

La repercusión de las apreciaciones interpretadas como conductas atípicas por el uso de los recursos en Red promovió que durante 2012 se analizara la pertinencia o no, de considerar a éstas dentro de la clasificación de la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) que se publicó en mayo del 2013 por la American Psychiatric Association, ya que el mismo Manual, en su versión DSM-IV, no se incluyó el tema, como comenta Fernández-Sánchez (2013).

Las adicciones conductuales siguen aún en proceso de estudio, calificándolas más de un problema de control de impulsos que de una verdadera adicción (García del Castillo, 2013). Por esto, carecemos de una clasificación aceptada y se siguen estudiando los comportamientos más representativos que tienden a ser reconocidos como adicciones conductuales, porque de hecho muchos autores así lo hacen:

- Adicción al juego
- Adicción al sexo
- Adicción a la comida
- Adicción a las compras
- Adicción al trabajo
- Adicción al deporte
- Adicciones tecnológicas

Ya en 2012 las investigaciones hablaban sobre que las adicciones comportamentales estarían incluidas en el epígrafe de “Trastornos del Control de los impulsos” del DSM-IV TR (APA 2000) y, de ellas, solo el juego patológico era considerado categoría diagnóstica independiente, quedando el resto de adicciones incluidas en el capítulo “Trastornos del control de los impulsos no especificados”. En la 5ª edición del DSM (2013) se propuso la creación de la categoría “Uso de sustancias y trastornos adictivos” en la que finalmente parece que solo se incluye el juego patológico, pero no el resto de las propuestas “adicciones sin sustancia o comportamentales”.

Siguiendo a Cuesta y Gaspar (2012) *“se ha asociado el uso del móvil, en función de las motivaciones subyacentes, a seis categorías de conducta: adictiva, compulsiva, habitual, dependiente, obligatoria (impuesta por los usos sociales) y voluntaria, así los individuos pueden ser clasificados en una de estas seis categorías propuestas”* (p.113).

Conductas en nuestra sociedad como hablar por el móvil, estar chateando y realizar distintas actividades prestándole atención al móvil entre pausas de estas, son socialmente aceptadas ya que proveen un sentido de pertenencia y conectividad con otros miembros de la sociedad que igualmente realizan dichas actividades. Ruiz-Olivares et al. (2010) añade que,

Cuando la relación que la persona mantiene con ellas comienza a ser problemática (porque pasa excesivo tiempo realizándolas, deja de hacer otras cosas de más relevancia, porque el tiempo que no está realizándolas lo está deseando, etc.) se considera que la persona tiene una adicción conductual (p.302).

La adicción conductual, según Lucena, (2013) implica una pérdida de control, pérdida de libertad, y en definitiva una dependencia a la realización de un determinado comportamiento. Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos. Cualquier persona puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la misma; una persona adictiva, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etc.).



Ilustración 6. Ciclo de la adicción conductual. Matalí et al., (2015)

Las adicciones comportamentales, y entre ellas la adicción al móvil, han centrado un interés creciente entre un buen número de investigadores, de modo que cada año se han ido incrementando los trabajos publicados sobre este tema.

Habiendo revisado los estudios empíricos publicados por investigaciones españolas e internacionales sobre la adicción a Internet y al teléfono móvil entre 2002 y 2015 podemos afirmar que entre los resultados más relevantes:

Se observó una correlación positiva entre el uso de internet y varios indicadores psicológicos: depresión, ansiedad y alteración del sueño y se asoció a un mayor malestar psicológico mayor insatisfacción en las relaciones con la familia, con la pareja y, particularmente, con la capacidad o habilidad para mantener relaciones sociales (Viñas et al., 2002);

Internet interfería en la vida cotidiana de los jóvenes, éstos descuidaban sus obligaciones, tenían problemas familiares, académicos y/o ocupacionales, y pérdida de amistades (Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega, 2003);

El 6,2% eran usuarios patológicos de Internet, el 10,4% de teléfono móvil y el 3,9% de ambos. No se observa una asociación significativa entre el uso de Internet o teléfono móvil y el

abuso/dependencia de sustancias y juego patológico. Los usuarios excesivos de uso de Internet eran más propensos a experimentar otros trastornos psiquiátricos como insomnio, disfunción social, depresión y ansiedad (Jenaro et al., 2007);

A mayor uso de internet mayores pensamientos negativos que interferían en las situaciones sociales de los jóvenes (García et al., 2008);

El mayor riesgo de uso problemático de Internet estaba relacionado con las puntuaciones más elevadas en las cuatro subescalas de el cuestionario GHQ (Estévez et al., 2009);

El móvil es menos adictivo que Internet. Los hombres presentaron un uso más adictivo de Internet, mientras que las mujeres se caracterizan por usar más el móvil como medio para expresar y comunicar las emociones. Parece que el uso de ambas tecnologías es más problemático en la adolescencia y se normaliza con la edad, hacia un uso más profesional, menos lúdico y con menos consecuencias negativas (Beranury et al., 2009);

El 26,1% de las mujeres y el 13% de los hombres eran dependientes al teléfono móvil. El uso intensivo de teléfono móvil se asocia a ser mujer, escuela localizada en medio rural, buen nivel económico familiar, fumar tabaco, consumo excesivo de alcohol, depresión y fracaso escolar (Sánchez-Martínez y Otero, 2009);

Las chicas pasaban más tiempo utilizando sus teléfonos móviles que los chicos. Las chicas lo usaban más como un dispositivo de comunicación interpersonal y como un instrumento para hacer frente a estados emocionales desagradables. Los chicos utilizaban más las funciones tecnológicas de los teléfonos (Chóliz, Villanueva y Chóliz, 2009);

Una conexión abusiva reduce la tensión emocional (estrés), algunos síntomas pueden interpretarse como tolerancia, abstinencia y pérdida de control, lo que sugiere que los problemas asociados con un uso excesivo de Internet son similares a los de otras adicciones conductuales y tecnológicas (Muñoz-Rivas et. al, 2010);

Se observó una correlación positiva entre la edad y la percepción de problemas con el uso de Internet y teléfono móvil, de la misma manera que entre el tiempo dedicado a su uso y la percepción de problemas en el uso de las TIC (Labrador y Villadangos, 2010);

Para las chicas, el teléfono móvil se trata de un instrumento mucho más valioso y atractivo que concuerda con el hecho de que lo utilizan más, y también gastan más dinero en su consumo que los chicos (Chóliz y Villanueva, 2011);

El consumo excesivo de teléfono móvil debe ser un problema estudiado en la salud pública debido a sus efectos a corto y largo plazo. El uso de móvil durante la conducción conlleva a un aumento del riesgo de accidentes de tráfico (Martinotti et al., 2011);

El tiempo conectado a Internet no es por sí solo un buen indicador de uso problemático. Surge la relación entre el uso problemático de Internet y malestar psicológico y el factor que puede explicar este uso problemático son las comunicaciones alteradas de identidad que ocurren al esconder ésta misma (Carbonell et al., 2012);

Existe una relación de apego y dispositivo móvil con una intolerancia generada por la velocidad con que se transmite la información, hecho que desemboca en una dependencia asociada a la idea, que califica como obsesiva, de estar sumamente atento de modo permanente al teléfono móvil. No hacerlo provoca una situación angustiosa, por lo tanto puede considerarse que existe una dependencia o adicción (Ramos, 2012);

El 19, 3% de los jóvenes cumplen con los criterios de uso patológico de teléfono móvil. Estas tasas merecen ser tenidas en cuenta dada la dependencia emocional, falta de control e impacto adicional negativo en ámbitos sociales, laborales o educativos que estas conductas pueden ocasionar. El 31, 4% de los jóvenes cumple con los criterios de ansiedad clínica, un 25, 8% de los participantes obtien puntuaciones que le sitúan con un grado de depresión de leve a severo y un 16% de los jóvenes presentan baja autoestima. (Flores et al., 2013);

El 38% de los jóvenes con teléfono móvil afirma desarrollar intranquilidad e incluso ansiedad cuando se ve obligado a prescindir del aparato. Existe entre los adolescentes trastornos conductuales derivados del uso no adecuado del móvil (Macías, 2014);

La mayoría de los jóvenes utilizan Internet diariamente entre 1 y 2 horas exclusivamente para comunicarse, el dispositivo tecnológico que poseen con acceso a internet es el teléfono móvil y el portátil con marcas de alta gama. La mayoría ha tenido conflictos con sus padres por el uso abusivo de esta herramienta. El horario más frecuente para el uso de Internet es en la noche y lo más habitual es visitar las redes sociales. El 61,4% de los jóvenes presentan adicción leve al uso de Internet. (Díaz et al., 2015)

Si bien entonces la adicción al teléfono móvil solo representaba el 2,2% del total de artículos encontrados en 2002, una exploración más general indica claramente que este dispositivo ha adquirido, en la segunda mitad de la misma década, un especial protagonismo, quizá por su capacidad de absorber y movilizar otros medios, como el propio internet.

Pero no solo en la literatura científica se objetiva un aumento de interés por el riesgo de adicción al móvil: los medios de comunicación se hacen eco de un cierto grado de alarma social ante la observación de que muchos adolescentes, (cada vez con menor edad, y también los no tan jóvenes) parecen incapaces de prescindir de su teléfono móvil, dedicando muchas horas a utilizarlo, y lo que ello supone como riesgo de una posible adicción y de los perjuicios sobre el funcionamiento psicológico y social de los jóvenes, apelando, a menudo, a ciertos estudios que, con gran difusión mediática, avalan la dimensión psicopatológica del problema (Pedrero, Rodríguez y Ruiz, 2012)

Parece interesante, debido al tema que tratamos en este trabajo, mencionar el experimento denominado *The World Unplugged* (Moeller, Powers y Roberts, 2012), que dirigió el International Center for Media & the Public Affairs (ICMPA) de la Universidad de Maryland en 2010. El objetivo era suscitar un uso más reflexivo y comprensivo de las tecnologías digitales, por lo que se pidió a 1.000 estudiantes voluntarios de doce universidades de todo el mundo (Argentina, Chile, China, Hong Kong, Líbano, México, Eslovaquia, EE.UU y Reino Unido) que se abstuvieran durante un día completo de usar Internet y todas las tecnologías móviles y escribieran un pequeño diario en ese tiempo. Mediante esta actividad, se pretendía que, a través de su propia experiencia personal y no de modo especulativo, tomaran conciencia de cómo era su consumo mediático y su nivel de dependencia de la conectividad digital.

Los estudiantes voluntarios de todos los países, emplearon en varias ocasiones, los términos adicción y dependencia para referirse a sus costumbres frente a las tecnologías digitales.

Una mayoría de jóvenes admitió su incapacidad y fracaso para desconectarse. Explicando así mismo, que los dispositivos para comunicarse, especialmente sus teléfonos móviles, se habían convertido literalmente en “una extensión de sí mismos” y forman parte de su identidad personal. Para muchos de ellos, este experimento de desconexión les reveló la situación de soledad en que se encuentran.

Los jóvenes afirmaron que la conectividad tecnológica digital las 24 horas del día y a la semana no sólo es un hábito, sino que es esencial en el modo en que construyen y manejan sus amistades y su vida social. Algunos jóvenes reflejaron las diferencias cualitativas positivas, incluso en sus relaciones cercanas, que experimentaron durante el período de desconexión.

Muchos estudiantes señalaron como beneficios de la desconexión digital temporal la sensación de liberación, de paz, una mejor comunicación con sus familiares y amigos cercanos, y la posibilidad de tener más tiempo para hacer cosas que habían descuidado.

El móvil, en la actualidad, es una plataforma para acceder a millones de aplicaciones, y se han descrito comportamientos adictivos a muchas de ellas. En este caso, el móvil sería un vehículo para la multiadicción, suponiendo que el usuario mostrara comportamiento adictivo a varias de esas aplicaciones simultáneamente. Sin embargo, Pedrero, Rodríguez y Ruíz, 2012 inciden que *“la adicción al móvil, entendida como una adicción comportamental en sí misma, debería tener rasgos diferenciales con las otras adicciones comportamentales, ya que de otra forma no tiene sentido hablar de adicción”* (p.148)

Dicho de otro modo, si alguien utiliza el móvil para jugar podría convertirse en adicto al juego, no al móvil, si es adicto a Internet no quiere decir que lo sea al móvil, porque su comportamiento de navegar por la red será similar, cuando permanezca delante de un ordenador, y así, una a una, para todas las demás aplicaciones. Al intentar delimitar lo específico del móvil, el elemento clave que lo ha colocado en el ámbito de los comportamientos de riesgo adictivo es su función de comunicación interpersonal instantánea y permanente; de hecho, cuando se estudia este comportamiento como adictivo, se alude habitualmente a las llamadas de voz y a los chats instantáneos, ya sea mediante aplicaciones o redes sociales.

Es por esto que cabría hablar de una característica exclusiva del móvil: la inmediatez en las comunicaciones. Esta inmediatez no se cumple cuando este tipo de intercomunicación se realiza mediante ordenador, puesto que es preciso encontrarse frente a él, mientras que el móvil permite recibir el estímulo en cualquier situación y cualquier momento.

Es posible que el actual auge de los dispositivos móviles y su capacidad de penetración en la sociedad (especialmente en los grupos más vulnerables) sean el producto de un momento concreto del desarrollo tecnológico y la dinámica de los mercados. También es posible que, como sugieren algunos autores, nos encontremos frente a la *“adicción del Siglo XXI”* (Ahmed, Qazi y Perji, 2011). Pero es posible, también, que se trate de una auténtica revolución en los procesos de comunicación interpersonal, para los cuales los paradigmas previos carecen de capacidad explicativa. Pero siguiendo a Griffiths (2008), lo que lleva a considerar el uso del móvil como adictivo es un clima social que considera que los más jóvenes pasan demasiado tiempo aferrados a su móvil, y que ello debe tener consecuencias negativas para su natural proceso de crecimiento

y desarrollo. De no ser por la implicación de los, cada vez, más jóvenes, difícilmente se hubiera considerado su clasificación como adicción.

### 1.3.3. Patologías vinculadas a la dependencia de dispositivo móvil

De acuerdo con la OMS (Organización Mundial de la Salud) (2008), una de cada cuatro personas sufre trastornos relacionados con las tecnologías. Más de 900.000 personas en España pasan más de 5 horas diarias consultando su dispositivo móvil y muchos de ellos sienten pánico si se olvidan el terminal en casa, se quedan sin batería o sin cobertura. Pasamos muchas horas abstraídos por el móvil, y si no podemos controlarlo, eso puede desencadenar, como hemos explicado anteriormente en un cuadro de adicción o incluso en su patología médica.

En este caso, un término que empieza a popularizarse pero que no está recogido de manera oficial en ningún manual es la *Nomofobia* (proviene del inglés “no-mobile” sin teléfono) una ‘enfermedad’ que es causada por el pánico de sentirse desconectado. Es el miedo irracional o incertidumbre que se manifiesta al no tener a la mano o funcionando el teléfono móvil, y se le categoriza como fobia porque la ausencia o mal funcionamiento de este artefacto, está generando en las personas afectaciones psicológicas muy importantes, como son la angustia, desesperación, falta de atención, inseguridad, estrés y hasta la ira no controlada (Pérez, 2013).

Existen diferentes tipos de *Nomofobia*. Existen episodios más controlados en los que el usuario tiene una ligera sensación de incomodidad, otros en los que siente que requiere del dispositivo para seguir su rutina y hay incluso casos extremos de grave ansiedad. Muchas personas experimentan sensaciones verdaderamente preocupantes cuando se quedan sin batería, como si el dispositivo fuese su única opción para continuar sobre este mundo (Concepción, 2015).

Todavía no se puede considerar una enfermedad pero la *Nomofobia* ha sido vinculada con la adicción a la tecnología y, en lo que a los móviles respecta, a la necesidad que sienten muchos de revisar constantemente cada mensaje, alerta o sonido que genera el dispositivo (Torrecillas, 2012). De hecho, algunas personas sienten una necesidad tan extrema de estar en contacto con su teléfono móvil que llegan a notar vibraciones del teléfono que no existen. Estos son los datos colaterales de una obsesión que nos conectan inmediatamente con la sensación de llamada y a la que han nombrado como *Síndrome de la llamada imaginaria*, *Vibración fantasma* o *Vibranxiety* (Ponce, 2013).

El *Síndrome de la vibración fantasma*, no es un comportamiento que sea exclusivo de algunos adictos a la tecnología y la conectividad. De hecho, de acuerdo a las investigaciones de Rosen (2012), cerca del 70% de los usuarios de la tecnología móvil percibe en algún momento esta situación, que es la de simular la vibración o escuchar el tono del dispositivo cuando en realidad no ha ocurrido. Pero este comportamiento no es aislado ya que se puede inscribir dentro del fenómeno más amplio generado en esta época de conectividad, redes sociales y tecnología móvil de comunicación, la *Nomofobia*.

Un estudio británico en el Reino Unido identificó que el 77% de los jóvenes con edades comprendidas entre los 18 y los 24 años sufrían *Nomofobia*, mientras que en la franja de edad que va de los 25 a los 34 años, la incidencia fue del 68%. (Ponce, 2013). La dependencia ha llegado a tal punto que el 41% de los usuarios del Reino Unido tiene dos teléfonos o más para estar permanentemente conectado (Aradas, 2012). En España, el 70% de las mujeres reconoce tener pánico a perder su móvil, frente al 61% de los hombres (Villar, 2012).

Lo curioso del *Síndrome de la Vibración Fantasma* es que es debido a la costumbre que hemos adquirido de estar continuamente recibiendo llamadas y/o mensajes a lo largo del día, esto hace que la parte de nuestro cuerpo que normalmente está en contacto con el móvil perciba esa vibración fantasma, pues el oído es capaz de escuchar el peculiar sonido de la vibración sin que esté sonando (Pérez, 2014).

Pero probablemente, la patología más inquietante sea el *Sleep texting*, Font (2013) afirma que los jóvenes están tan apegados a sus smartphones que son capaces de enviar mensajes mientras duermen, no ser conscientes de ello y arrepentirse de lo que han escrito por la mañana cuando revisan su historial.

Evidentemente, los que padecen de *Sleep Texting*, no escriben estos mensajes en cualquier momento de la noche, sino en fases del sueño en la que éste es más ligero, como los primeros 90 o 120 minutos o en las siestas. Y como es de suponer, interfiere en el descanso de los que lo padecen. Un estudio realizado en Villanova University (2013), averiguó que entre un 25% y un 30% de sus alumnos padecían esta patología y que además, la tecnología permite en un 50% inferir en nuestras horas de sueño. Pese a lo importante que es el descanso y dormir bien, es habitual dejar el móvil encendido al lado de la cama y mirar este dispositivo la última y la primera vez del día.

Con el dispositivo móvil, lo que se busca es suplir en alguna medida ese síntoma de vacío por lo que se acude a ese comportamiento de estar revisando constantemente nuestro teléfono; estar conectados permanentemente; sentir las vibraciones fantasmas de nuestros dispositivos y en algunos casos, hasta escribir mientras dormimos. Según Pérez (2014), se trata de patologías que se comienzan a desarrollar de manera reciente, es decir, unos 15 años hacia la actualidad, cuando verdaderamente la telefonía comenzó a masificarse.

Podemos hablar también, como hemos nombrado en puntos anteriores, del Síndrome *Fomo: Fear of Missing Out*, es un miedo social que siempre ha existido: la exclusión, saber y ver a través de las redes sociales que tus amigos y amigas están haciendo algo mejor que tú. Cada vez son más las personas que sienten que su vida es mucho menos interesante que la de sus conocidos y que tienen siempre la sensación de estar perdiéndose algo (Knapp, 2012).

Las enfermedades tecnológicas aumentan por el uso excesivo de la misma, provocando, además de las patologías comentadas, falta de memoria operativa, enfermedades en los ojos y problemas de audición, entre otros trastornos, según Martínez (2015), podemos mencionar:

*Vista cansada*: el uso repetitivo de los dispositivos provoca una inflamación e irritación de los músculos oculares. No es una enfermedad grave por lo que se eliminará descansando la vista.

*Ansiedad*: Internet intensifica el malestar que los psicólogos intentan aplacar haciendo una reconducción del pensamiento con el fin de eliminar esa hipocondría hacia cualquier acción.

*Dolor de cabeza* (cefaleas, estrés, migraña), dolores focalizados en diferentes lugares, intermitentes y en muchas ocasiones acentuados ante la pantalla de los dispositivos tecnológicos.

*Dolor de espalda*: nuestra colocación ante la pantalla del ordenador en muchos casos no es la mejor y en la actualidad gracias a los dispositivos locomotrices nuestra ubicación cambia continuamente haciendo un sobreesfuerzo.

*Hipocondrismo*: cierta tendencia a hacer buena toda aquella información reflejada en Google o el trastorno tecnológico relacionado con la sobreinformación del siglo XXI: la *Cibercondría*. Las personas que lo padecen creen que sufren una o varias enfermedades de las que se han enterado a través de internet. El problema aquí radica en que las personas realmente pueden comenzar a sentirse mal (Concepción, 2015).

*Síndrome de Münchhausen*: ciertas personas con problemas de socialización fingen un problema, para que todos los demás muestren su preocupación mostrándoles una atención.

*Mala postura corporal*: utilizamos los dispositivos móviles en cualquier lugar y en cualquier postura, según estemos y hagamos en el momento. Caminamos con el móvil en la mano mientras nuestra cabeza está durante largos periodos de tiempo, inclinada más de 60 grados, cuando el cuello debe estar entre los 10 – 12 grados de inclinación para tener una postura correcta y las orejas deben estar perpendiculares a los hombros, echados hacia atrás. Los especialistas recomiendan consultar el móvil poniéndolo a la altura de los ojos en vez de bajar la mirada (Zahumenszky, 2014)

*Lesiones en el pulgar*: la utilización de los teléfonos móviles para mantener conversaciones prolongadas causa lesiones en la mano, especialmente en el primer dedo, al ser el que más se utiliza en estos aparatos. Esta dolencia fue bautizada como “*El pulgar de Blackberry*” (Hernández, 2011).

*Síndrome del túnel carpiano*: no es una enfermedad de nuevo orden, pero sí que está aumentando su incidencia en personas jóvenes debido a la sobreutilización de la mano en la vida laboral por el uso del ratón de los ordenadores y en los momentos de ocio, por la utilización de los móviles (EFE, 2013).

*Pérdida de memoria*: la tecnología usada en exceso trae importantes consecuencias para la salud, en la actualidad, los jóvenes sufren falta de memoria operativa o memoria a corto plazo, que es aquella encargada de mantener la información en nuestro cerebro. El hecho de tener almacenada nuestra información en smartphones y portátiles nos está limitando a pensar y a recordar, destaca Notimex (2014).

El llamado *Efecto Google* es una enfermedad tecnológica relacionada con el rechazo del cerebro para recordar una información, porque para ello ya tiene al buscador para recordarla y también numerosos sistemas de almacenamiento en la nube (Concepción, 2015).

En definitiva, la literatura disponible no es suficiente para afirmar la existencia de un cuadro que pueda clasificarse como adicción al móvil, si bien la evidencia acumulada aconseja seguir investigando, ante la certeza de que un determinado porcentaje de personas experimentan consecuencias negativas asociadas a un excesivo uso de este medio de comunicación.

Los estudios actuales son insuficientes, cada investigación parte de diferentes marcos conceptuales, los diseños son a menudo inadecuados, existe una profusión de instrumentos de evaluación cuyas propiedades psicométricas se desconocen y los resultados no pueden ser generalizados. Los indicios más sólidos se encuentran en estudios que exploran la relación entre patrones de uso del móvil y variables psicológicas y psicopatológicas; sin embargo, la multiplicidad de marcos teóricos y variables utilizadas, así como la inexistencia de estudios de replicación, tampoco permiten extraer conclusiones sólidas. Desde la perspectiva actual, el estudio de la adicción al móvil se torna complejo (Pérez, 2012).

Somos plenamente conscientes de que no es posible adelantarse a las tecnologías y, mucho menos, a sus posibles consecuencias, pero sería necesario profundizar más en el estado actual de las adicciones tecnológicas, en el sentido de cómo predecir su aparición entre los más jóvenes y cómo combatir terapéuticamente de una forma eficaz sus consecuentes.

## II. ESTUDIO EMPÍRICO

Para establecer un método de investigación es necesario comprobar la existencia del problema objeto de la misma, y para poder demostrar la existencia del problema y establecer objetivos, es necesario seguir un camino.

Este apartado describe minuciosamente el método empleado para llevar a cabo el presente trabajo de investigación, así como las fases que conforman el marco metodológico para desarrollar el estudio, desde los objetivos e hipótesis, las variables y la muestra de la investigación, hasta el procedimiento y análisis de datos, ya que como subraya Sabino (1996), *“para lograr un conocimiento de tal naturaleza, es decir, para hacer ciencia, es preciso seguir determinados procedimientos que nos permitan alcanzar el fin que procuramos”* (p.24).

## 2.1. Objetivos e hipótesis de investigación

Una vez determinado el problema que va a ser investigado y después del recorrido hecho sobre la literatura del tema, es importante recalcar que el propósito de este estudio es analizar en qué medida el uso problemático de los teléfonos móviles repercute en el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios de la Comunidad Autónoma de Extremadura, concretamente la ciudad de Badajoz. Así mismo, de acuerdo con este propósito, los objetivos establecidos son:

1. Evaluar el uso problemático del teléfono móvil en jóvenes universitarios.
2. Establecer posibles relaciones entre el uso problemático del teléfono móvil y el bienestar psicológico en general.
3. Analizar las posibles relaciones entre el uso problemático del teléfono móvil y los indicadores del malestar psicológico (Síntomas somáticos, ansiedad-insomnio, disfunción social y depresión)

Una vez establecidos los objetivos, a continuación determinaremos las hipótesis de nuestro estudio. Consideramos el apartado del planteamiento de hipótesis como el foco sobre el que se desarrolla la investigación. Es así, porque las funciones que se desarrollan tienen como objetivo principal verificar empíricamente una hipótesis de trabajo. Según Ramos (2011), las hipótesis tienen la finalidad de establecer relaciones o discrepancias entre las diferentes variables que conforman parte de la investigación.

El presente Trabajo Fin de Máster presenta seis hipótesis generales:

1. El uso problemático del teléfono móvil afecta las relaciones interpersonales
2. A mayor uso problemático del teléfono móvil, mayores síntomas somáticos
3. El uso problemático del teléfono móvil provoca ansiedad e insomnio
4. A mayor uso problemático de teléfono móvil, mayor depresión
5. Las mujeres tienden en mayor medida a hacer un uso inapropiado del dispositivo móvil en relación con los hombres.
6. Los sujetos procedentes de un entorno urbano hacen un uso problemático mayor del teléfono móvil frente a los procedentes de un entorno rural.

## 2.2. Diseño

El diseño de esta investigación viene impuesto por las propias características del estudio, puesto que vamos a recoger información sobre un aspecto de la realidad, seguiremos una metodología cuantitativa-descriptiva: de encuesta.

El propósito fundamental del método descriptivo, siguiendo a Cubo (2011) “es un procedimiento a partir del cual recopilamos datos con el fin de describir, desde un punto de vista científico, una situación a partir de cuestiones relevantes de las que obtendremos información” (p.242).

## 2.3. Variables

Las variables elegidas para este estudio, están determinadas en función a las hipótesis anteriormente definidas y los instrumentos elegidos para el trabajo, que en puntos próximos explicaremos. Así mismo, las definiciones operativas de las variables son las siguientes:

El cuestionario MPPUSA (Mobil Phone Problem Use Scale for Adolescents) es unifactorial, por lo que se compone de una única variable:

- Podemos definir el **uso problemático** de los dispositivos móviles como aquellas experiencias adquiridas con la utilización inadecuada de los mismos. Según Echeburúa y Corral (2010) el paralelismo de la problemática en el uso de teléfonos móviles con otras patologías de adicción son la tolerancia, pues se necesita cada vez más tiempo usando la tecnología para experimentar el mismo grado de satisfacción y síndrome de abstinencia, que se manifiesta en una pérdida de control que provoca la aparición de tics motores en los dedos en relación con el teclado cuando no se está conectado.

El cuestionario de Salud General de Golberg (GHQ-28) estudia el bienestar psicológico o por el contrario, el malestar psicológico de la población general y éste está compuesto a su vez de 4 subescalas.

El **Bienestar psicológico** está considerado como *“indicador de un funcionamiento positivo en el individuo, que posibilita el desarrollo de sus capacidades y por tanto su crecimiento personal”* (Vivaldi y Barra, 2012, p.24). Por el contrario, se entiende el **Malestar psicológico** como un *“conjunto de cambios emocionales estrechamente relacionados con un evento, circunstancia o suceso, y que no puede agruparse en un padecimiento sintomático porque no reúne los criterios propuestos. La persona experimenta incomodidad subjetiva”* (Sánchez, León y Reyes, 2013, p.42).

Las cuatro subescalas que componen el malestar psicológico y que forman parte de las variables del estudio son:

- Los **síntomas somáticos** han sido considerados tradicionalmente como una variable relacionada con la salud y un tópico dentro de los modelos de conducta de enfermedad. En cuanto a su naturaleza, se proponen determinantes múltiples, aceptándose que los factores psicológicos juegan un papel central en los mismos (Orejudo y Froján, 2005). Los síntomas somáticos definidos por Golberg (1979) son aquellas sensaciones del cuerpo, en donde las quejas y preocupaciones corporales son expresiones de dificultades emocionales e interpersonales.
- La **ansiedad-insomnio** considerada por la Organización Mundial de la Salud (2004) como aquella tendencia a presentar reacciones de temor ante un peligro de forma desproporcional, ocasionando que la persona perjudique su normal funcionamiento. Según la OMS (2014) cuando la ansiedad es desproporcionada en comparación con el estímulo desencadenante o cuando aparece en ausencia de un motivo aparente, puede alterar las funciones y actividades normales de los que la padecen. Puede ser situacional (estrés psicosocial, enfermedades orgánicas, por abuso de sustancias estimulante o fármacos) o primaria (ansiedad de 6 o más meses de evolución, ataques de pánico, enfermedades obsesivo compulsivas). El insomnio, es un trastorno del sueño que afecta la actividad diurna normal y su diagnóstico clínico se justifica cuando ocurre varias veces a la semana durante un mes (OMS, 2014).
- La **disfunción social** definida por Tirado (2008) *“es la tendencia a presentar dificultades al relacionarse con las otras personas o con las actividades cotidianas y los problemas que se enfrentan”* (p.47).
- Según la OMS (2012) la **depresión** es un trastorno mental distinto de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. La depresión es la tendencia a exagerar las dificultades que se presentan, manifestando síntomas como: decaimiento en el estado de ánimo, disminución de la capacidad de experimentar placer y de la autoestima, con repercusiones sobre la calidad de vida y el desempeño social ocupacional.

## 2.4. Muestra

La población de referencia de este estudio es el alumnado universitario del Grado en Ingeniería Electrónica y Automática y, Grado en Educación Infantil y Primaria, ambos de la Comunidad Autónoma de Extremadura, concretamente la ciudad de Badajoz.

Para la recogida de datos, se seleccionó una muestra a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Según Cubo (2011) este tipo de muestreo se utiliza cuando *“en el proceso de muestreo no se utiliza en ninguna de sus fases un procedimiento aleatorio”*. Las muestras por conveniencia *“se caracterizan porque se seleccionan los casos disponibles”* (p.129-130). En este caso, se accedió a la facultad de Educación fácilmente ya que en ésta se realizaba el estudio y se eligió la Escuela de Ingeniería como grado opuesto a la rama de Educación.

La muestra quedó formada por 123 participantes, de los cuales 42 son hombres (34,1%) y 81 son mujeres (65,9%). La edad de las personas participantes estaba comprendida entre 19 y 29 años (M= 22,64; DT= 2,021), de los cuales 0,8% tenían 19 años, 13,7% tenían 20 años, 16,9% tenían 21 años, 15,3% tenían 22 años, 25,8% tenían 23 años, 12,1% tenían 24 años, 8,9% tenían 25 años, 0,8% tenían 26 y 27 años, 1,6% tenían 28 años y 2,4% tenían 29 años. De los y las participantes, 42(33,9%) pertenecían a la Escuela de Ingeniería, especialidad Ingeniería Electrónica y automatizada (34,15%) y 81 (65,3%) pertenecían a la Facultad de Educación, especialidad Primaria (38,21%) e Infantil (27,64%).

Tabla 1. Género

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Hombre	42	34,1
	Mujer	81	65,9
	Total	123	100,0

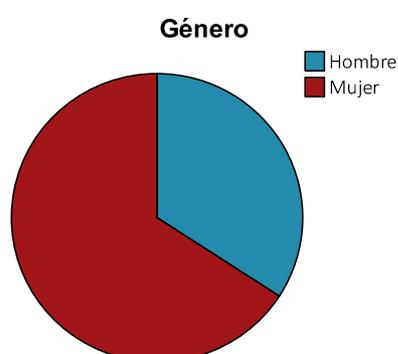


Gráfico 1. Género

Tabla 2. Edad

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	19	1	,8
	20	17	13,8
	21	21	17,1
	22	19	15,4
	23	32	26,0
	24	15	12,2
	25	11	8,9
	26	1	,8
	27	1	,8
	28	2	1,6
	29	3	2,4
	Total	123	100,0

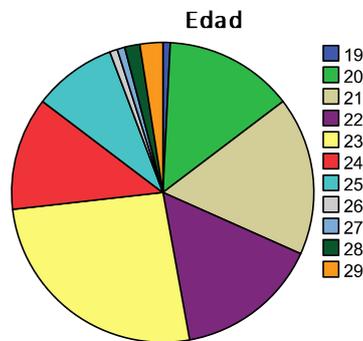


Tabla 3. Medias y desviaciones típicas de todas las variables sociodemográficas

	Género	Edad	Facultad donde realiza sus estudios	Especialidad	Ciudad/ Pueblo de procedencia
N Válidos	123	123	123	123	123
Media	1,66	22,64	1,34	2,04	4,06
Desv. típ.	,476	2,021	,476	,853	1,345
Mínimo	1	19	1	1	1
Máximo	2	29	2	3	5

Tabla 4. Facultad donde realizan sus estudios

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Educación	81	65,9
Escuela de Ingenierías Industriales	42	34,1
Total	123	100,0

Facultad donde realiza sus estudios

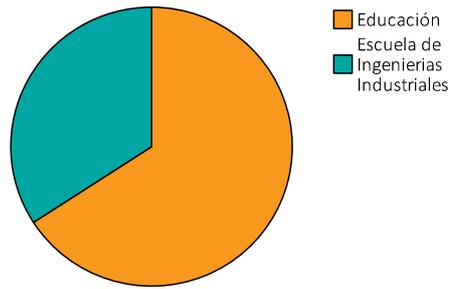


Gráfico 3. Facultad donde realiza sus estudios

Tabla 5. Especialidad

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Ingeniería Electrónica y Automática	42	34,1
Educación Infantil	34	27,6
Educación Primaria	47	38,2
Total	123	100,0

Especialidad

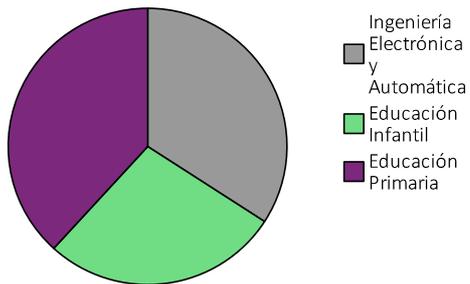


Gráfico 4. Especialidad

## 2.5. Instrumentos

La técnica de recogida de datos utilizada en este estudio ha sido el cuestionario. Según Martín (2011) *“es una técnica para la obtención de información dentro de una metodología cualitativa o cuantitativa siguiendo el método de encuesta; consiste en una lista de preguntas que se pasan a una muestra representativa de la población que se quiere estudiar”* (p.186).

El cuestionario utilizado incluía tres secciones:

a) Datos socio-académicos:

- Facultad donde realiza estudios: Facultad de Educación o Escuela de Ingeniería Industriales.
- Ciudad/Pueblo de procedencia: < 1.000 habitantes, 1.000 – 5.000 habitantes, > 5.000 – 10.000 habitantes, >10.000 – 20.000 habitantes y > 20.000 habitantes.
- Edad: 19 – 29 años
- Género: Mujer y Hombre
- Especialidad: Ingeniería Electrónica y Automática, Educación Infantil y Educación Primaria.
- Tipo de teléfono móvil utilizado: Smartphone o teléfono convencional

b) MPPUSA (*Mobile Phone Problem Use Scale for Adolescents*)

El MPPUSA se construyó primeramente por los autores Bianchi y Phillips (2005) con la finalidad de conocer el uso problemático de las tecnologías móviles, dado que es frecuente el desarrollo de un patrón comportamental con características adictivas. Apenas existen escalas que midan el posible uso problemático del móvil y ninguna adaptada exclusivamente a la población adolescente española, por lo que López, Honrubia y Freixa (2012) procedieron a la adaptación española de la escala de medición MPPUS. Siguiendo a estos autores y la revisión literaria de Pedrero, Rodríguez y Ruíz (2012), se asegura que el cuestionario MPPUS como el más relevante y ampliamente utilizado para medir el uso del móvil, con escala tipo Likert (0 “para nada verdadero” a 5 “totalmente verdadero”) y 27 ítems.

En el MPPUSA se ha elegido el término “uso problemático” en lugar de “adictivo” dada la falta de consenso en torno a la terminología relativa a las “adicciones tecnológicas”, que como se ha explicado en puntos anteriores, todavía no han obtenido un reconocimiento como tales por

parte de alguna organización con autoridad internacional en el ámbito de la salud, a pesar de la existencia clínica y publicaciones científicas (López, Honrubia y Freixa, 2012).

La adaptación al castellano del MPPUSA se realizó, previo permiso de Bianchi y Phillips (2005), mediante el proceso de traducción siguiendo las directrices de implicar a expertos a lo largo de una serie de fases para lograr la equivalencia cultural y semántica dirigida a adolescentes. Se procedió primero a comprobar la validez factorial mediante el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) con la técnica de Componentes Principales (CP), dado que la escala original apuntaba hacia la unidimensionalidad (Bianchi y Phillips, 2005).

La consistencia interna mostró un alfa de Cronbach de 0,97, que indicaba la alta fiabilidad del MPPUSA en población adolescente española. La puntuación total del cuestionario tenía una amplitud de 26 a 260, donde a mayor puntuación, mayor uso problemático del móvil. Para la clasificación de uso problemático se eligió el criterio más restrictivo, que es utilizado también en el ámbito de la investigación del juego patológico. Se basa en los percentiles 15, 80 y 95, que corresponden al usuario: ocasional, habitual, en riesgo y problemático respectivamente (López, Honrubia y Freixa, 2012).

c) Cuestionario de Salud General de Goldberg (*GHQ 28*):

El cuestionario General de Salud (GHQ 28) es un instrumento muy extendido para diferenciar, de forma sencilla, probables pacientes psiquiátricos de aquellos considerados como potencialmente normales. Está originalmente diseñado para identificar trastornos mentales no psicóticos en contexto de práctica médica general (Retolaza et al., 1993).

Existen varias versiones de este cuestionario. Las más conocidas son la de 60 ítems (GHQ-60) y la de 28 ítems (GHQ-28), elegida para este estudio, desarrollada ésta a partir de la primera mediante técnicas de análisis factorial. El GHQ-28 consta de cuatro subescalas de siete ítems cada una. La escala A refiere *Síntomas somáticos*; la B, *Ansiedad e Insomnio*; la C, *Disfunción social* y la D, *Depresión severa*.

Esta escala está sugerida como instrumento para detectar problemas de nueva aparición y problemas crónicos de salud. Para determinar la puntuación del GHQ-28 se pueden utilizar tres métodos. 1) Puntuación leer: asignando valores de 0, 1, 2, 3 a cada una de las cuatro posibles respuestas (a, b, c, d); 2) Puntuación GHQ: consiste en determinar el número de síntomas

presentes y asigna valores a las respuestas de 0, 0, 1, 1 y; 3) Puntuación CGHQ: divide los ítems en dos apartados: los positivos que hacen referencia a la salud (A1, C1, C3, C4, C5, C6 y C7) y los negativos que hacen referencia a la enfermedad (resto). Los positivos se puntúan 0, 0, 1, 1 y los negativos 0, 1, 1, 1. Esta forma de corregir tiene la ventaja de evitar pasar por alto los trastornos de larga duración. El punto de corte se sitúa hasta la puntuación 5 = *Bienestar psicológico* y a partir de 6 = *Malestar psicológico* para cada subescala, así mismo, el punto de corte para el total de todas las subescalas es hasta la puntuación de 24 = *Bienestar psicológico* y a partir de 24 = *Malestar psicológico* (Golberg, 1996). (Ver ficha técnica ANEXOS).

El GHQ-28 es un cuestionario autoadministrado que evalúa el estado de salud general de la persona con dos tipos de fenómenos: la incapacidad para seguir llevando a cabo las funciones saludables normales y la aparición de nuevos fenómenos de malestar psíquico (distressing). La consistencia interna es de 0,90 (Lobo, Echeverría & Artal, 1986).

El instrumento utilizado para la investigación fue administrado a la muestra del estudio mediante la herramienta Google Drive(Ver en Anexo o a través del enlace online:<https://docs.google.com/a/alumnos.unex.es/forms/d/11SFpNYBJOC0LdUBPvP1LX6TFP7QH/XZ60Hdos-fewTRk/edit>)

## 2.6. Procedimiento

En primer lugar, se mantuvo contacto vía email con los profesores que impartían clase en el tercer curso de Grado de Ingeniería Electrónica y Automática, y tercero de Grado de Educación Infantil y Primaria para explicar detalladamente el trabajo de investigación que se estaba realizando, al mismo tiempo se solicitó y se concertó el día que podíamos ir a la clase.

Dado que el trabajo versa sobre las TIC, se preció oportuno que los alumnos respondieran al cuestionario de manera online. Del mismo modo, sabemos que actualmente prácticamente todo el alumnado tiene ordenador y acceso a internet o en su defecto, teléfono móvil para poder realizar el test.

El día concertado para la cita, se visitó primeramente una clase de tercero de Ingeniería Electrónica y se explicó minuciosamente el trabajo de investigación para informar sobre su finalidad y por ello, la necesidad de colaboración por parte del alumnado. Los voluntarios proporcionaron a la investigación el email para así enviarles el enlace con el cuestionario online.

De los 12 alumnos y alumnas que asistieron a clase ese día, obtuvimos respuesta de 10 de ellos/as. Esto se ocasionó porque las fechas elegidas para la recogida de datos fueron a finales del curso 2015, por lo que el número de alumnos había disminuido y además, la tasa de alumnos/as matriculados en este grado es bajo, por lo que no encontraríamos más de 20 alumnos y alumnas por cada aula.

Debido a este imprevisto, repetimos al día siguiente el mismo procedimiento a otras dos clases del mismo curso y la misma especialidad, previamente hablado con los profesores responsables de la asignatura. El número de contestaciones recibidas fue de 15 y 17 respuestas.

Del mismo modo, se repitió el mismo proceso con el alumnado de Grado de Educación Infantil y Primaria, obteniendo una tasa de respuestas de 34 y 47 cuestionarios recibidos respectivamente.

Los datos fueron recogidos, como hemos mencionado, a través de Google Drive durante el último mes del curso escolar 2014/2015, concretamente en el mes de junio de 2014. Posteriormente, se vertieron en una hoja de cálculo EXCEL, y luego se trasladaron al programa SPSS, Statistics v18.0.0 (Español), para su tratamiento estadístico.

## 2.7. Análisis de datos

### 2.7.1. Análisis descriptivos

En este apartado, se relacionan los resultados del estudio de acuerdo con los tres objetivos que se han planteado para el desarrollo de este trabajo fin de máster. Procuramos así, dar respuesta a cada uno de ellos, a partir de los datos recogidos en el cuestionario.

#### Objetivo 1. Evaluar el uso problemático del teléfono móvil en jóvenes universitarios

Tabla 6. Estadísticos descriptivos Objetivo 1. Total MPPUSA

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Puntuación Total uso del teléfono móvil	123	30,00	107,00	56,8455	16,41872
N válido (según lista)	123				

Para llevar a cabo los resultados del objetivo 1, en primer lugar, hemos analizado la puntuación total del cuestionario MPPUSA que evalúa el uso problemático del teléfono móvil. Este cuestionario, se basa en los percentiles 15, 80 y 95, que corresponden al usuario: *ocasional*, *habitual*, en *riesgo* y *problemático* respectivamente.

Como presenta la tabla 6, la media ( $M=56,8455$ ,  $DT=16,41872$ ) de los sujetos es de usuario *Habitual* porque se encuentra entre el percentil 15-80. Nuestra muestra no está compuesta de usuario *Ocasional*, puesto que el mínimo es 30; por el contrario, los resultados determinan que la muestra si se compone de usuario *Habitual*, en *Riesgo* y *Problemático*, hasta una puntuación máxima de 107.

Tabla 7. Frecuencia y porcentajes Objetivo 1. Total MPPUSA

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Habitual	115	93,5
En riesgo	5	4,1
Problemático	3	2,4
Total	123	100,0

En la tabla 7, podemos observar más específicamente que el total de usuario *Habitual* es 115, el total de usuario en *Riesgo* es 5 y el total de *Problemático* es 3, conformando una muestra de 123 participantes. A continuación, se puede ver la información detallada gráficamente.

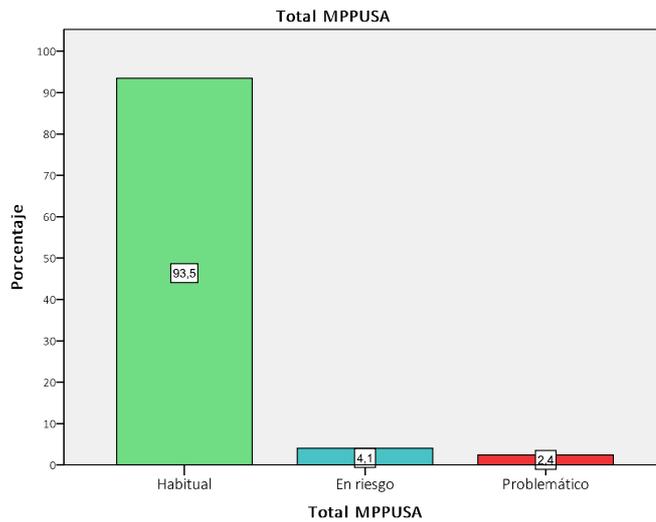


Gráfico 5. Objetivo 1. Total MPPUSA

## Objetivo 2. Establecer posibles relaciones entre el uso problemático del teléfono móvil y el bienestar psicológico

Para llevar a cabo los resultados del Objetivo 2, en primer lugar, vamos a determinar la puntuación total del cuestionario GHQ-28, teniendo en cuenta la información específica explicada en el apartado de instrumentos, podemos establecer que las puntuaciones <24 corresponden a participantes con Bienestar psicológico y >24 Malestar psicológico. Aclarar también, que hemos recogido los resultados de la escala GHQ y no la escala de CGHQ, porque éste último determina los problemas crónicos de los participantes y nuestra muestra no ha tenido puntuaciones elevadas en el GHQ por tanto, no hemos visto necesario realizar la CGHQ.

Tabla 8. Estadísticos descriptivos Total GHQ (Bienestar psicológico)

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Puntuación Total GHQ	123	8,00	38,00	19,0244	7,13622
N válido (según lista)	123				

Tabla 9. Frecuencia y porcentaje GHQ (Bienestar psicológico)

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bienestar	109	88,6
	Malestar	14	11,4
	Total	123	100,0

Los resultados muestran el total del cuestionario GHQ-28 (M=19,0244, DT=7,13622), con un 88,6% de usuarios con Bienestar psicológico y un 11,4% de usuarios *con malestar psicológico*.

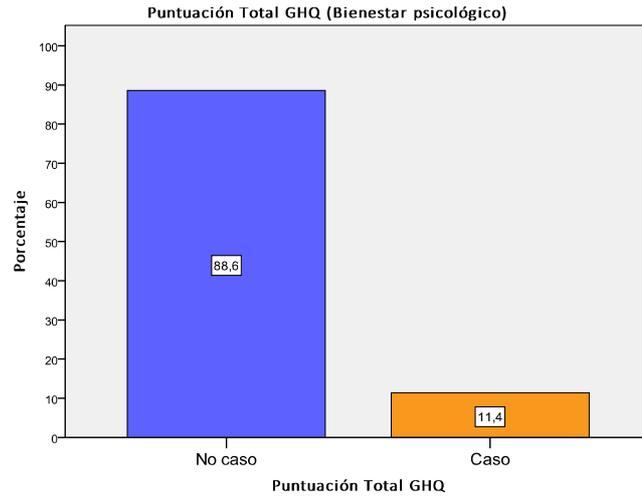


Gráfico 6. Total GHQ (Bienestar psicológico)

Tabla 10. Estadísticos descriptivos Objetivo 2. Relación entre total uso problemático teléfono móvil (MPPUSA) y GHQ (Bienestar psicológico)

	Puntuación GHQ	Puntuación MPPUSA
N Válidos	123	123
Media	19,0244	56,8455
Desv. típ.	7,13622	16,41872
Mínimo	8,00	30,00
Máximo	38,00	107,00

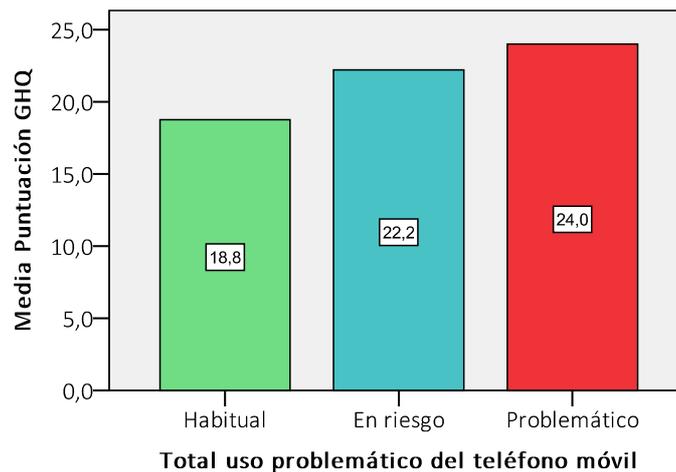


Gráfico 7. Objetivo 2. Relación entre total uso problemático del teléfono móvil (MPPUSA) y GHQ (Bienestar psicológico)

Se observa posibles relaciones entre el uso problemático del teléfono móvil y el bienestar psicológico. Concretamente, la escala *problemático* está situada en la puntuación exacta que

determina a los usuarios con malestar psicológico. Además, podemos apreciar un aumento en el uso *habitual* (M=18,8) y en *riesgo* (M=22,2).

**Objetivo 3. Analizar las posibles relaciones entre el uso problemático del teléfono móvil y los indicadores del malestar psicológico**

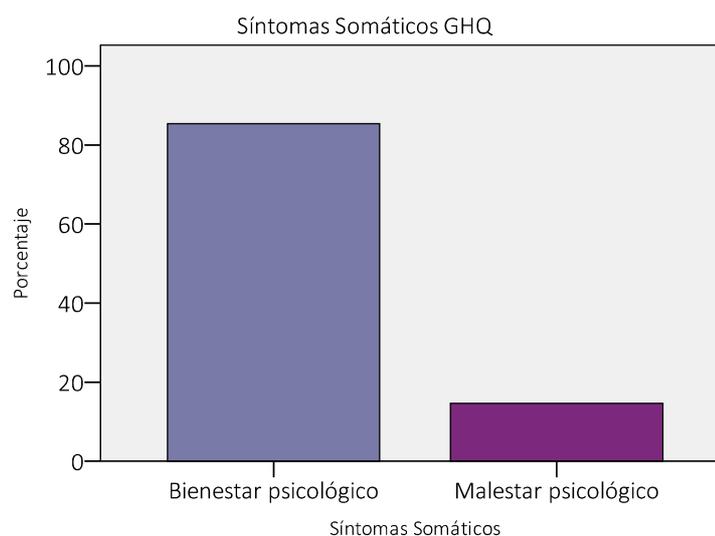
Para analizar el Objetivo 3, vamos a relacionar la puntuación total del uso problemático del teléfono móvil con cada uno de los indicadores del malestar psicológico. Es decir, a continuación se mostrarán los resultados generados a partir del análisis descriptivo entre la puntuación total del uso problemático del teléfono móvil (MPPUSA) y la media de *Síntomas somáticos*, de *Ansiedad-Insomnio*, de *Disfunción social* y, la puntuación total MPPUSA y *Depresión*.

**Tabla 11. Estadísticos descriptivos Total Síntomas Somáticos**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Síntomas Somáticos GHQ	123	,00	7,00	3,7805	1,83114
N válido (según lista)	123				

**Tabla 12. Frecuencia y porcentaje Total Síntomas Somáticos**

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bienestar	105	85,4
	Malestar	18	14,6
	Total	123	100,0



**Gráfico 8. Total Síntomas somáticos**

La tabla 11 nos muestra las puntuaciones totales de la subescala *Síntomas somáticos*. Podemos observar una frecuencia de 105 usuarios correspondientes a *Bienestar psicológico* (85,4%) y una frecuencia de 18 usuarios pertenecientes a *Malestar psicológico* (14,6%).

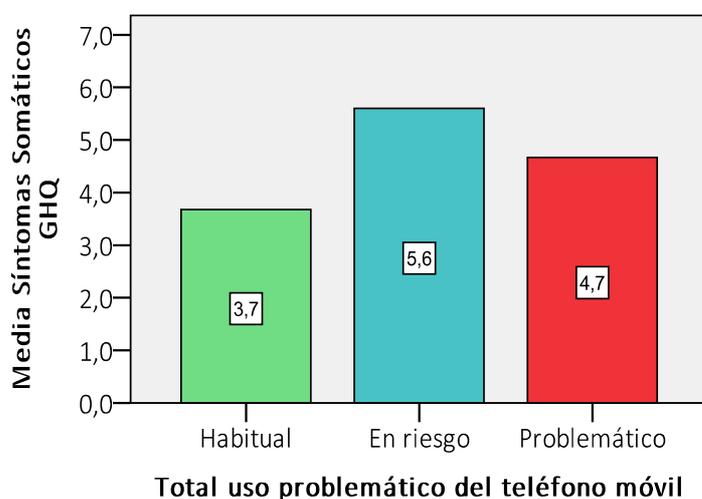


Gráfico 9. Objetivo 3. Relación entre uso problemático del teléfono móvil MPPUSA y Síntomas somáticos

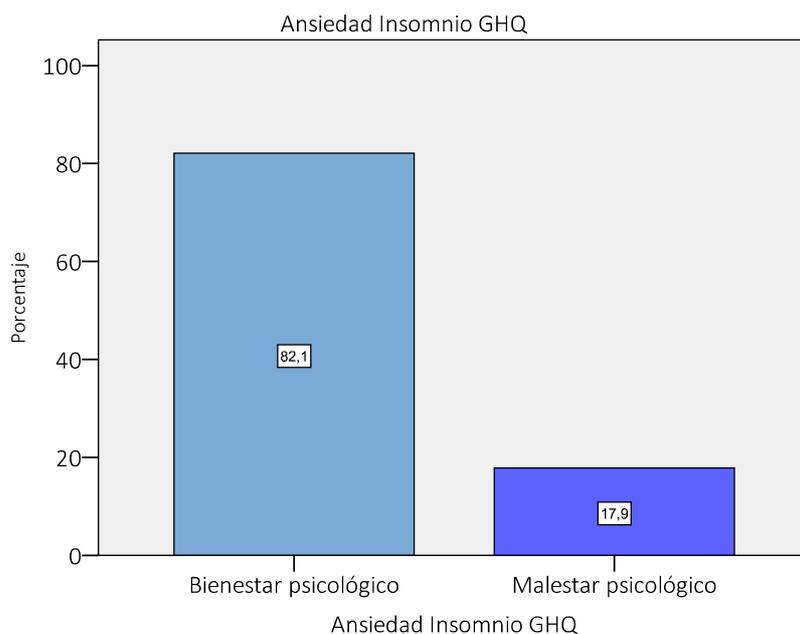
Se considera que las puntuaciones más elevadas en *Síntomas Somáticos* corresponden a los usuarios que tienen un uso en *Riesgo* ( $M=5,6$ ) del teléfono móvil. Se aprecia, además, la posible tendencia a unas puntuaciones más elevadas en usuario *problemático* ( $M=4,7$ ) y *habitual* ( $M=3,7$ ).

Tabla 13. Estadísticos descriptivos Total Ansiedad-Insomnio

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Ansiedad-Insomnio GHQ	123	1,00	7,00	4,6341	1,79374
N válido (según lista)	123				

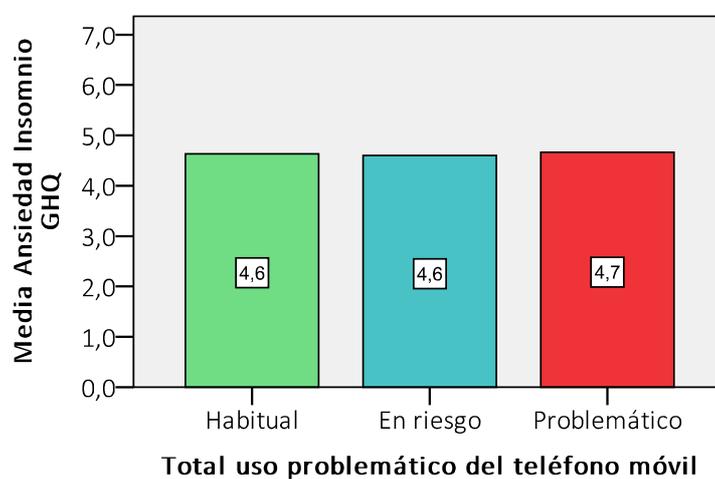
Tabla 14. Frecuencias y porcentajes Total Ansiedad-Insomnio

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bienestar	101	82,1
	Malestar	22	17,9
	Total	123	100,0



**Gráfico 10. Total Ansiedad-Insomnio**

La tabla 13 nos muestra las puntuaciones totales de la subescala *Ansiedad-Insomnio*. Podemos observar una frecuencia de 101 usuarios correspondientes a *Bienestar psicológico* (82,1%) y una frecuencia de 22 usuarios pertenecientes a *Malestar psicológico* (17,9%).



**Gráfico 11. Objetivo 3. Relación entre uso problemático del teléfono móvil MPPUSA y Ansiedad-Insomnio**

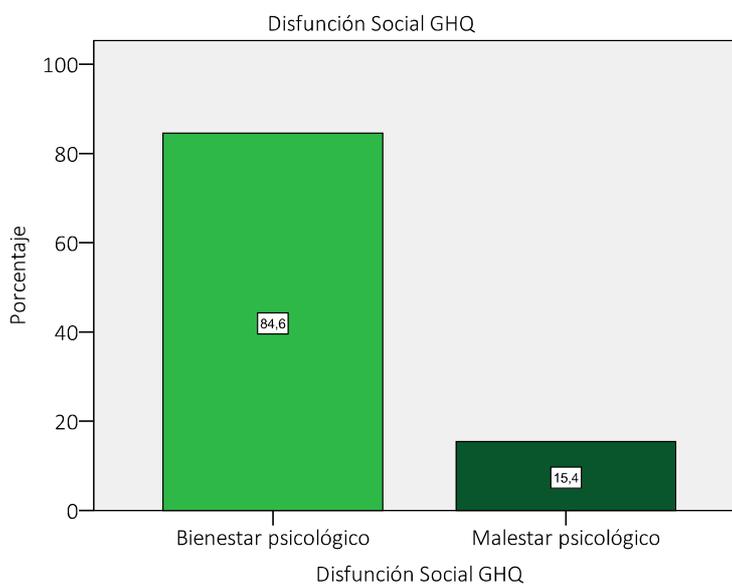
Podemos apreciar que las puntuaciones *Ansiedad-Insomnio* son muy similares en usuario *Habitual* (M=4,6), en *Riesgo* (M=4,6) y *Problemático* (M=4,7). Pero, cabe destacar que todas las puntuaciones rozan el límite de *malestar psicológico* en *Ansiedad-Insomnio*.

**Tabla 15. Estadísticos descriptivos Total Disfunción Social**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Disfunción Social GHQ	123	1,00	7,00	5,6098	1,64284
N válido (según lista)	123				

**Tabla 16. Frecuencias y porcentajes Total Disfunción Social**

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bienestar	104	84,6
	Malestar	19	15,4
	Total	123	100,0



**Gráfico 12. Total Disfunción Social**

La tabla 15 nos muestra las puntuaciones totales de la subescala *Disfunción Social*. Podemos observar una frecuencia de 104 usuarios correspondientes a *Bienestar psicológico* (84,6%) y una frecuencia de 19 usuarios pertenecientes a *Malestar psicológico* (15,4%).

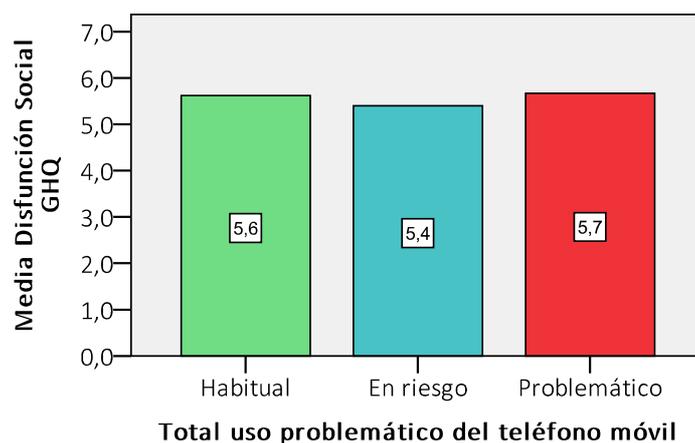


Gráfico 13. Objetivo 3. Relación entre uso problemático del teléfono móvil (MPPUSA) y Disfunción Social

Podemos considerar que todos los usuarios sobrepasan el límite, por lo que podríamos determinar la relación entre la Disfunción social y el uso problemático del teléfono móvil. Se observa que las puntuaciones más elevadas en *Disfunción Social* corresponden a los usuarios que tienen un uso *Problemático* ( $M=5,7$ ) del dispositivo móvil. Cabe señalar que, todas las puntuaciones son muy similares y se prevé una tendencia en las puntuaciones de uso *habitual* ( $M=5,6$ ) y en *riesgo* ( $M=5,4$ ).

Tabla 17. Estadísticos descriptivos Total Depresión

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Depresión GHQ	123	,00	19,00	5,0000	4,23103
N válido (según lista)	123				

Tabla 18. Frecuencias y porcentajes Total Depresión

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bienestar	120	97,6
	Malestar	3	2,4
	Total	123	100,0

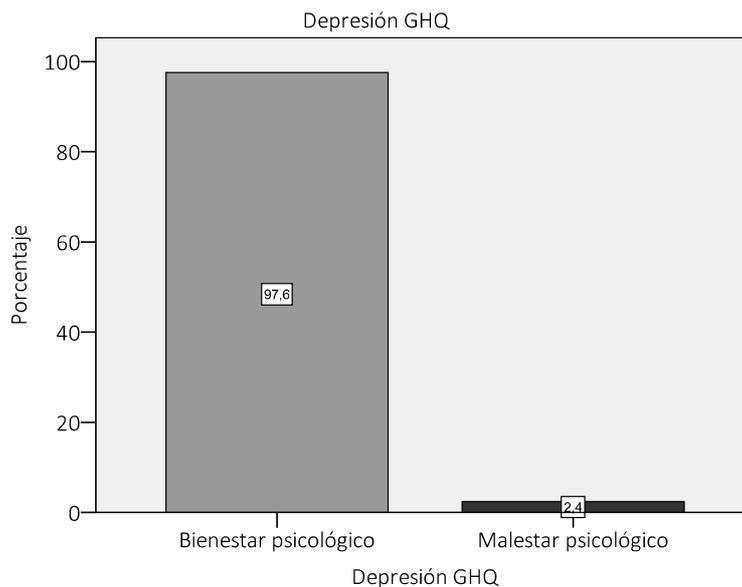


Gráfico 14. Total Depresión

La tabla 17 nos muestra las puntuaciones totales de la subescala *Depresión*. Podemos observar una frecuencia de 120 usuarios correspondientes a *Bienestar psicológico* (97,6%) y una frecuencia de 3 usuarios pertenecientes a *Malestar psicológico* (2,4%).

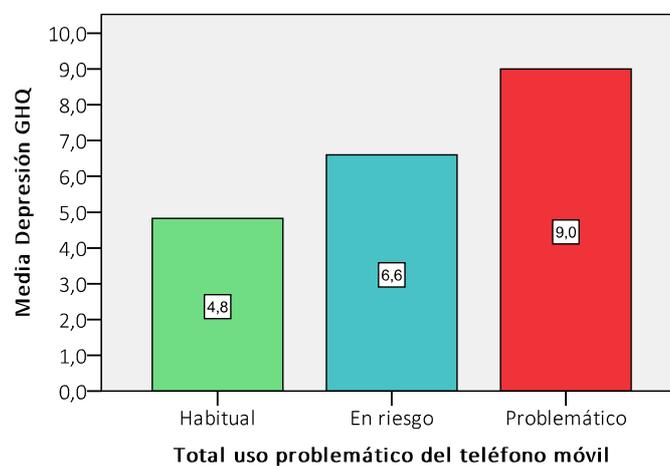


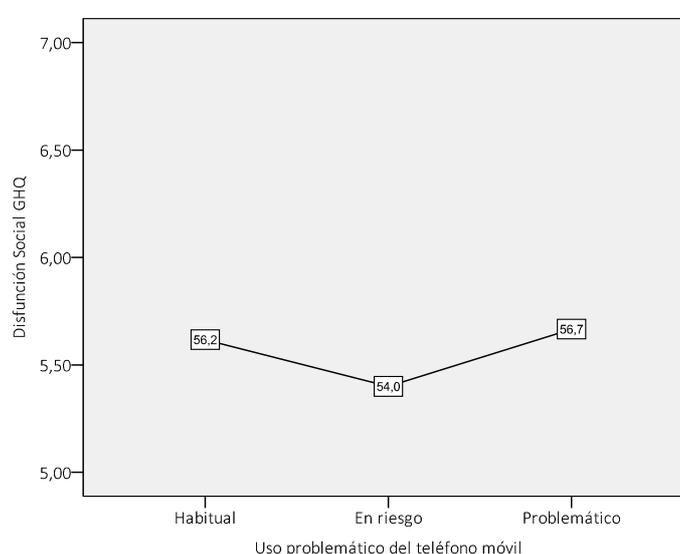
Gráfico 15. Objetivo 3. Relación entre uso problemático del teléfono móvil (MPPUSA) y Depresión

Consideramos que puede existir una relación entre el uso problemático del teléfono móvil y depresión, ya que se estima que las puntuaciones en *Depresión* son elevadas en usuarios con un uso *problemático* (M=9,0) del teléfono móvil, así mismo, apreciamos la tendencia ascendente en usuarios *habitual* (M=4,8) y en *riesgo* (M=6,6).

## 2.7.2. Análisis inferencial

En el análisis inferencial, queremos incidir que hemos utilizado modelos estadísticos no paramétricos en las hipótesis 1, 2, 3, y 4 sin realizar el tipo de prueba estadística porque uno de los valores de la variable *uso problemático del teléfono móvil* carece de casos en el valor *ocasional*. Así mismo, en las hipótesis 4 y 5, hemos elaborado primeramente, una tabla para saber qué tipo de prueba estadística debíamos utilizar.

**Hipótesis 1.** El uso problemático del teléfono móvil afecta las relaciones interpersonales



**Gráfico 16. Hipótesis 1**

**Tabla 19. Prueba estadística hipótesis 1**

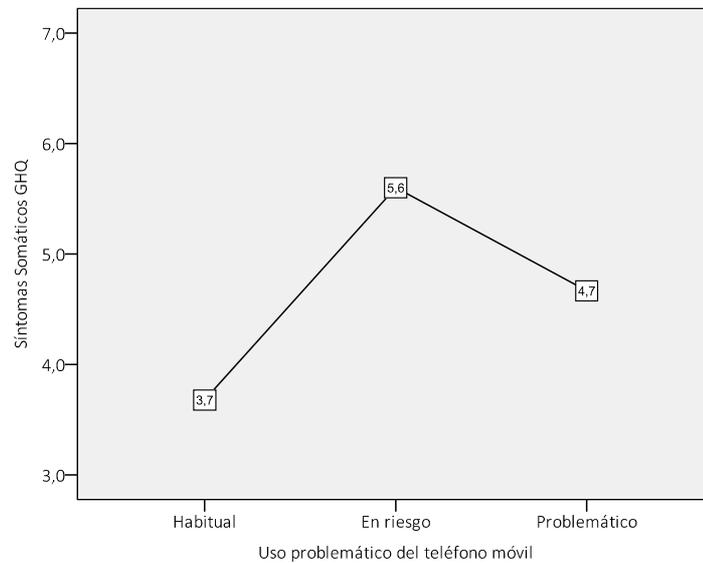
Estadísticos de contraste <sup>a, b</sup>	
	Disfunción Social GHQ
Chi-cuadrado	1,639
gl	2
Sig. asintót.	,441

a. Prueba de Kruskal-Wallis

b. Variable de agrupación: uso problemático del teléfono móvil

Aceptamos la hipótesis nula ( $p > 0,05$ ) ya que no hay diferencias estadísticamente significativas entre los valores de uso problemático del móvil y *Disfunción social*. Rechazamos la hipótesis de trabajo.

**Hipótesis 2.** A mayor uso problemático del teléfono móvil, mayores síntomas somáticos



**Gráfico 17. Hipótesis 2**

**Tabla 20. Contraste de hipótesis 2**

Estadísticos de contraste <sup>a, b</sup>	
	Síntomas Somáticos GHQ
Chi-cuadrado	6,116
gl	2
Sig. asintót.	,047

a. Prueba de Kruskal-Wallis

b. Variable de agrupación: Uso problemático del teléfono móvil

Rechazamos la hipótesis nula ( $p < 0,05$ ) ya que existen diferencias estadísticamente significativas entre los valores de uso problemático del teléfono móvil y Síntomas somáticos. Rechazamos la hipótesis de trabajo ya que los resultados no van en la dirección que determinamos en nuestra hipótesis. Aceptamos la hipótesis alternativa.

### Hipótesis 3. El uso problemático del teléfono móvil provoca ansiedad e insomnio

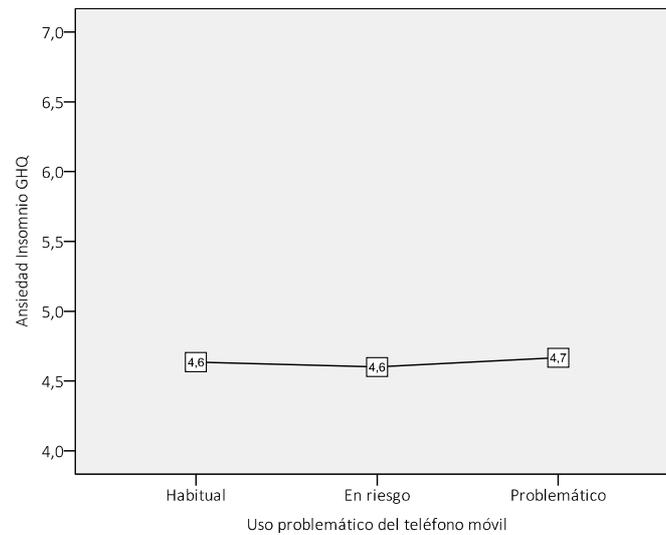


Gráfico 18. Hipótesis 3

Tabla 21. Contraste de hipótesis 3

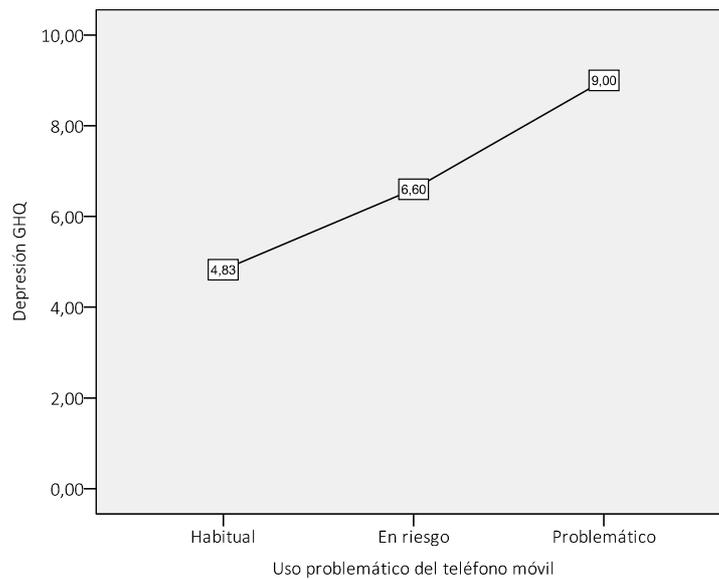
Estadísticos de contraste <sup>a,b</sup>	
	Ansiedad-Insomnio GHQ
Chi-cuadrado	,518
Gl	2
Sig. asintót.	,772

a. Prueba de Kruskal-Wallis

b. Variable de agrupación: Uso problemático del teléfono móvil

Aceptamos la hipótesis nula ( $p > 0,05$ ) ya que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los valores de uso problemático del teléfono móvil y Ansiedad. Rechazamos la hipótesis de trabajo.

**Hipótesis 4.** A mayor uso problemático de teléfono móvil, mayor depresión



**Gráfico 19.** Hipótesis 4

**Tabla 22.** Contraste de hipótesis 4

Estadísticos de contraste <sup>a, b</sup>	
	Depresión GHQ
Chi-cuadrado	3,029
gl	2
Sig. asintót.	,220

a. Prueba de Kruskal-Wallis

b. Variable de agrupación: uso problemático del teléfono móvil

Aceptamos la hipótesis nula ( $p > 0,05$ ) ya que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el uso problemático del teléfono móvil y Depresión. Se rechaza la hipótesis de trabajo.

**Hipótesis 5.** Las mujeres tienden en mayor medida a hacer un uso inapropiado del dispositivo móvil en relación con los hombres.

Tabla 23. Tipo de prueba estadística

Sexo	VCC	Test K-S	Test Rachas	Test Levene	Tipo de Prueba
Hombre	Sí	,849	,194	,607	T Student para muestras independientes
Mujer	Sí	,291	,916		

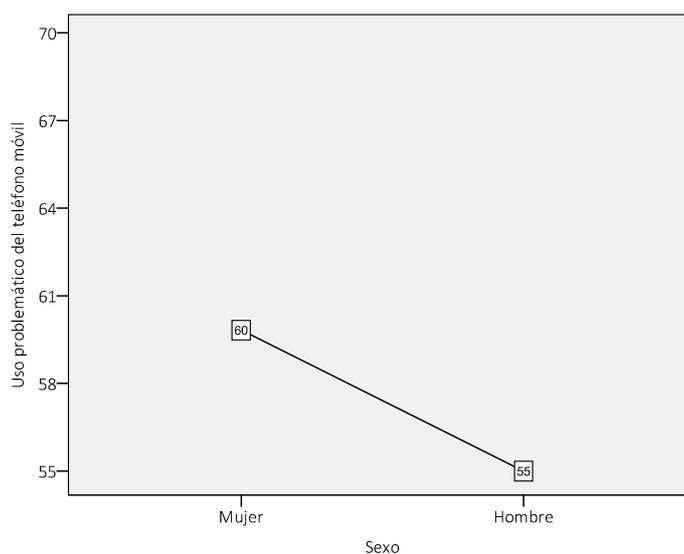


Gráfico 20. Hipótesis 5

Tabla 24. Contraste de hipótesis 5

Prueba de muestras independientes

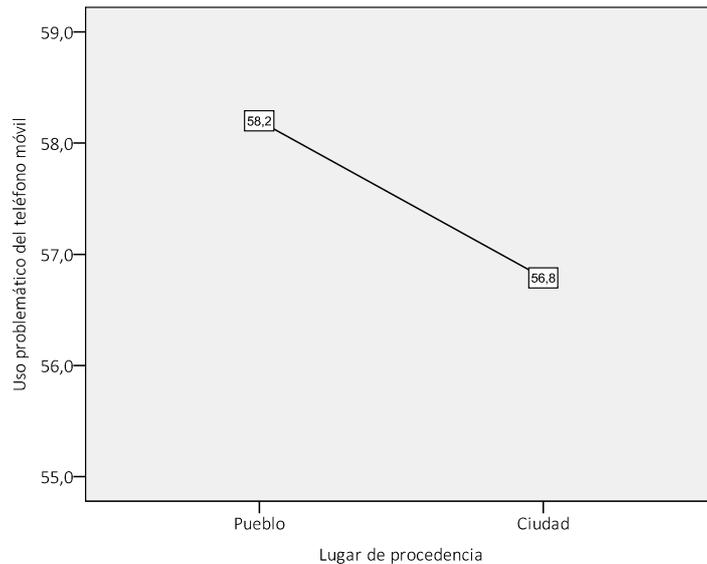
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias				
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia
Uso problemático del teléfono móvil	Se han asumido varianzas iguales	3,321	,071	-,921	121	,359	-,06349	,06894
	No se han asumido varianzas iguales			-,989	100,843	,325	-,06349	,06418

Aceptamos la hipótesis nula ( $p > 0,05$ ) ya que no hay diferencias estadísticamente significativas entre los valores de uso problemático del teléfono móvil y la variable Sexo. Rechazamos la hipótesis de trabajo.

**Hipótesis 6.** Los sujetos procedentes de un entorno urbano hacen un uso problemático mayor del teléfono móvil frente a los procedentes de un entorno rural.

**Tabla 25. Tipo de prueba estadística**

	VCC	Test K-S	Test Rachas	Test Levene	Tipo de Prueba
Ciudad	Sí	,399	,353	,171	T Student muestras para independientes
Pueblo	Sí	,963	,913		



**Gráfico 21. Hipótesis 6**

**Tabla 26. Contraste hipótesis 6**

**Prueba de muestras independientes**

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias				
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia
Uso problemático del teléfono móvil	Se han asumido varianzas iguales	1,203	,275	,695	121	,488	,16579	,44347
	No se han asumido varianzas iguales			,569	4,222	,599	,20273	,66661

Aceptamos la hipótesis nula ( $p > 0,05$ ) ya que no hay diferencias estadísticamente significativas entre los valores de uso problemático del teléfono móvil y la ciudad o pueblo de procedencia. Rechazamos la hipótesis de trabajo.

### III. CONCLUSIONES

El dispositivo móvil es un objeto deseable en la adolescencia y, de hecho, el 99% de los adolescentes sobre los que se ha realizado el estudio tienen Smartphone, frente a 1% que utiliza teléfono convencional; según la UIT (2013) se estima que hay más de un teléfono móvil por cada habitante del planeta, superando los siete mil millones.

Para aportar unas conclusiones más precisas, elaboraremos este apartado teniendo en cuenta, en primer lugar, el análisis de las hipótesis y, en segundo lugar, reflexionaremos sobre los objetivos planteados en el trabajo.

Para comenzar, aunque la carencia de significación nos ha impedido aceptar la hipótesis de trabajo en nuestra primera, tercera y cuarta hipótesis, sobre si el uso problemático del teléfono móvil afecta a la disfunción social, ansiedad e insomnio y depresión, queremos destacar que los resultados siguen la tendencia esperada de Lam et al. (2011), que exponen que los jóvenes con un uso inapropiado de internet y móvil desarrollan disfunciones personales, disfunciones familiares y disfunciones sociales. Además, estos autores relacionan la adicción a internet con baja autoestima, sintomatología depresiva, soledad y aislamiento.

En estudios realizados con el instrumento GHQ-28, De Gracia et al. (2002), inciden en que existe una relación entre el uso frecuente de internet y elevadas puntuaciones en ansiedad y disfunción Social. Otros estudios llevados a cabo por Cruzado, Matos y Kendall (2006) señalan que el uso problemático de internet y móvil en la adolescencia abarca un amplio espectro, desde problemas posturales, disfunciones en el sueño y pérdida de vínculos familiares y amistosos. Por último, Moreno y García Serrano (2006) explican que los usos excesivos y problemáticos de esta herramienta en jóvenes, producen disfunciones físicas, obesidad, trastornos del sueño y comportamientos antisociales.

En la segunda hipótesis, sobre la que planteamos que a mayor uso problemático del teléfono móvil, mayores síntomas somáticos, hemos rechazado la hipótesis nula porque existen diferencias significativas entre la variable uso problemático del teléfono móvil y síntomas somáticos, pero tampoco hemos podido aceptar la hipótesis de trabajo debido a que los resultados esperados van en otra dirección a lo que determinamos en un principio, por lo que hemos aceptado la hipótesis alternativa. Nos parece muy curioso que en este caso, las puntuaciones más elevadas correspondan a los usuarios en riesgo de un uso de teléfono móvil y

no a los que hacen un uso problemático, pero este dato puede explicar que con el tiempo, haya una tendencia elevada en las puntuaciones.

Al contrario que Torres y Ugalde (2013) que explican que la adicción a las TIC y su uso problemático en adolescentes provoca síntomas somáticos tales como pérdida de peso o aumento de peso, insomnio o hipersomnia, fatiga o pérdida de energía, sentimientos de inutilidad o culpa excesiva, disminución de la capacidad para reflexionar, concertarse o indecisión.

La quinta hipótesis referida a la variable sexo, indicaba que las mujeres en mayor medida hacen un uso inapropiado del dispositivo móvil en relación a los hombres. En esta ocasión, no hemos podido aceptar la hipótesis de trabajo, pero igualmente los resultados se dirigen hacia la inclinación esperada. Como expresan Chóliz, Villanueva y Chóliz (2009), las mujeres utilizan más tiempo sus teléfonos que los hombres y según Sánchez-Martínez y Otero, (2009) el 26,1% de las mujeres frente al 13% de los hombres son dependientes del teléfono móvil.

En la sexta hipótesis, sobre que los sujetos de un entorno urbano hacen un uso problemático del teléfono móvil que los procedentes de un entorno rural, debido a los resultados obtenidos no podemos aceptar la hipótesis de trabajo. Sin embargo, en contra de lo esperado, encontramos que los sujetos que proceden de un entorno rural, hacen un uso mayor que los que proceden de un entorno urbano, ninguno de los participantes procedentes de ambos entornos están determinados dentro de los valores de usuarios de uso problemático del teléfono móvil. Tal y como incidían Sánchez Martínez y Otero (2009), el uso intensivo del teléfono móvil se asocia a ser mujer y pertenecer al medio rural.

Siguiendo con los objetivos planteados en este trabajo, podemos indicar que en cuanto al uso problemático del teléfono móvil, a pesar de lo esperado en un principio, los jóvenes universitarios no demuestran en su mayoría un uso problemático al dispositivo móvil, estando la muestra mayormente compuesta de usuarios habituales. Cabe destacar, que la muestra no representa ningún usuario ocasional, lo que nos lleva a pensar que posiblemente estos jóvenes pueden colocarse en el escalón de usuarios en riesgo o problemáticos a medida que desarrollen un uso mayor. Como mencionamos en el fundamento teórico, Cuesta y Gaspar (2012) explican que el uso del móvil se ha asociado a seis niveles de conducta según las motivaciones de cada persona hacia el dispositivo y estas son: adictiva, compulsiva, habitual, dependiente, obligatoria (impuesta por los usos sociales) y voluntaria.

Seguendo a Griffiths (2008), Pedrero, Rodríguez y Ruíz (2012), lo que lleva a determinar el uso del móvil como problemático o adictivo, es un clima social que considera que los jóvenes pasan demasiado tiempo aferrados a su móvil (sea cualquier nivel de conducta anteriormente nombrado) y parecen incapaces de prescindir de éste, dedicando muchas horas a utilizarlo, lo que ello supone como riesgo de una posible adicción y de unas consecuencias negativas sobre el funcionamiento psicológico y social de los jóvenes.

Nuestro segundo objetivo establece posibles relaciones entre el uso problemático del teléfono móvil y el bienestar psicológico en general. Podemos concluir que hemos encontrado casos en los que sí existe en cierta medida una relación entre el uso *habitual* y el malestar psicológico, pero en ningún caso podemos afirmar que los usuarios en *riesgo* y *problemáticos* presenten malestar psicológico. En cambio, Carbonell et al., (2012) indica que hay una relación entre el uso problemático y el malestar psicológico, y que el factor que puede explicar este uso, son las conversaciones alteradas de identidad de la persona, aspecto que en nuestro estudio no hemos tenido en cuenta. Del mismo modo, Estévez et al. (2009) expone que el mayor riesgo de uso problemático de internet y móvil está relacionado con las puntuaciones más elevadas en las cuatro subescalas de el cuestionario GHQ.

El último objetivo planteado de este estudio, era analizar las posibles relaciones entre el uso problemático del teléfono móvil y los indicadores del malestar psicológico (Síntomas somáticos, Ansiedad-insomnio, Disfunción social y Depresión).

En el primer indicador de malestar psicológico, podemos afirmar que los usuarios en riesgo de un uso problemático del teléfono móvil obtienen mayores puntuaciones en Síntomas somáticos.

Así mismo, en Ansiedad-Insomnio las puntuaciones rozan el límite de padecer este indicador de malestar psicológico, destacando puntuaciones muy similares en usuario *habitual*, en *riesgo* y *problemático*, con un leve ascenso de este último.

En cuanto a la Disfunción social, las puntuaciones obtenidas suponen un malestar psicológico para usuarios *habituales*, en *riesgo* y *problemáticos*, distinguiéndose en este último, puntuaciones más elevadas.

En relación al vínculo entre Depresión y uso problemático de teléfono móvil, hemos encontrado diferencias entre estas dos variables, habiendo puntuaciones muy elevadas en depresión con respecto a usuarios con un uso problemático en el teléfono móvil, destacando

además, que los usuarios *habituales* y en *riesgo* toman un camino similar respecto a éste. Como apuntamos en el fundamento teórico, Jenaro et al., (2007) García et al. (2008), Estévez et al. (2009), Beranuy & Oberst et al. (2009) exponen que los usuarios que hacen un uso excesivo son más propensos a experimentar trastornos psiquiátricos como insomnio, disfunción social, depresión, ansiedad, síntomas somáticos y malestar psicológico.

Siguiendo a Viñas (2002) y Macias (2014), exponen que existe una correlación positiva entre el uso de Internet y varios indicadores psicológicos como son la depresión, ansiedad, alteración del sueño y además, se asoció a un mayor malestar psicológico que afecta en las relaciones con la familia, con la pareja y particularmente, con la capacidad o habilidad para mantener relaciones sociales.

Sintetizando, por una parte somos conscientes de las limitaciones de la muestra a la hora de generalizar los resultados a la población general. Por otro lado, la ausencia de múltiples estudios que utilicen los instrumentos de este trabajo complica la comparación de resultados obtenidos. Además, el tema de la adicción es una cuestión sobre la que todavía se debate su naturaleza, y eso hace que no podamos ofrecer datos sobre dicha validez.

En este sentido, es importante resaltar que se trata de un estudio cuya finalidad es profundizar en el conocimiento de una de las conductas más características de la adolescencia en la actualidad, como es el uso de dispositivos móviles. Aún se trata de un fenómeno reciente por lo que quizás debamos esperar un tiempo para que las consecuencias empiecen a aflorar de manera más visible.

## LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

Finalmente nos gustaría trazar unas líneas futuras de trabajo, puesto a que a pesar de que los resultados no han sido del todo esclarecedores, nos parece que el tema de estudio si es lo suficientemente interesante y como hemos mencionado en otras ocasiones, cada vez es más relevante. Por estas razones, nos gustaría en el futuro repetir el estudio aumentando la muestra y atendiendo a otras poblaciones diferentes que también pueden verse afectadas por el fenómeno phubbing.

Además, nos gustaría concretar el uso problemático al que hemos hecho alusión en el trabajo para centrarnos de manera más profunda en el aspecto del phubbing, es decir la utilización de dispositivo móviles en presencia de otras personas. De esta forma, nos gustaría aumentar el número de variables con la intención de observar si las afecciones de esta actividad atienden a otros aspectos más allá del malestar psicológico. Así, nos interesa poder establecer relaciones entre uso phubbing y, por ejemplo, relaciones interpersonales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A Fontemachi, M. (2014). *Prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes argentinos*. Trabajo Fin de Máster. Universidad de Valencia, Valencia.
- ABC (2012). *Nomophobia: el 53% de los españoles sufre ansiedad o miedo si se olvida el móvil en casa*. Disponible en <http://www.abc.es/20120531/tecnologia/abci-nomofobia-miedo-irracional-salir-201205311712.html>
- ABC (2014). *¿Qué es la WhatsAppitis y cómo la evitamos?* Disponible en <http://www.abc.es/sociedad/20140327/abci-watsappitis-causas-sintomas-obsesion-201403271152.html>
- ABC (2014). *'Phubbing': cuando tu entorno te ignora por centrarse en el smartphones*. Disponible en <http://www.abc.es/tecnologia/moviles-telefonía/20140114/abci-phubbing-telefono-movil-volver-201401141054.html>
- Abril, P., y Pizarro, E. (2014). La intimidad europea frente a la privacidad americana. Una visión comparativa del derecho al olvido. *Indret, Revista para el análisis del derecho*, 1-62.
- Aguado, J.M., y Martínez, I.J. (2009). Construyendo la cuarta pantalla. Percepciones de los actores productivos del sector de las comunicaciones móviles. *Telos: Cuadernos de comunicación e innovación*, 83, 62-71.
- Aguado, J.M., y Martínez, I.J. (2010). De la Web social al Móvil 2.0: el paradigma 2.0 en el proceso de convergencia mediática de la comunicación móvil. *El Profesional de la Información*, 18(2), 155-161.
- 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)
- Álvarez, O.J., y Rodríguez, E. (2012). El uso de Internet y su influencia en la comunicación familiar. *Revista de Ciencia Tecnología y Sociedad*, 7, 81-101.
- APA (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th Edition, Text Revision. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- APA (2011). *DSM-5 Development*. American Psychiatric Association. Disponible en: <http://www.psychiatry.org/patients-families/addiction>
- Aradas, A. (2012). *Usted podría ser Nomofóbico*. Disponible en [http://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/02/120217\\_tecnologia\\_nomofobia\\_aa.shtml](http://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/02/120217_tecnologia_nomofobia_aa.shtml)
- Area, M., y Pressoa, T. (2012). De lo sólido a lo líquido: Las nuevas alfabetizaciones ante los

- cambios culturales de la Web 2.0. *Comunicar*, 38, 13-20.
- Aya, A.T. (2014). *El papel que ejercen las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en las relaciones interpersonales*. (Tesis doctoral inédita). Universidad nacional abierta y a distancia. México.
- Baron, N.S. (2011). Concerns about Mobile Phones: A Cross-National Study. *First Monday*, 16(8). Disponible en: <http://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/%20article/view/3335/303>
- Baruch, Y. (2001). The status of research on teleworking and an agenda for future research. *International Journal of Management Reviews*, 3(2), 113–129.
- Baym, N.K. (2010). *Personal Connections in the Digital Age*. Cambridge: Polity Press.
- Beranuy, M., Chamarro, 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.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behaviour* 25, 1182-1187.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8, 39-51. (doi: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.
- Buckingham, D., y Rodríguez, C. (2013). Aprendiendo sobre el poder y la ciudadanía en un mundo virtual. *Comunicar*, 40(20), 49-58.
- Buelga, S., Cava, M.J., & Musitu, G. (2010). Cyberbullying: victimización entre adolescentes a través del teléfono móvil y de Internet. *Psicothema*, 22(4), 784-789.
- Cabalin, C. (2014). Estudiantes conectados y movilizados: el uso de Facebook en las protestas estudiantiles en Chile. *Comunicar*, 43(22), 25-33.
- Cáceres, M., Ruiz San Román, J., y Brändle, G. (2009). Comunicación interpersonal y vida cotidiana. La presentación de la identidad de los jóvenes en internet. *CIC, Cuadernos de Información y Comunicación*, 14, 213-231.
- Cano, J.L. (2014). *El apocalipsis del amor*. Disponible en <http://www.psicodinamicajlc.com/blog/pivot/entry.php?id=328#VcsHonHtmko>
- Capurro, R. (2014). La libertad en la era digital. *Informatio*, 19(1), 5-23.
- Carballo, L., Pérez-Jover, Mª., Espada, J.P., Orgilés, M. & Piqueras, J.A. (2012). Propiedades psicométricas de la Escala Multidimensional de Expresión Social para la evaluación de habilidades sociales en el contexto de Internet. *Psicothema*, 24(1), 121-126.

- Carbonell, X., Chamarro, A., Beranuy, M., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R. & Talarn, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 28(3), 789-796.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., y Oberst, U. (2012). Adicción a Internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles [Internet and mobile addiction: A review of Spanish empirical studies]. *Papeles del Psicólogo*, 33, 82-89.
- Caro, L. (2012). Identidad mosaico. La encarnación del yo en las redes sociales digitales. *Telos: Cuadernos de comunicación e innovación*, 91, 59-68.
- Castell, M. (2006). La sociedad red: una visión global. *Revista Venezolana de Información, Tecnología y Conocimiento*, 1, 139,141.
- Cebrián, M. (2009). Nuevas formas de comunicación: cibermedios y medios móviles. *Comunicar*, 33(22), 10-13.
- Centro de Seguridad en Internet para los Menores en España (2014). Menores de edad y conectividad móvil en España: Tablets y smartphones. España. Disponible en [http://www.diainternetsegura.es/descargar\\_estudio.php](http://www.diainternetsegura.es/descargar_estudio.php)
- Chóliz, M. y Villanueva, V. (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Revista Española de drogodependencia*, 36(2) 165-184.
- Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: A point at issue. *Addiction*, 105, 373-374.
- Chóliz, M., Villanueva, V., y Chóliz, M. C. (2009). Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 34, 74-88.
- Clairá, A. (2013). ¿Conectados o comunicados? *Revista CN*, 541. Disponible en <http://www.ciudadnueva.org.ar/revista/541/sociedad/conectados-o-comunicados>
- Cloquell, A. (2015). Usos sociales de Internet entre los adolescentes españoles. *Revista sobre la infancia y la adolescencia*, 8, 1-14.
- Colás, P., González, T., y De Pablos, J. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. *Comunicar*, 40(20), 15-23.
- Concepción, C. (2015). *Seis enfermedades tecnológicas que padeces sin saberlo*. <http://prnoticias.com/tecnologia/20141738-nomofobia-efecto-google-enfermedades-tecnologia>
- Cruzado, L., Matos, L., y Kendall, R. (2006). Adicción a internet: perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Rev Med Hered*, 17, 196-205.

- Cubo, S. (2011). La investigación experimental. En Cubo, S., Domínguez, E., Luengo, R., Martín, B., y Ramos, J.L.(eds.).*Métodos de investigación y análisis de datos en ciencias sociales y de la salud* (pp. 235-326). Ediciones Pirámide: Madrid.
- Cubo, S. (2011). Muestreo. En Cubo, S., Domínguez, E., Luengo, R., Martín, B., y Ramos, J.L. (eds.). *Métodos de investigación y análisis de datos en ciencias sociales y de la salud*. (pp. 109-135). Ediciones Pirámide: Madrid.
- Cubo, S., Domínguez, E., Luengo, R., Martín, B., y Ramos, J.L. (2011). *Métodos de investigación y análisis de datos en ciencias sociales y de la salud*. Ediciones Pirámide: Madrid.
- Cuesta, U. (2012): Uso *envolvente* del móvil en jóvenes: propuesta de un modelo de análisis. *Estudios sobre el mensaje periodístico, 18*, 253-262.
- Cuesta, U., y Gaspar, S. (2012). VI. Diagnóstico de la adicción a las tecnologías de la información y la comunicación en niños y adolescentes: el caso smartphones. Adicción sin sustancia a las tecnologías, Internet, móvil, Smartphone. En Caldevilla, D. (eds.). *Reformulaciones en el ámbito de la innovación dentro del EEES*, (109-130) Visión Libros: Madrid.
- De Gracia, M., Vigo, M., Fernández, M.J., y Marcó, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: un estudio exploratorio. *Anales de psicología, 18*(2), 273-292.
- De Haro, J.J. (2010). *Las redes sociales para la educación (Manual imprescindible)*. Madrid: Anaya Multimedia.
- De Haro, J.J. (2011). *Identidad digital y redes sociales*. Disponible en <http://jideharo.blogspot.com.es/2011/03/identidad-digital-y-redes-sociales.html>
- De la Torre, A. (2009) Nuevos perfiles en el alumnado: la creatividad en nativos digitales competentes y expertos rutinarios. *Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento, 6*(1). Disponible en <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=78011179008>.
- Debatin, B. Lovejoy, J.P. Horn, A.K., & Hughes, B.N. (2009). Facebook and Online Privacy: Attitudes, Behaviors, and Unintended Consequences. *Journal of Computer-Mediated Communication, 15*(1), 83-108. (DOI:10.1111/j.1083-6101.2009.01494.x).
- Delena, C. (2014). *Adicción tecnológica*. Trabajo Fin de Grado. Universidad de Palermo, Ciudad de Buenos Aires.
- Díaz, S., Arrieta, K., Figueroa, Y., Orellano, I., y Reales, J. (2015). Adicción a internet, teléfono móvil y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes del programa de odontología de la Universidad de Cartagena. (Tesis doctoral inédita). Universidad de

Cartagena, Cartagena de Indias.

Eceiza, M., Arrieta, M., & Goñil, A. (2008). Habilidades sociales y contextos de la conducta social. *Revista Psicodidáctica*, 13(1), 11-26.

Echeburúa, E., y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.

Echeburúa, E., Labrador, F.J., y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías*. Madrid: Pirámide.

EFE (2013). *Los smartphones pueden provocar problemas en el pulgar y dolores cervicales*. Disponible en <http://www.abc.es/sociedad/20131122/abci-smartphones-pulgar-dolores-cervicales-201311211902.html>

Ehrlich, P., & Ehrlich, A. (2013). Can a Collapse of Global Civilization be Avoided? *Royal Society Publishing. Biological Sciences*. (doi.org/10.1098/rspb.2012.2845).

Estévez, L., Bayón, C., de la Cruz, J., y Fernández-Líria, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.). *Adicción a las nuevas tecnologías*. Madrid: Pirámide.

Euroarómetro E-Communications Household Survey Summary (2010). *Conducted by TNS Opinion & Social at the request of Directorate General Information Society and Media*. European Belgium: European Commission.

Fernández-Sánchez, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36, 521-527.

Flores, N., Jenaro, C., González Gil, F., Martín, E., y Poy, R. (2013). Adicción al móvil en alumnos de secundaria: efectos en la convivencia. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(3), 215-225. (DOI: 10.1989/ejihpe.v3i3.44)

Fundación Telefónica (2013). *La sociedad de la Información en España 2012*. España: Ariel. Disponible en [http://www.fundaciontelefonica.com/es/arte\\_cultura/publicaciones/detalle/258](http://www.fundaciontelefonica.com/es/arte_cultura/publicaciones/detalle/258)

Gámez-Guadix, M., Orue, I., & Calvete, E. (2013). Evaluation of the cognitive-behavioral model of generalized and problematic Internet use in Spanish adolescents. *Psicothema*, 25(3), 299-306.

García del Castillo, J.A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y Drogas*, 13(1), 5-13.

García Galera, M.C., & Monferrer, J. (2009). Propuesta de análisis teórico sobre el uso del teléfono móvil en adolescentes. *Comunicar*, 33(22), 83-92.

- García, J.A., Terol, M.C., Nieto, M., Lledó, A, Sánchez, S. Martín-Aragón, M., y Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), 131-142.
- García-Jiménez, A., López de Ayala, M.C. & Catalina, B. (2013). Hábitos de uso en internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar*, 41(21), 195-204.
- Golberg, D.P. (1996). *Cuestionario de Salud General de Golberg*. Barcelona: Masson.
- Gómez Salgado, P., Rial, A., Braña, T., Varela, J., & Barreiro, C. (2014). Evaluation and early detection of problematic Internet use in adolescents. *Psicothema*, 26(1), 21-26.
- Gómez Treviño, J. (2013). *El phubbing, otra amenaza para las relaciones interpersonales y laborales*. Lex Informática abogados, S.C. Disponible en <http://www.lexinformatica.com/blog/wp-content/uploads/wp-post-to-pdf-enhancedcache/1/el-phubbing-otra-amenaza-para-las-relaciones-interpersonales-y-laborales.pdf>
- Griffiths, M. (2004). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Employee Counselling Today: The Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19-25.
- Griffiths, M.D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M.D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Hall, J.A., Baym, N.K. (2012). Calling and Texting (too much): Mobile Maintenance Expectations, (over) Dependence, Entrapment, and Friendship Satisfaction. *New Media & Society*, 14(2), 316-331.
- Hernández, E., Purriños, A., y Salza, C. (2015). *Enfermedades y móviles ¿Cuál padeces tú?* Disponible en <http://www.ondacro.com/programas/tecnologia/techdencias-con-giztab/enfermedades-movil>
- Hernández, J. (2011). *El uso excesivo del dedo al teclear puede dañar el tendón y causar dolencias*. Disponible en <https://www.wayerless.com/2011/03/revisa-tus-pulgares-tu-movil-puede-enfermarlos/>
- Hernando, A., Aguaded, I., y Pérez, A. (2011). Técnicas de comunicación creativas en el aula: escucha activa, el arte de la pregunta, la gestión de los silencios. *Educación y Futuro*, 24, 153-177.
- Hervella, B. (2014). *Hábitos en el uso de aplicaciones de mensajería instantánea entre los adolescentes. Un estudio de caso en un IES de Cantabria*. Trabajo Fin de Máster. Universidad de Cantabria, Santander.
- Horvát, E.A., & Hanselmann, M. (2012). One Plus One Makes Three (for Social Networks). *PLoS ONE* 7(4), 34740. (DOI:10.1371/journal.pone.0034740).

- Howe, N. & Strauss, W. (2000). *Millennials Rising: The Next Great Generation*. New York: Knopf Doubleday Publishing Group.
- Hurtado, M.A., y Fernández, M.R. (2015). Reconciliando las tipologías de usuarios de Internet. *Primera Revista Electrónica en Iberoamérica Especializada en Comunicación*, 89, 1-18.
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2015). Información estadística Internet y móvil.
- Instituto Nacional de las Tecnologías de la Comunicación. INTECO. (2011). (<http://www.inteco.es/seguridad/observatorio/estudios/estudio/niños>)
- Instituto Nacional de Tecnología de la Información; France Telecom España. (2011). *Estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles*. España. Disponible en [https://www.incibe.es/CERT/guias\\_estudios/Estudios/Estudio\\_smartphones\\_menores](https://www.incibe.es/CERT/guias_estudios/Estudios/Estudio_smartphones_menores)
- Instituto Nacional de Tecnologías educativas y de Formación del Profesorado. (2014). *Mensajería instantánea*. España. Disponible en [http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/69/cd/mensajeria/mensajeria\\_a.htm](http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/69/cd/mensajeria/mensajeria_a.htm)
- Jantz, G.L. (2012). *Hooked: The Pitfalls of Media, Technology and Social Networking*. Florida: Siloam Press.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic Internet and cellphone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research and Theory*, 15(3), 309-320.
- Johnson, D.G. (2010). *Ética informática y ética e Internet*. Madrid: Edibesa.
- Jones, J.J., Settle, J.E., Bond R.M., & AL. (2013). Inferring Tie Strength from Online Directed Behaviour. *PLoS ONE* 8(1), 52168.(DOI:10.1371/journal.pone.0052168).
- Junquera, C. (2015). Desconectados del entorno y conectados a la red: tan cerca pero tan lejos. *Kubernética, por un uso ético de la tecnología*. Universidad Argentina de la Empresa, Argentina.
- Kanai, R., Bahrami, B., Roylance, R., & al. (2012): Online Social Network Size is Reflected in Human Brain Structure. *Proceedings of The Royal Society B. Royal. Society Publishing Biological Sciences*, 2012279. (DOI:10.1098/rspb.2011.1959)
- Knapp, A. (2012). *El miedo a perderse algo (Fear of Missing Out)*. Disponible en <http://blogs.elpais.com/consumidos/2012/03/fomo-el-miedo-a-perderse-algo-fear-of-missing-out.html>
- Krasnova, H., Wnninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). *Envy on Facebook: A hidden threat to users life satisfaction?* Institute of Information Systems, Humboldt-Universität zu Berlin,

- Berlin, Germany.
- Labrador, F.J. y Villadongos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188.
- Lam, N., Contreras, H., Mori, E., Nizama, M., Gutiérrez, C., Hinostroza, W., Torrejón, E., Hinostroza, R., Coaquira, E., y Hinostroza, W. (2011). Adicción a Internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina experimental y Salud Pública*, 28(3), 462-469
- Lasén, A. (2010). Mobile Media and Affectivity: Some Thoughts about the notion of Affective Bandwidth. En: Höflich, J.R. [et al.] (eds.). *Mobile Media and the Change of Everyday Life*. Frankfurt am Main: Peter Lang, 131-154.
- Lipovetsky, G. (2006). *Los tiempos hipermodernos*. Barcelona: Anagrama.
- Llorca, G. (2015). Los contenidos audiovisuales transmediáticos ante los nuevos tipos de usuario. *Obra digital*, 8, 137-154.
- Lobo, A., Echevería M.J., & Artal, J. (1986). Validity of the escaled versión of the General Health Questionnaire (GHQ-28) in a Spanish population. *Psychological medicine*, 16, 135-140.
- López, A. (2013). 'Phubbing', cuando la tecnología nos aísla. Disponible en <https://www.unocero.com/2013/08/14/phubbing-cuando-la-tecnologia-nos-aisla/>
- López, O., Honrubia, M.L., y Freixa, M. (2012). Adaptación española del "Mobile Phone Problem Use Scale" para la población adolescente. *Adicciones*, 24(2), 123-130.
- Lucena, V. (2013). *Consumo de drogas, percepción de riesgo y adicciones sin sustancias en los jóvenes de la provincia de Córdoba* (Tesis doctoral inédita). Universidad de Córdoba, Córdoba.
- Luna, J. (2014). Efectos de las tecnologías de la información y comunicación en niños y jóvenes. *ReDIE (Red Durango de Investigadores Educativos A.C)*, 6(10), 109-114.
- Macias, M.I. (2014). *Adicción al móvil y su repercusión en la salud de la población juvenil de Navarra*. Trabajo Fin de Grado. Universidad Pública de Navarra, Pamplona.
- Marcos, L., Támez, R., & Lozano, A. (2009). Aprendizaje móvil y desarrollo de habilidades en foros asincrónicos de comunicación. *Comunicar*, 33(17), 93-100.
- Marshall, T. (2012): Facebook Surveillance of Former Romantic Partners: Associations with PostBreakup Recovery and Personal Growth. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15. (DOI:10.1089/cyber.2012.0125).
- Martín, B. (2011). Técnicas e instrumentos de recogida de información. En Cubo, S., Domínguez,

- E., Luengo, R., Martín, B. y Ramos, J.L., (eds.). *Métodos de investigación y análisis de datos en ciencias sociales y de la salud* (pp. 173-233). Ediciones Pirámide: Madrid.
- Martínez, A. (2015). Uso y abuso de las redes sociales. En Zapata, R.M., Soriano, E., González, A.J., Márquez, V.V. y López, M.M. (eds.). *Educación y Salud en una sociedad globalizada*. Editorial Universidad de Almería: Almería.
- Martinotti, G., Villella, C., Di Thiene, D., Di Nicola, M., Bria, P., Conte, G., Cassano, M., Petrucci, F., Corvasce, N., Janiri, L., y La Torre, G. (2011). Problematic mobile phone use in adolescence: a cross-sectional study. *J Public Health*. (DOI 10.1007/s10389-011-0422-6).
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. Madrid: Editorial Díaz de Santos, S.A.
- Matalí, J.L., García, S., Martín, M., y Pardo, M. (2015). Adicción a las nuevas tecnologías: definición, etiología y tratamiento. En Roca, G. (Coord.). *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital*. Cuaderno FAROS. Disponible en <http://faros.hsjdbcn.org/>
- Mengual, E. (2014). *¿Por qué todo el mundo trata de parecer tan feliz en Facebook?* Disponible en <http://www.elmundo.es/tecnologia/2014/11/06/544a5fae268e3ec9028b4592.html>
- Moeller, S., Powers, E. & Roberts, J. (2012). 'El mundo desconectado' y '24 horas sin medios': alfabetización mediática para la conciencia crítica de los jóvenes. *Comunicar*, 39, 45-52.
- Mohammadi, S., Reza, M., Salman, S., Jannatifard, F., Sepahbodi, G., Baba, M., Sajedi, S., Farshchi, M., Khodakarami, R., y Hatami, K. (2015). Validación y propiedades psicométricas de la escala de uso problemático del teléfono móvil (MPPUS) en estudiantes de la Universidad de Teherán. *Irán J Psychiatry*, 10(1), 25-31.
- Molina, A.M., Roque, L., Garcés, B.R., Rojas, Y., Dulzaides, M.E., y Selín, M. (2015). El proceso de comunicación mediado por las tecnologías de la información. Ventajas y desventajas en diferentes esferas de la vida social. *Medisur*, 13(4), 481-493.
- Morales, C. (2012). *La tecnología y las relaciones interpersonales: ¿Cómo nos afecta?* Disponible en <https://www.fayerwayer.com/2012/07/la-tecnologia-y-las-relaciones-interpersonales-como-nos-afecta/>
- Morales, E. (2014). ¿Puede el Smartphone ayudar a la divulgación científica? *Prisma Social*, 12, 89-119.
- Moreno, I., y García Serrano, J.A. (2006). Nuevas pantallas: otras formas de comunicar en el siglo XXI. *Educatio siglo XXI*, 24, 123-150.
- Muñoz-Rivas, M. J., Navarro, M. E., y Ortega, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones*, 15, 137-144.

- Notimex (2014). *Aumenta la incidencia de enfermedades tecnológicas*. Disponible en <http://www.altonivel.com.mx/42921-crece-presencia-de-enfermedades-tecnologicas.html>
- Ofcom (2011). *Communication market report: UK, 2010*. Research Documents.
- Omato, A., y Cuevas, V. (2011) Taller sobre identidad digital y redes sociales con menores. Disponible en <https://sites.google.com/site/tallerid11/identidad-digital>
- OMS (2001). *Informe sobre la salud en el mundo 2001. Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Disponible en [http://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_es.pdf](http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_es.pdf)
- OMS (2004). *Manual Al EPI para estudiantes. Salud del niño y del adolescente, salud familiar y comunitaria*. Disponible en [http://www.paho.org/bulletins/index.php?option=com\\_docman&task=doc\\_view&gid=43&Itemid=301](http://www.paho.org/bulletins/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=43&Itemid=301)
- OMS (2008). *Informe sobre la salud en el mundo 2008. La atención primaria de salud, más necesaria que nunca*. Disponible en [http://www.who.int/whr/2008/08\\_report\\_es.pdf](http://www.who.int/whr/2008/08_report_es.pdf)
- OMS (2012). *Programa de acción para superar las brechas en salud mental*. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>
- OMS (2014). *Las estadísticas sanitarias mundiales 2014. Una mina de información sobre salud pública mundial*. Disponible en <http://www.who.int/research/es/>
- Orejudo, S., y Froján, M.J. (2005). Síntomas somáticos: Predicción diferencial a través de variables psicológicas, sociodemográficas, estilos de vida y enfermedades. *Anales de psicología*, 21(2), 276-285.
- Payo, A. (2015). *La pirámide de Maslow y las necesidades que satisfacen las startups*. Disponible en <http://www.itespresso.es/piramide-maslow-necesidades-startups-140274.html>.
- Pedrero, E., Rodríguez Monje, T. & Ruíz, J.M. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *ADICCIONES*, 24(2), 139-152.
- Peñuela, M., Pathernina, J., Moreno, D., Camacho, L., Acosta, L., y De León, L. (2014). *El uso de los smartphones y las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios en la ciudad de Barranquilla* (Colombia). (Tesis doctoral inédita) Universidad del Norte, Colombia.
- Pérez Latre, F.J. (2011). *Paradojas de la comunicación digital*. Disponible en: <http://www.acepresa.com/articles/paradojas-de-la-comunicacion-digital/>
- Pérez, I. (2013). *Nomofobia, cuando se pierde el teléfono móvil*. Disponible en <http://suite101.net/article/nomofobia-cuando-se-pierde-el-telefono-movil-a68085#.VdW-nLLtmko>
- Pérez, J.A. (2014). *Síndrome de llamadas y vibraciones fantasmas*. Disponible en <http://www.elcolombiano.com/sindrome-de-llamadas-y-vibraciones-fantasmas->

- Pérez-lanzac, C., y Rincón, R. (2009). *Tu «extimidad» contra mi intimidad*. El País. Disponible en [http://elpais.com/diario/2009/03/24/sociedad/1237849201\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2009/03/24/sociedad/1237849201_850215.html)
- Ponce, A. (2013). *Nomofobia: la pandemia del siglo XXI*. Disponible en <http://suite101.net/article/nomofobia-la-pandemia-del-siglo-xxi-a66645#.VdW-mLLtmko>
- Ramos, J.L. (2011). Problemas, hipótesis y variables. En Cubo, S., Domínguez, E., Luengo, R., Martín, B., y Ramos, J.L. (eds.). *Métodos de investigación y análisis de datos en ciencias sociales y de la salud* (pp. 91-108). Ediciones Pirámide: Madrid.
- Ramos, J.L. (2012). *¿Eres de los que no pueden vivir sin su celular?* El Universal. Disponible en <http://archivo.eluniversal.com.mx/articulos/70313.html>
- Reig, D. y Vílchez, L.F. (2013). *Jóvenes en la era de la hiperconectividad: tendencias, claves y miradas*. Madrid: Fundación Telefónica y Fundación Encuentro.
- Retolaza, A., Mostajo, A., De la Rica, J.R., Díaz de Garramiola, A., Pérez de Loza, J., Aramberri, I., y Márquez, I. (1993). Validación del Cuestionario de Salud General de Golberg (versión 28 ítems) en consultas de Atención Primaria. *Revista Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 13(46), 187-194.
- Rodríguez San Juan, E., Megías, I., y Lasén, A. (2014). *Jóvenes y comunicación. La impronta de lo virtual*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Madrid.
- Rosen, L. (2012). *iDisorder. Understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us*. Hardcover.
- Rubio, J., y Perlado, M. (2015). El fenómeno WhatsApp en el contexto de la comunicación personal: Una aproximación a través de los jóvenes universitarios. *Icono* 14(13), 73-94. (DOI: 10.7195/ri14.v13i2.818).
- Ruiz del Olmo, F.J., y Belmonte, A.M. (2014). Los jóvenes como usuarios de aplicaciones de marca en dispositivos móviles. *Comunicar*, 43(22), 73-81.
- Ruiz-Olivares, R., Lucena, V., Pino, M., y Herruzo, J. (2010). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes. *Adicciones.Revista de sociodrogalcohol*, 22(4), 301-309.
- Sabino, C. (1996). *El proceso de investigación*. Buenos Aires: Lumen-Humanitas. Disponible en [http://paginas.ufm.edu/sabino/word/proceso\\_investigacion.pdf](http://paginas.ufm.edu/sabino/word/proceso_investigacion.pdf)
- Sánchez, M.A., León, M.A., y Reyes, V. (2013). Malestar psicológico en pacientes de un centro de apoyo psicológico privado. *Alternativas en psicología*, 28, 41-48.
- Sánchez-Martínez, M., y Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in

- the community of Madrid (Spain). *Cyberpsychology and Behavior*, 12(2), 131-137.
- Santos, K.M., y Malo, M.M. (2014). *Ignórale a él. Campaña de Mercadeo Social para promover el respeto a los demás con el uso correcto del celular*. Tesis de Grado. Universidad San Francisco de Quito, Ecuador.
- Sarrió, C. (2015). *¿Sustituyen las redes sociales a las relaciones interpersonales?* Disponible en <http://www.gestalt-terapia.es/sustituyen-las-redes-sociales-las-relacionesinterpersonales/>
- Serrano-Puche, J. (2013). Una propuesta de dieta digital: repensando el consumo mediático en la era de la hiperconectividad. En Fonseca, *Journal of Communication*, 7, 156-175
- Serrano-Puche, J. (2014). Hacia una comunicación *slow*: el hábito de la desconexión digital periódica como elemento de alfabetización mediática. *Trípodos*, 34, 201-214.
- Sibilia, P. (2008). *La intimidación como espectáculo*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Smahel, D., Brown, B.B., y Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, 48, 381-395.
- Solano, I. M., González Calatayud, V., y López Vicent, P. (2013). Adolescentes y comunicación: las TIC como recurso para la interacción social en educación secundaria. *Revista de Medios y Educación*, 42, 23-35. Disponible en <http://acdc.sav.us.es/pixelbit/images/stories/p42/02.pdf>
- Suárez, J.C. (2014). El derecho al olvido, base de tutela de la intimidad. Gestión de los datos personales en la Red. *Revista TELOS(Cuadernos de Comunicación e Innovación)*. Fundación Telefónica, 2-8.
- Tello, L. (2013). Intimidad y «extimidad» en las redes sociales. Las demarcaciones éticas de Facebook. *Comunicar*, 41(21), 205-213.
- Tene, O. y Polonetsky, J. (2012). Privacy in the age of big data: a time for big decisions. *Stanford Law Review Online*, 63, 63-69. Disponible en: <http://www.stanfordlawreview.org/online/privacy-paradox/big-data>
- Terrón, A. (2015). *De la Nomofobia a la Vibranxiety, las nuevas enfermedades tecnológicas*. Disponible en [http://www.teinteresa.es/salud/Nomofobia-Vibranxiaety-nuevas-enfermedades-tecnologicas\\_0\\_1329467612.html](http://www.teinteresa.es/salud/Nomofobia-Vibranxiaety-nuevas-enfermedades-tecnologicas_0_1329467612.html)
- Tirado, P., Álvarez, V., Chávez, M., Holguín, S., Honorio, A., Moreno, M., Sánchez, N., Shimajuko, A., y Uribe, M. (2008). Satisfacción familiar y salud mental en alumnos universitarios ingresantes. *Revista de psicología*, 42-48.
- Torres, M.G. y Ugalde, D.P. (2013). *Prevalencia de adicción a las TIC y trastornos del estado del*

- ánimo en estudiantes de la Facultad de ciencias médicas de la Universidad de Cuenca.* (Tesis doctoral inédita). Universidad de Cuenca, Ecuador.
- Turan, Z., Tinmaz, H. & Gotkas, Y. (2012). Razones por las que los alumnos universitarios no utilizan las redes sociales. *Comunicar*, 41(21), 137-145.
- Turkle, S. (2011). *The Tethered Self: Technology reinvents Intimacy and Solitude*. Massachusetts Institute of Technology, Cambridge.
- UIT (2013). Unión Internacional de Telecomunicaciones. Medición de la Sociedad de la Información. Ginebra, Suiza.
- Vargas, Y. (2013). *Campaña contra el "Phubbing"*. Disponible en <https://www.behance.net/gallery/13823235/Campana-contra-el-Phubbing>
- Vasco, D.M. (2015). *El uso de redes sociales y el derecho a la intimidad*. (Tesis doctoral inédita) Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Vaughn, V. (2012). *Fear of Missing Out (FOMO)*. A Report from JWT Intelligence. Nueva York: J. Walter Thompson Company.
- Verdú, V. (2012). "El personismo". El País. Disponible en [http://sociedad.elpais.com/sociedad/2012/04/28/actualidad/1335639943\\_967250.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2012/04/28/actualidad/1335639943_967250.html)
- Villar, E. (2012). *Nomofobia: la enfermedad que quizás padece y no lo sabe*. Disponible en [http://www.larazon.es/historico/6785-nomofobia-la-enfermedad-que-quizas-padece-y-no-lo-sabe-MLLA\\_RAZON\\_436328#.Ttt1BhIrMImnQC6](http://www.larazon.es/historico/6785-nomofobia-la-enfermedad-que-quizas-padece-y-no-lo-sabe-MLLA_RAZON_436328#.Ttt1BhIrMImnQC6)
- Viñas, F., Juan, J., Villar, E., Caparros, B., Perez, I., y Cornella, M. (2002). Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su relación con diferentes índices de psicopatología. *Clínica y Salud*, 13, 235-256.
- Vivaldi, F., y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia Psicológica*, 30(2), 23-29.
- Winocur, R. (2012). La intimidad de los jóvenes en las redes sociales. Transformaciones en el espacio público y privado. *TELOS: cuadernos de comunicación e innovación*, 91, 1-9. Disponible en <http://telos.fundaciontelefonica.com/seccion=1268&idioma=esES&id=2012042611530001&activo=6.do>
- Zahumenszky, C. (2014). *Esto es lo que hace a tus cervicales mirar constantemente el móvil*. Disponible en <http://es.gizmodo.com/esto-es-lo-que-tu-movil-les-hace-a-tus-vertebras-cervic-1660698507>

## Videografía

- Turkle S. (2012). *Connected, but alone?* TED Talk. Disponible en [www.ted.com/talks/sherry\\_turkle\\_alone\\_together?](http://www.ted.com/talks/sherry_turkle_alone_together?)
- Turk, G. (2014). *Tengo 422 amigos y estoy solo.* Disponible en [https://www.youtube.com/watch?v=ut7ldSovP\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=ut7ldSovP_E)

## ANEXOS

### Anexo 1. Cuestionario MPPUSA (Mobile Phone Problematic Use Scale Adolescents)

Para nada verdadero      Algo verdadero      Ni verdadero ni falso

Muy verdadero      Totalmente verdadero

1. Nunca tengo tiempo suficiente para el móvil
2. Cuando me he sentido mal he utilizado el móvil para sentirme mejor
3. Empleo mi tiempo con el móvil, cuando debería estar haciendo otras cosas y esto me causa problemas
4. Todos mis amigos tienen móvil
5. He intentado ocultar a los demás el tiempo que dedico a hablar con el móvil
6. El uso del móvil me ha quitado horas de sueño
7. He gastado más de lo que debía o podía pagar
8. Cuando no estoy localizable me preocupo con la idea de perderme alguna llamada
9. A veces, cuando estoy al teléfono y estoy haciendo algo más, me dejo llevar por la conversación y no presto atención a lo que estoy haciendo
10. El tiempo que paso con el móvil se ha incrementado en los últimos 12 meses
11. He usado el móvil para hablar con otros cuando me sentía solo/a o aislado/a
12. He intentado pasar menos tiempo con el móvil pero soy incapaz
13. Me cuesta apagar el móvil
14. Me noto nervioso/a si paso tiempo sin consultar mis mensajes o si no me he conectado al móvil
15. Suelo soñar con el móvil
16. Mis amigos y familia se quejan porque uso mucho el móvil
17. Si no tuviera móvil, a mis amigos les costaría ponerse en contacto conmigo
18. Mi rendimiento ha disminuido a consecuencia del tiempo que paso con el móvil
19. Tengo molestias que se asocian al uso del móvil
20. Me veo enganchado/a al móvil más tiempo de lo que me gustaría
21. A veces preferiría usar el móvil que tratar otros temas más urgentes
22. Suelo llegar tarde cuando quedo porque estoy enganchado/a al móvil cuando no debería
23. Me pongo de mal humor si tengo que apagar el móvil en clases, comidas o en el cine
24. Me han dicho que paso demasiado tiempo con el móvil

25. Más de una vez me he visto en un apuro porque mi móvil ha empezado a sonar en una clase, cine o teatro
26. A mis amigos/as no les gusta que tenga el móvil apagado
27. Me siento perdido sin el móvil

Anexo 2. Cuestionario de Salud General de Golberg (GHQ-28 ítems)

Recuerde que solo debe responder sobre los problemas recientes, no sobre los que tuvo en el pasado. Es importante intente contestar TODAS las preguntas. Muchas gracias.

En las últimas semanas:

A	B
A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?	B.1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?
<input type="checkbox"/> Mejor que lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Peor que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho peor que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.
A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?	B.2. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?
<input type="checkbox"/> No, en absoluto	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> No más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.
A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?	B.3. ¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión?
<input type="checkbox"/> No, en absoluto	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> No más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.
A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?	B.4. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?
<input type="checkbox"/> No, en absoluto	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> No más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No mas que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.
A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?	B.5. ¿Se ha asustado o ha tenido pánico sin motivo?
<input type="checkbox"/> No, en absoluto	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> No más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No mas que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.
A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?	B.6. ¿Ha tenido sensación de que todo se le viene encima?
<input type="checkbox"/> No, en absoluto	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> No más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No mas que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.
A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?	B.7. ¿Se ha notado nervioso y "a punto de explotar" constantemente?
<input type="checkbox"/> No, en absoluto	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> No más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No mas que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.

C	D
C.1. Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?	D.1. ¿ Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?
<input type="checkbox"/> Más activo que lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante menos que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho menos que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual
C.2. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?	D.2. ¿Ha estado viviendo la vida totalmente sin esperanza?
<input type="checkbox"/> Menos tiempo que lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Más tiempo que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más tiempo que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual
C.3. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?	D.3. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?
<input type="checkbox"/> Mejor que lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Peor que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho peor que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual
C.4. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	D.4. ¿Ha pensado en la posibilidad de "quitarse de en medio"?
<input type="checkbox"/> Más satisfecho que lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Menos satisfecho que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho menos satisfecho que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual
C.5. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?	D.5. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?
<input type="checkbox"/> Más útil de lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual de útil que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Menos útil de lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho menos útil de lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual
C.6. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	D.6. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?
<input type="checkbox"/> Más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Menos que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho menos que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual
C.7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?	D.7. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repentinamente a la cabeza?
<input type="checkbox"/> Más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Claramente, no
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> Me parece que no
<input type="checkbox"/> Menos que lo habitual	<input type="checkbox"/> Se me ha cruzado por la mente
<input type="checkbox"/> Mucho menos que lo habitual	<input type="checkbox"/> Claramente, lo he pensado

Anexo 3. Cuestionario MPPUSA y Cuestionario de Salud General de Golberg (GHQ-28) en herramienta Google Drive.

## Cuestionarios MPPUSA y GHQ

Solicitamos tu colaboración para una investigación que se está realizando en la Universidad de Extremadura. Queremos investigar sobre la relación que existe entre el perfil de uso de los dispositivos móviles y el bienestar psicológico. Es fundamental que respondas a algunas preguntas sobre el hábito de uso que haces del teléfono móvil, así como alguna de tus opiniones al respecto. Necesitamos saber cómo piensan y cómo viven los chicos y las chicas de tu edad. Por eso, es muy importante que respondas con sinceridad a todas las preguntas. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Tan sólo queremos saber tu opinión.

Toda la información es anónima, ya que no pedimos que nos facilites tu nombre.

Con el fin de que la investigación sea más enriquecedora, en primer lugar, solicitamos tus datos socioacadémicos, seguidamente se muestra el Cuestionario MPPUSA (Mobile Phone Problem Use Scale Adolescents) y por último, el Cuestionario de salud general de Goldberg (GHQ) sobre bienestar psicológico.

Muchas gracias

Facultad donde realiza sus estudios\*

Ciudad/Pueblo de procedencia \*

Edad\*

Género\*

Especialidad \*

Indica el tipo de teléfono móvil que utiliza\*

### Cuestionario MPPUSA

Contesta a los siguientes ítems situando tu opinión en la siguiente escala:\*

	Para nada verdadero	Algo verdadero	Ni verdadero ni falso	Muy verdadero	Totalmente verdadero
1. Nunca tengo tiempo suficiente para el móvil	<input type="radio"/>				
2. Cuando me he sentido mal he utilizado el móvil para sentirme mejor	<input type="radio"/>				
3. Empleo mi tiempo con el móvil, cuando debería estar haciendo otras cosas y esto me causa problemas	<input type="radio"/>				
4. Todos mis amigos tienen móvil	<input type="radio"/>				
5. He intentado ocultar a los demás el tiempo que dedico a hablar con el móvil	<input type="radio"/>				
6. El uso del móvil me ha quitado horas de sueño	<input type="radio"/>				

7. He gastado más de lo que debía o podía pagar	<input type="radio"/>				
8. Cuando no estoy localizable me preocupo con la idea de perderme alguna llamada	<input type="radio"/>				
9. A veces, cuando estoy al teléfono y estoy haciendo algo más, me dejo llevar por la conversación y no presto atención a lo que estoy haciendo	<input type="radio"/>				
10. El tiempo que paso con el móvil se ha incrementado en los últimos 12 meses	<input type="radio"/>				
11. He usado el móvil para hablar con otros cuando me sentía solo/a o aislado/a	<input type="radio"/>				
12. He intentado pasar menos tiempo con el móvil pero soy incapaz	<input type="radio"/>				
13. Me cuesta apagar el móvil	<input type="radio"/>				
14. Me noto nervioso/a si paso tiempo sin consultar mis mensajes o si no me he conectado al móvil	<input type="radio"/>				
15. Suelo soñar con el móvil	<input type="radio"/>				
16. Mis amigos y familia se quejan porque uso mucho el móvil	<input type="radio"/>				
17. Si no tuviera móvil, a mis amigos les costaría ponerse en contacto conmigo	<input type="radio"/>				
18. Mi rendimiento ha disminuido a consecuencia del tiempo que paso con el móvil	<input type="radio"/>				
19. Tengo molestias que se asocian al uso del móvil	<input type="radio"/>				
20. Me veo enganchado/a al móvil más tiempo de lo que me gustaría	<input type="radio"/>				
21. A veces preferiría usar el móvil que tratar otros temas más urgentes	<input type="radio"/>				
22. Suelo llegar tarde cuando quedo porque estoy enganchado/a al móvil cuando no debería	<input type="radio"/>				
23. Me pongo de mal humor si tengo que apagar el móvil en clases, comidas o en el cine	<input type="radio"/>				

24. Me han dicho que paso demasiado tiempo con el móvil	<input type="radio"/>				
25. Más de una vez me he visto en un apuro porque mi móvil ha empezado a sonar en una clase, cine o teatro	<input type="radio"/>				
26. A mis amigos/as no les gusta que tenga el móvil apagado	<input type="radio"/>				
27. Me siento perdido/a sin el móvil	<input type="radio"/>				

## Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ)

Recuerda que sólo debes responder sobre los problemas recientes de las últimas semanas, no sobre los que tuvo en el pasado. Es importante que intente contestar TODAS las preguntas. Muchas gracias.

### A.1. ¿Te has sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?\*

- Mejor que lo habitual
- Igual que lo habitual
- Peor que lo habitual
- Mucho peor que lo habitual

### A.2. ¿Has tenido la sensación de que necesitabas reconstituyente?\*

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

### A.3. ¿Te has sentido agotado y sin fuerzas para nada?\*

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

### A.4. ¿Has tenido sensación de que estabas enfermo?\*

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

### A.5. ¿Has padecido dolores de cabeza?\*

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

### A.6. ¿Has tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza te va a estallar? \*

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

### A.7. ¿Has tenido oleadas de calor o escalofríos?\*

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual

**B.1. ¿Tus preocupaciones te han hecho perder mucho sueño?\***

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

**B.2. ¿Has tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?\***

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

**B.3. ¿Te has notado constantemente agobiado y en tensión?\***

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

**B.4. ¿Te has sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?\***

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual

**B.5. ¿Te has asustado o ha tenido pánico sin motivo?\***

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

**B.6. ¿Has tenido sensación de que todo se te viene encima?\***

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

**B.7. ¿Te has notado nervioso y “a punto de explotar” constantemente?\***

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

**C.1. ¿Te las has arreglado para mantenerte ocupado y activo?\***

- Más activo que lo habitual
- Igual que lo habitual
- Bastante menos que lo habitual
- Mucho menos que lo habitual

**C.2. ¿Te cuesta más tiempo hacer las cosas?\***

- Menos tiempo que lo habitual
- Igual que lo habitual
- Más tiempo que lo habitual
- Mucho más tiempo que lo habitual

**C.3. ¿Has tenido la impresión, en conjunto, de que estás haciendo las cosas bien?\***

- Mejor que lo habitual
- Igual que lo habitual
- Peor que lo habitual
- Mucho peor que lo habitual

**C.4. ¿Te has sentido satisfecho con tu manera de hacer las cosas?\***

- Más satisfecho que lo habitual
- Igual que lo habitual
- Menos satisfecho que lo habitual
- Mucho menos satisfecho que lo habitual

**C.5. ¿Has sentido que estás desempeñando un papel útil en la vida?\***

- Más útil que lo habitual
- Igual de útil que lo habitual
- Menos útil que lo habitual
- Mucho menos útil que lo habitual

**C.6. ¿Te has sentido capaz de tomar decisiones?\***

- Más que lo habitual
- Igual que lo habitual
- Menos que lo habitual
- Mucho menos que lo habitual

**C.7. ¿Has sido capaz de disfrutar de tus actividades normales de cada día?\***

- Más que lo habitual
- Igual que lo habitual
- Menos que lo habitual

**D.1. ¿Has pensado que eres una persona que no vale para nada?\***

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

**D.2. ¿Has estado viviendo la vida totalmente sin esperanza?\***

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

**D.3. ¿Has tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?\***

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

**D.4. ¿Has pensado en la posibilidad de “quitarte de en medio”?\***

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual

**D.5. ¿Has notado que a veces no puedes hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?\***

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

**D.6. ¿Has notado que deseas estar muerto y lejos de todo?\***

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual

**D.7. ¿Has notado que la idea de quitarte la vida te viene repentinamente a la cabeza?\***

- Claramente, no
- Me parece que no
- Se me ha cruzado por la mente
- Claramente, lo he pensado



#### IDENTIFICACIÓN:

**Nombre:** Cuestionario de Salud General de Goldberg

**Nombre original:** General Health Questionnaire (GHQ)

**Autor:** David Goldberg

**Año:** el año del GHQ es 1978 y el del GHQ – 28 es 1979

**Versiones:** Hay cuatro versiones distintas GHQ – 60, GHQ-30, GHQ-28 y GHQ-12

**Adaptación española:** Lobo et al. (1985)

#### DESCRIPCIÓN:

**Tipo de instrumento:** Cuestionario auto administrado

**Objetivos:** Evalúa el estado de salud general de la persona en dos tipos de fenómenos: la incapacidad para seguir llevando a cabo las funciones saludables normales y la aparición de nuevos fenómenos de malestar psíquico (distressing). Su objetivo no es realizar un diagnóstico pero sí detectar trastornos psicológicos en ambientes no psiquiátricos.

**Población:** Pacientes de atención primaria o pacientes médico-quirúrgicos no ambulatorias

**Número de ítems:** La versión original tiene 60 ítems. La versión que se adjunta, 28.

**Descripción:** La versión original consta de un factor general referido a síntomas somáticos y cefaleas, y factores específicos (depresión, ansiedad, sueño, somáticos y funcionamiento social) El GHQ-28, contiene 4 subescalas de 7 ítems cada una. Las cuatro subescalas miden: subescala A (síntomas somático), subescala B (ansiedad e insomnio), subescala C (disfunción social) y subescala D (depresión grave).

#### Criterios de calidad:

**Fiabilidad:** La consistencia interna de GHQ-60, -30 y -12, oscila entre 0,82 y 0, 93. Fiabilidad test- retest del GHQ – 28 es 0,90 y de las otras versiones, 0,50-0,90.

#### Validez:

- **Sensibilidad/especificidad:** La sensibilidad del conjunto oscila entre el 44% y 100% y la especificidad entre 74% y el 93%.

- **Predictiva:** Lobo et al. Utilizando el GHQ-28, con un punto de corte de 5/6 se obtuvo una sensibilidad del 84,6%, una especificidad del 82%, un VPP del 75%, un VPN del 89,3% y un índice de mal clasificados del 17%. Para un punto de corte de 6/7 se obtuvo una sensibilidad del 76,9%, especificidad del 90,2%, VPP del 83,3%, VPN del 85,9% y un índice de mal clasificados del 15%.

#### APLICACIÓN

**Tiempo de administración:** 5-10 minutos



**Normas de aplicación:** el sujeto contesta según las instrucciones que aparecen en la parte superior.

**Corrección e interpretación:** para determinar la puntuación del GHQ - 28 se pueden utilizar tres métodos: 1) Puntuación leer: asignando valores de 0, 1, 2, 3 a cada una de las cuatro posibles respuestas (a, b, c, d); 2) Puntuación GHQ: consiste en determinar el número de síntomas presente y asigna valores a las respuestas de 0, 0, 1, 1, y; 3) Puntuación CGHQ: divide los ítems en dos apartados: los positivos que hacen referencia a la salud (A1, C1, C3, C4, C5, C6 y C7) y los negativos que hacen referencia a la enfermedad (el resto). Los positivos se puntúan 0, 0, 1, 1 y los negativos: 0, 1, 1, 1. Esta forma de corregir tiene la ventaja de evitar pasar por alto los trastornos de larga duración. El punto e corte se sitúa en 5/6 (caso/no caso)

**Momentos de aplicación:** Screening

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

##### Referencias original:

Goldberg DP. (1972). *The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire*. London: Oxford University Press.

Goldberg DP; Hillier VF.(1979) A Escaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9:139-145

##### Referencia de la adaptación española:

Lobo A, Pérez - Echeverría MJ, Artal J.(1986). Validity of the scaled version of the General Health Questionnaire (GHQ - 28) in a Spanish population. *Psychological medicine*, 16:135-140

Goldberg, D.P (1996). *Cuestionario de Salud General de Goldberg*. Barcelona: Masson

Como instrumento sugerido para detectar problemas de nueva aparición. La puntuación (GHQ) se realiza asignando los valores 0, 0, 1, 1 a las respuestas de los ítems. El punto de corte para GHQ se sitúa en 5/6 (no caso/caso).

Como instrumento sugerido para identificar problemas crónicos. La puntuación (CGHQ) se realiza asignando los valores 0, 1, 1, 1 a las respuestas de los ítems. El punto de corte para CGHQ se sitúa en 12/13 (no caso/caso).

<b>Subescalas</b>	<b>Puntuación GHQ</b>	<b>Puntuación CGHQ</b>
<b>A. Síntomas somáticos</b>		
<b>B. Ansiedad-Insomnio</b>		
<b>C. Disfunción social</b>		
<b>D. Depresión</b>		
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>		