Rami Bkheitan
Juan Martínez Torvisco
Mónica Pellerone
Universidad de La Laguna (ULL)

Factores de riesgo y su relación con el uso del teléfono móvil en adolescentes

Para citar este artículo, hacerlo de esta forma: Bkheitan, R., Martínez, J., Pellerone, M. (2024) "Factores de riesgo y su relación con el uso del teléfono móvil en adolescentes", Revista EXPE, número VIII, p. 93-109)

Resumen

La adolescencia es un período de la vida que se caracteriza por incorporar pautas nuevas sobre todo referido a las tecnologías. Fruto de ello es el avance en el uso de los terminales la comunicación, en particular el teléfono móvil. Este trabajo analiza el uso problemático del móvil en adolescentes junto a dos factores de riesgo de ese uso inadecuado, como son la Nomofobia o miedo a estar desconectado de Internet o el Fomo (*Fear of missing out*) o temor a quedarse fuera de las comunicaciones entre iguales. La muestra ha estado compuesta por adolescentes de entre 11 a 16 años, divididos en dos grupos de 11 a 13, y de 14 a 16. Las encuestas se pasaron a través del formato Google Form a adolescentes jordanos en horario escolar, la duración media fue de 15 minutos. Los resultados obtenidos muestran que los índices de fiabilidad de las escalas fueron altamente aceptables, lo que confirma que la traducción de las escalas de inglés al árabe resultó adecuada. Se calculó la correlación entre las tres variables, presentando las dos escalas de fobia y temor una correlación positiva significativa, sin embargo, la correlación entre la adicción y la nomofobia resultó significativa pero negativa al igual que el Fomo. Además, queríamos saber si habría diferencias entre los dos grupos de edades en las escalas y sorprendentemente no hubo diferencias en los dos grupos en el Fomo, pero si en las otras dos variables.

Palabras clave (adolescencia, adicción al móvil, nomofobia, temor a quedarse fuera)

Introducción

Los teléfonos inteligentes o *smartphones* se han convertido en parte integrante de la vida cotidiana, ocupando un tiempo considerable en diversos contextos, desde zonas urbanas y aldeas rurales hasta lugares remotos y rincones del hogar. Esta ubicuidad, impulsada por los rápidos avances tecnológicos, ha transformado los dispositivos de comunicación en herramientas esenciales que fomentan la conectividad continua (Al-Haniya, 2017). El paisaje digital se asemeja a una vasta red que atrapa a los usuarios, quienes a menudo experimentan un anhelo cuando están desconectados y corren el riesgo de perder independencia al quedar subordinados a las actividades en línea.

Como herramientas vitales para la interacción social, el entretenimiento y la adquisición de conocimientos, la popularidad de los teléfonos inteligentes entre niños y adolescentes ha aumentado vertiginosamente, suscitando preocupación entre padres y expertos por los efectos adversos de su uso prolongado. Las encuestas indican que aproximadamente el 20 % de los padres no supervisan suficientemente las actividades en línea de sus hijos, por lo que no son conscientes de los riesgos potenciales asociados al uso no supervisado de teléfonos inteligentes y tabletas (Dwikat, 2016). Las preocupaciones se extienden al acceso a contenidos inapropiados, juegos, uso de la cámara y plataformas de redes sociales, lo que complica los esfuerzos para garantizar la seguridad en línea. El uso excesivo de dispositivos digitales también se correlaciona con una disminución del rendimiento académico, la realización de los deberes y la regulación emocional, lo que contribuye a una *generación de zombis* inmersa en la tecnología (Al-Hassi, 2017).

La rápida adopción de teléfonos inteligentes entre los adolescentes refleja desarrollos tecnológicos más amplios, incluida la revolución digital, que ha remodelado las estructuras sociales transformando los modos de comunicación y las rutinas diarias (Al-Sabaawi, 2006; Miralles et al., 2019). Los móviles actuales combinan características de los teléfonos tradicionales y los ordenadores, convirtiéndose en dispositivos indispensables que son prácticamente inseparables de la vida moderna (Dadgar et al., 2021).

Cuando los usuarios no pueden regular su uso, puede surgir un compromiso problemático -a menudo visto como una forma de adicción a la tecnología- que afecta negativamente al funcionamiento diario. Los estudios muestran que la edad media a la que se adquiere el primer teléfono inteligente ronda los 10 años, con altas tasas de propiedad en países como Suiza (97%), Reino Unido (60%) y China, donde los teléfonos inteligentes sirven como principal medio de acceso a Internet para los menores, alcanzando el 93,1% entre los jóvenes chinos en 2019 (Zhang et al., 2022; China Internet Network Information Center, 2020).

Según Estévez et al. (2009) los porcentajes de prevalencia del consumo problemático de Internet en estudios realizados en España varían entre el 3,7% el 5% (Jenaro, et al., 2007) y el 9,9% (Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix, 2010), siendo en ambos casos más incidente en adolescentes. Abordando el uso del teléfono móvil en España, la prevalencia del consumo problemático del mismo varía desde el 2,8% (Carbonell et

Revista Expe numero V. La... Diciembre 2021
Revista Expe numero V. La... Evaluación. Diciembre

al., 2012), el 7,9% (Labrador y Villadangos, 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).

De acuerdo con Xiong et al. (2021), en el ámbito internacional, diversos estudios han revelado que la prevalencia de la adicción a los teléfonos móviles entre los adolescentes es de aproximadamente el 25,7 % en todo el mundo. China destaca como el mayor mercado consumidor, con unos 175 millones de jóvenes usuarios de Internet en 2021, es decir, aproximadamente el 93 % de los adolescentes en China utilizan teléfonos inteligentes para acceder a Internet. Además, se informa de que el 21 % de los adolescentes utilizan los teléfonos inteligentes de forma excesiva (He et al., 2022). El apego excesivo y la angustia ante la separación, junto con problemas psicológicos como la depresión, la soledad y la ansiedad social, son comunes entre los adolescentes vulnerables al uso problemático de teléfonos móviles o inteligentes.

1. Factores de riesgo del uso de teléfonos inteligentes

Hay muchos factores que contribuyen al uso problemático de los teléfonos móviles actuales, centrándose especialmente en el concepto psicológico del miedo a quedar desconectado de las redes sociales, a menudo denominado *Nomofobia*.

El miedo en general se describe como una respuesta emocional a las amenazas percibidas, ya sean físicas, emocionales, sociales o incluso existenciales. Sin embargo, cuando el miedo se refiere específicamente a perderse experiencias sociales el “temor a perderse algo”, *Fear of Missing Out* (en adelante FOMO), es un nuevo problema en nuestra sociedad que ha surgido a causa de la evolución de las nuevas tecnologías. El tiempo que emplean en las redes sociales y la adicción que estas mismas generan, hace que los jóvenes adquieran una necesidad que se traspasa al ámbito privado de los mismos, la cual no les permite realizar con normalidad su día a día sin pensar que se están perdiendo algo, que quizás sus compañeros estén realizando una actividad que ellos se están perdiendo por no estar atentos a sus dispositivos móviles o por no estar “conectados”.

El Fomo se caracteriza por la sensación de ansiedad ante la posibilidad de que otros estén viviendo experiencias gratificantes de las que uno no forma parte, lo que provoca sentimientos de exclusión y de pérdida de oportunidades de diversión, conocimiento o vínculos sociales.

A pesar de la fascinante facilidad que se tiene de acceder a las nuevas tecnologías resalta la preocupación creada en el arma de doble filo que poseen nuestros dispositivos tecnológicos: se genera una dependencia en tener que saber qué sucede en el mundo virtual. Se le dedica muchísimo tiempo a cerciorarse de qué están realizando los parientes o amistades más cercanas (Pérez-Elizondo, 2020).

Este miedo está fuertemente impulsado por las redes sociales, que exponen constantemente a los individuos a imágenes idealizadas e historias de la vida de otras personas -incluyendo vacaciones, eventos, éxitos- lo que crea la sensación de que uno se está quedando atrás social o experiencialmente. Esta exposición continua fomenta un miedo social subyacente a que otros puedan estar disfrutando de experiencias más gratificantes sin uno mismo.
Podemos describir los tipos de miedos relacionados con el uso problemático de los móviles:
• Miedo social: miedo a la exclusión o a quedar fuera del circuito social.
• Miedo a arrepentirse: Ansiedad de que la falta de participación le haga perder oportunidades importantes o que mejoren su vida.
• Miedo comparativo: Preocupación por que a otros les vaya mejor o más que a ti.
• Miedo a la desconexión: Relacionado con la conectividad digital, es la ansiedad por no estar localizable o en línea, que está vinculada a la nomofobia.

La nomofobia según la Asociación Americana de Psiquiatría, en su manual de desórdenes mentales, (DSM-5), la fobia es similar al «miedo» general, pero más intensa y específica. La fobia se define como: «Un miedo persistente, excesivo e irracional a un objeto, situación o actividad específicos, que provoca un comportamiento de evitación y angustia». La fobia a no tener el teléfono móvil es una fobia moderna relacionada con la tecnología: un miedo intenso a estar sin el teléfono móvil o a no poder utilizarlo (por falta de cobertura, batería, etc.). Conceptualmente, se solapa con el FOMO, pero se refiere específicamente a la ansiedad por separación del teléfono.

Dentro de los síntomas de la nomofobia se encuentra el pánico o ansiedad al perder el acceso al teléfono, la comprobación obsesiva y la evitación de situaciones en las que se restringe el uso del teléfono.

En general, estos temores contribuyen a un ciclo en el que los adolescentes se sienten obligados a estar constantemente conectadas a través de sus teléfonos móviles, lo que a menudo conduce a la dependencia y a efectos psicológicos negativos como la ansiedad y el retraimiento social.

2. Uso problemático del móvil (UPM)

En la era contemporánea, la integración de las tecnologías de la información y la comunicación ha revolucionado la forma en que nos conectamos e intercambiamos información, permitiendo una velocidad y eficacia sin precedentes. Entre ellas, los teléfonos móviles se han convertido en los dispositivos más dominantes y utilizados. Su rápida proliferación se ha visto impulsada en gran medida por las influencias sociales, transformando los teléfonos móviles de simples herramientas para la comunicación en potentes dispositivos que influyen en la vida.

La adicción al teléfono móvil, caracterizada como un trastorno psicológico derivado del uso excesivo de la tecnología moderna, ha atraído la atención de psicólogos, sociólogos y educadores. Este UPM puede clasificarse como una forma de adicción tecnológica. Muchas personas que sufren adicción al móvil tienden a tener baja autoestima y débiles conexiones sociales, lo que los lleva a sentirse obligados a estar constantemente conectados. La ausencia o el silencio de sus teléfonos puede provocarles sentimientos de ansiedad, irritabilidad, alteraciones del sueño, temblores, insomnio y problemas digestivos. El uso excesivo del móvil se ha relacionado con problemas psicológicos como ansiedad, depresión, angustia y estilos de vida poco saludables. Los usuarios suelen desarrollar vínculos emocionales con sus dispositivos y se sienten incapaces de funcionar correctamente sin ellos.

Las investigaciones indican que el uso excesivo del móvil afecta negativamente a la salud física y mental. Por ejemplo, los estudios han demostrado que la radiación de los móviles puede provocar cambios en la regulación genética, alteraciones de la audición y la visión, aumento de la presión ácida en los tejidos oculares, dolores de cabeza, sensación de calor en los oídos, pérdida de memoria y fatiga.

Desde una perspectiva psicológica, la dependencia de la tecnología de la comunicación puede socavar las interacciones sociales en el mundo real y el bienestar general, fomentando la soledad, la depresión y el retraimiento social. Una investigación de

(Hooper y Zhou, 2007 en la que participaron 106 usuarios de teléfonos móviles determinó que el 16% mostraba problemas de conducta relacionados con la adicción al móvil, lo que contribuía a aumentar los niveles de estrés. A pesar del papel crucial de los teléfonos móviles, su uso incontrolado puede repercutir negativamente en el bienestar.

Ghamari et al., (2010) identificaron que dicho uso suele mostrar patrones adictivos, habituales y dependientes. Múltiples estudios indican que la adicción a los mensajes de texto se correlaciona con la ansiedad social y ciertos rasgos de personalidad como el neuroticismo y la extraversión, y que las tasas de adicción difieren según los niveles educativos.

Otras investigaciones demuestran una relación positiva entre la depresión, la ansiedad y la frecuencia con que se envían mensajes de texto, junto con sentimientos de pérdida de control y ansiedad social. El estudio de Chen (2016) con 519 estudiantes estadounidenses halló asociaciones significativas entre los síntomas de adicción al móvil -como distracción, retraimiento y evasión- y la depresión, observándose mayores síntomas de adicción entre las mujeres.

La importancia de comprender la adicción a la tecnología móvil radica en sus posibles efectos adversos, especialmente en la salud mental de los jóvenes. Los jóvenes son especialmente vulnerables al uso excesivo y la dependencia, lo que suscita preocupación en la psicología, la sociología y la educación sobre las implicaciones para la salud mental y el papel de la tecnología como factor motivador.

El objetivo de esta investigación es analizar si existe relación entre los factores de riesgo (Fomo y la Nomofobia) y el uso abusivo del móvil. También investigar si las puntuaciones más altas en los factores de riesgo están relacionadas con un aumento de las puntuaciones en el uso inadecuado del móvil y si existen diferencias en los valores encontrados en función de la edad del grupo.

3. Metodología

3.1. Participantes

La muestra final estuvo formada por 201 adolescentes jordanos, de edades comprendidas entre los 11 a 16 años, se establecieron dos grupos, uno que englobaba la edad de 11 a 13 años y un segundo cuyas edades se situaban entre los 14 a 16 años.

Table 1

Descriptivos Edad 11 a 16

GENERO	(11-13)	(14-16)	Total
HOMBRE	40	55	95
MUJER	31	75	106
Total	71	130	201

La Tabla 1 presenta que, de los 201 participantes, el 18,14 % representaba el total de la población estudiantil de la Dirección de Educación de Wadi Al-Seer y Marj Al-Hammam (Quinta Educación de Amán). Se utilizó una muestra transversal, elegida por conveniencia. También se obtuvo la aprobación por escrito de la Dirección de Educación de la región de Wadi Al-Seer y Marj Al-Hammam en Amán. La edad media de los participantes era de 14,16 años (DE = 1,47), y el 52,74 % eran mujeres. Los participantes adolescentes, tanto hombres como mujeres, fueron seleccionados mediante muestreo aleatorio de más de tres escuelas públicas y privadas de Amán. La recopilación de datos se llevó a cabo durante un periodo de tres meses durante el año académico 2024-2025, y finalmente se completaron 201 cuestionarios.

3.2. Instrumentos

El primer instrumento desarrollado por Yildrim y Correia (2015) es el cuestionario de la Escala de Nomofobia consta de (20) ítems calificados en una escala tipo Likert de siete puntos, del 1 al 7. El NMP-Q evalúa cuatro dimensiones principales de la nomofobia: «No poder comunicarse», que se compone de las siguientes preguntas 10, 11, 12, 13, 14 y 15; significa el miedo a no poder comunicarse con los demás, lo que provoca sentimientos de desconexión o aislamiento. «Pérdida de conexión»: ansiedad por perder el acceso a las redes sociales en línea o sentirse desconectado del mundo digital, formada por los ítems 16, 17, 18, 19 y 20. «Incapacidad para acceder a la información»: compuesta por los ítems 1, 2, 3 y 4. Significa la preocupación por no poder acceder a información, noticias o respuestas a preguntas. Por último, «pérdida de comodidad»:

miedo a perder la comodidad y la eficiencia asociadas al uso del teléfono móvil, que comprende los elementos 5, 6, 7, 8 y 9.

En consecuencia, el interés y la dependencia del uso de los teléfonos inteligentes ha aumentado entre los adolescentes, y se ha reforzado con el objetivo de aumentar la concienciación entre los adolescentes y realizar esfuerzos y aplicar un nivel adecuado de la escala de Nomofobia. La versión original demostró una excelente consistencia interna (α de Cronbach = 0,93), y la adaptación al español realizada tanto por Gutiérrez-Puertas et al. (2016) como por Olivencia-Carrión et al. (2018) mantuvieron valores de fiabilidad igualmente altos.

La segunda escala se centra en evaluar el miedo a perderse algo, el estudio utilizó la escala Fear of Missing Out (FoMO) desarrollada por Przybylski et al. (2013). Este instrumento unidimensional consta de 10 ítems que se califican en una escala tipo Likert de 5 puntos (1 = no es cierto en absoluto en mi caso a 5 = es extremadamente cierto en mi caso). Mide la aprensión generalizada de las personas de que otros puedan estar teniendo experiencias gratificantes de las que ellos se están perdiendo. La escala ha demostrado sólidas propiedades psicométricas (α de Cronbach = 0,88) tanto en la versión original como en la adaptada. Gil et al. (2015) han proporcionado una versión validada en español, que confirma una buena consistencia interna y validez de constructo.

La tercera escala midió el uso problemático del teléfono móvil se evaluó mediante la Escala de Adicción al Móvil - desarrollada por Kwon et al. (2013). Esta escala consta de 34 ítems calificados en una escala Likert de 6 puntos (1 = totalmente en desacuerdo a 6 = totalmente de acuerdo). La escala consta de seis dimensiones, la primera, «Alteración de la vida cotidiana», consta de cinco ítems, la segunda, «Expectativa positiva», consta de ocho ítems, la tercera dimensión se denomina «Abandono» y consta de seis ítems, la cuarta dimensión, llamada «Relación orientada hacia el ciberespacio», consta de siete ítems, la quinta dimensión, «Uso excesivo», consta de cuatro ítems. Por último, la sexta dimensión, llamada «Tolerancia», consta de cuatro ítems.

Estas dimensiones captan tanto las facetas conductuales como psicológicas de la adicción al teléfono móvil, como la dificultad para controlar el uso, el apego emocional y el descuido de las responsabilidades.

En consecuencia, ha habido un creciente interés en el uso y la adicción a los teléfonos inteligentes entre los adolescentes, y se ha potenciado con el objetivo de aumentar la concienciación, los esfuerzos y el nivel adecuado de adicción a los teléfonos inteligentes entre los estudiantes adolescentes.

La versión original mostró una excelente consistencia interna (α de Cronbach = 0,91), y la adaptación al español realizada por López-Fernández (2015) confirmó la fiabilidad y la validez del constructo del instrumento en poblaciones adolescentes y universitarias.

3.3. Procedimiento

Los cuestionarios fueron administrados en las aulas escolares. Todas las escalas se tradujeron al árabe bajo la supervisión de dos supervisores doctores en psicología de la Universidad Pública de Jordania y la Universidad Privada de Amán, y el lenguaje se revisó para adaptarlo a adolescentes de entre 11 y 16 años. Los estudiantes tardaron entre 25 y 33 minutos en responder a todos los cuestionarios. Se solicitó permiso a varias escuelas para distribuir los cuestionarios en papel y electrónicamente a través de *Google Form* a los estudiantes. La medida de resultado fue el comportamiento en el uso de teléfonos inteligentes. Las diferentes variables analizadas fueron los factores de riesgo y su influencia en el uso inadecuado de los móviles. Además, obtuvimos su consentimiento informado respondiendo a una pregunta sobre su acuerdo para participar.

3.4. Diseño y análisis de datos

Los datos de este estudio exploratorio se analizaron utilizando el software para análisis estadístico IBM SPSS v. 22 y el programa de código abierto JAMOVI. Se estableció un nivel de significación de 0,05 para todas las escalas. Para evaluar las hipótesis, se calculó la correlación de Pearson, el alfa de Cronbach. Las variables demográficas fueron la edad, el sexo y el grupo de edad 11,12 y 13 y segundo 14,15,16 años respectivamente. De la muestra original de 209 sujetos, se evaluaron siete casos con una distancia de Mahalonobis mayor como valores atípicos y se eliminaron de la muestra. Además, también se eliminaron del análisis dos casos con valores faltantes, lo que dio como resultado un tamaño final de la muestra de 201.

3.5. Resultados

En primer lugar, se realizó un análisis de fiabilidad para conocer, una vez traducidas las escalas a la lengua árabe, su nivel de consistencia interna, los datos mostrados en la tabla 2 muestran que tanto el α de Cronbach como la ω de McDonald son altamente satisfactorias.

Tabla 2

Escalas de fiabilidad

Escalas	Cronbach's α	McDonald's ω
NOMOFOBIA (20)	0.907	0.907
FOMO (10)	0.837	0.838
UPM (34)	0.966	0.966

El siguiente análisis obedecía a la idea de conocer la relación entre los factores de riesgo de usar de manera inadecuada el teléfono móvil para ello se realizó un análisis de correlación de Pearson apareciendo los siguientes resultados como se muestra en la Tabla 3.

Tabla 3

Matriz de Correlaciones

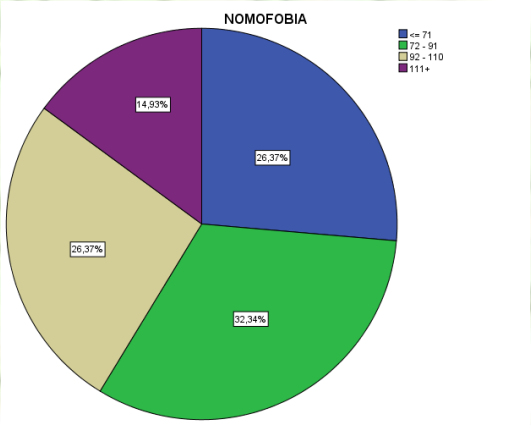
		Escala UPM	Escala NOMO	Escala FOMO
Escala UPM	Pearson's r	—		
	df	—		
	p-value	—		
Escala NOMO	Pearson's r	-,186 **	—	
	df	199	—	
	p-value	0.008	—	
Escala FOMO	Pearson's r	-,206 **	,363 ***	—
	df	199	199	—
	p-value	0.003	< .001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

El tercer análisis describe con datos agrupados el nivel de puntuación entre los sujetos. En la Figura 1 destaca que en el caso de la nomofobia hay que destacar que un 14,93% sufre un temor muy alto de quedarse desconectado y un 26,37% sufre un alto temor de la desconexión de redes e internet.

Figura 1.

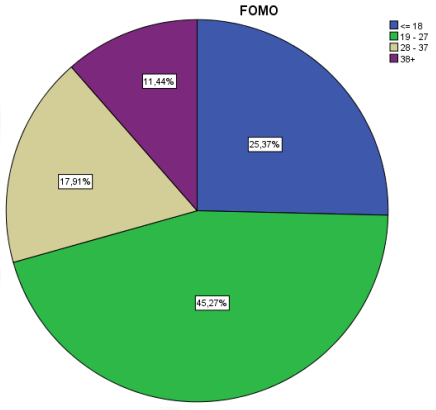
Escala de Nomofobia



En la segunda figura se muestra los niveles del temor a quedarse fuera del círculo próximo del uso de redes sociales, tipo wassap, Intagram o Tik tok.

Figura 2.

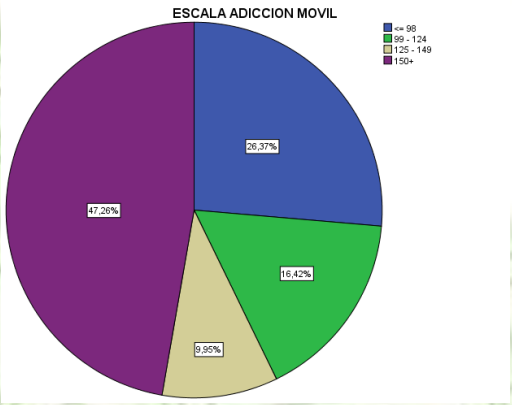
Escala de Fear of Missing Out (FOMO)



En este caso los niveles muy altos representan el 11,44 % de la muestra y el 17,91% el nivel alto de temor a quedarse fuera. En el caso de la figura 3 que muestra los valores del abuso del teléfono móvil podemos destacar que existe un porcentaje muy alto de adolescentes que abusan sistemáticamente del móvil, lo que representa un 47,26%, mientras que el grupo del alto abuso representa el 9,95 %.

Figura 3.

Escala de Uso problemático del teléfono móvil



Además de los análisis realizados quisimos conocer si existían diferencias significativas respecto al grupo de procedencia en las tres variables, para ello realizamos un análisis multivariado para conocer en su conjunto cómo se comportaban las variables que representaban a las escalas, el miedo a quedarse sin red, el temor a quedarse fuera y el abuso del teléfono móvil. La Tabla 4 muestra estos datos, destacando que existen diferencias significativas entre los adolescentes tanto en el miedo a quedarse desconectados como en el uso inadecuado del teléfono móvil. Sin embargo, no aparecen diferencias en cuanto al temor de quedarse fuera. Es decir, los dos grupos de edad muestran igualdad de datos.

Tabla 4

Análisis Multivariado

Prueba Multivariada

		valor	F	df1	df2	p
EDAD11_16	Wilks' Lambda	0.563	51.0	3	197	< .001
	Hotelling's Trace	0.776	51.0	3	197	< .001

Prueba Univariada

VD	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p

Prueba Multivariada

		valor	F	df1	df2	p
EDAD 11-16	ADICCION	81.50	1	81.500	144.63	< .001
	NOMO	16.04	1	16.044	11.14	0.001
	FOMO	1.65	1	1.651	2.65	**0.105**
Residuos	ADICCION	112.14	199	0.564		
	NOMO	286.70	199	1.441		
	FOMO	123.99	199	0.623		

4. Discusión

El objeto de este estudio es evaluar el posible uso excesivo del teléfono móvil en una muestra de adolescentes, además de comprobar si existen diferencias entre las variables desarrolladas, el miedo a quedarse sin redes sociales, o Nomofobia, el temor a quedarse desconectado de sus grupos de referencia y que éstos no cuenten con uno para sus relaciones digitales, representado por la escala Fomo y la tercera revisaba el abuso del teléfono móvil, tanto en el formato de uso problemático como el propio proceso de adicción al uso del móvil.

En primer lugar, realizamos un análisis de fiabilidad para conocer la consistencia de las escalas y los resultados muestran una alta consistencia de las escalas lo que significa que la traducción a la lengua materna fue adecuada y que los adolescentes entendieron correctamente las preguntas de las escalas. En segundo lugar, queríamos conocer la relación entre las variables y los datos que aparecen en nuestra muestra describen una relación alta significativa entre las dos escalas del temor y miedo, ,363***, mientras que la adicción correlacionaba negativamente tanto con la Nomofobia -,186** y la Fomo -,206**. Estas correlaciones negativas se deben interpretar como una negación por parte de los adolescentes a admitir que este temor les conduzca a un uso abusivo del teléfono móvil. Esta no aceptación es más sólida en el Fomo que en la Nomofobia.

Asimismo, queríamos saber los resultados de las variables en los adolescentes, para ellos realizamos, mediante puntaciones agrupadas visualmente lo que nos permitía ver los percentiles de los sujetos en cada escala. Dato muy interesante porque demuestra que más de un 41% tienen niveles altos y muy altos de Nomofobia. En el caso del Fomo solo un 28% están en esos niveles altos y muy altos y finalmente el caso más

preocupante es el del uso inadecuado del teléfono móvil donde las puntuaciones de casos altos y muy altos representan más de un 58% lo que nos llevaría a preguntarnos qué se debe hacer con estos adolescentes para que se reduzcan las ratios del abuso del móvil.

Finalmente, queríamos conocer si la variable edad influía en las tres variables y si mantenían los sujetos unas diferencias similares. Como se puede observan en el análisis multivariado, los grupos de edad (11 a 13) y (13 a 16) presentan diferencias significativas en dos de las variables, en la Nomofobia y en el uso problemático del móvil. Un dato a tener en cuenta de este trabajo es que la distribución de las escalas Nomofobia y Adicción presentan homogeneidad de varianza por tanto se ha utilizado pruebas paramétricas, mientras que en el caso del Fomo, su usó la prueba de U de Mann-Whitney para muestras independientes, no pareciendo diferencias significativas, lo que nos lleva a concluir que el grupo percibe de modo similar el temor a quedarse fuera.

5. Conclusiones

En mitad del debate, se mantiene una actitud cautelosa antes de afirmar la “adicción” al móvil como una nueva entidad diagnóstica, afirmando que el “abuso” o “exceso” o uso problemático no produce el mismo grado de dependencia que una “adicción tecnológica” como la “adicción a internet” (Sánchez-Carbonell, et al, 2008), a pesar de que muestre síntomas muy parecidos a los mostrados en la dependencia química. Se debe continuar estudiando sobre los posibles problemas surgidos del abuso de Internet, y tener en cuenta que el teléfono móvil es sólo una herramienta que facilita el acceso al mismo y a todo lo que ofrece. En cuanto a la etapa de adolescencia debemos destacar que esta representa la entrada a todo lo que supone la incorporación de la tecnología a la vida cotidiana del menor. Con los datos obtenidos nos atrevemos a decir que hay realizar campañas de sensibilización y de explicación del uso beneficioso del teléfono móvil y del uso perjudicial del mismo cuando no es supervisado por los adultos. Por otro lado, los factores de riesgo utilizados en este estudio ponen de manifiesto los problemas de salud, como la ansiedad, los miedos y temores a quedarse fuera del mundo de las redes sociales. Este estudio presenta algunas limitaciones propias de las pruebas de papel y lápiz, así como que el estudio se circunscribe a adolescentes jordanos, se debería hacer este mismo estudio con población europea y contrastar si existen diferencias propias de la cultura.

6. Referencias

Al-Haniya, M. (2017). The impact of smartphones on daily life and communication patterns. *International Journal of Communication Technology, 8*(3), 45–56.

Al-Hassi, S. (2017). The impact of excessive smartphone use on children's health and behavior: The "generation of zombies." *Health and Education Journal, 15*(4), 221–230.

Al-Sabaawi, A. (2006). The global technical revolution and the evolution of mobile phones into smartphones. *Journal of Technology and Innovation, 4*(1), 12–25.

Carbonell, X., Fúster, H., Lusar A.C., Oberst, U. (2012). Adicción a Internet y Móvil: Una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo, 33* (2), 82-89.

Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, *63*, 282–288. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.028

China Internet Network Information Center. (2020). *Statistical report on internet development in China (45th edition)*.

Dadgar, Y., Alimardani, M., & Saeed, M. (2021). The rise of smartphones among adolescents: Implications and challenges. *Journal of Youth and Technology, 14*(3), 145–158.

Dwikat, N. (2016). Parental supervision and children's internet use: Challenges and implications. *Journal of Cyber Behavior, 7*(2), 34–42.

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* (101-130). Pirámide.

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.

Ghamari F, Mohamadbigi A, Mohamad Salehi N. (2010) Relation between mental health and other individual characteristics with students' academic achievement in Arak University. *J Babol Univ Med Sci. 12*(1):118

He, J., Li, J., Li, Y., & Xiang, J. (2022). Adolescent smartphone addiction in China:

Prevalence and correlated factors. *Frontiers in Psychology, 13*, 850798.

Hooper V, Zhou Y. (2007). Addictive, dependent, compulsive? A study of mobile phone usage. *Proceeding of the 20th Bled conference emergence: Merging and Emerging Technologies, Processes, and Institutions*; Bled, Slovenia.

Miralles, F., Granic, I., & Barke, A. (2019). The impact of ICT on social structures and digital culture. *International Journal of Digital Media, 12*(4), 325–339.

Muñoz-Rivas, M. J., Fernández, L. y Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology, 13* (2), 697-707.

Gil, F., del Valle, M., Oberst, U., & Chamarro, A. (2015). Influence of the fear of missing out on the relationship between personality and Facebook engagement. *Aloma, 33*(1), 23–30.

Gutiérrez-Puertas, L., Márquez-Hernández, V., Aguilera-Manrique, G. (2016). Adaptation and Validation of the Spanish Version of the Nomophobia Questionnaire in Nursing Studies. *CIN: Computers, Informatics, Nursing 34* (10): p 470-475, https://doi.org/10.1097/CIN.0000000000000268

Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. y Caballo, C. (2007). Problematic Internet and cellphone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research and Theory, 15* (3), 309-320.

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE, 8*(12), e83558. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558.

Labrador, F. y Villadangos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: Conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema, 22*, 180-188.

López-Fernández, O. (2015). Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors, 64*, 275–280. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.013

Olivencia-Carrión, M. A., Ferri-García, R., Rueda, M. M., & Jiménez-Torres, M. G. (2018). Adaptation to Spanish and psychometric study of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) in a sample of nursing students. *Adicciones, 30*(2), 140–147. https://doi.org/10.20882/adicciones.907.

Pérez-Elizondo, A. D. (2020). ¿Qué es el síndrome FOMO? *Psicología.com*, 24.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Revista Expe número V. La... Diciembre 2021
Revista Expe número V. La... Diciembre

Sanchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones, 20*, 149-159.

Sánchez-Martínez, M. y Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *Cyberpsychology & Behavior, 12*, 131-137.

Xiong, J., Zhou, Z., Chen, W., You, Z., Zhai, Z., & Yan, R. (2021). The relationship between the Big Five personality traits and mobile phone addiction among college students: The mediating effects of loneliness and depression. *Personality and Individual Differences, 182*, 111062.

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49*, 130–137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059

Zhang, J., Zhang, X., Zhang, K., Lu, X., Yuan, G., Yang, H., Guo, H., Zhu, Z., Wang, T., Hao, J., Sun, Y., Su, P., Yang, L., & Zhang, Z. (2022). An updated meta-analysis on the relationship between mobile phone addiction and sleep disorder. *Journal of Affective Disorders*, *305*, 94–101. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.02.008