



COLECCIÓN CONOCIMIENTO CONTEMPORÁNEO

Nuevas formas de aprendizaje en la era digital: en busca de una educación inclusiva

Coordinadores
Luisa Vega-Caro
Alba Vico Bosch
David Recio Moreno

Dykinson, S.L.

NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE
EN LA ERA DIGITAL:
EN BUSCA DE UNA EDUCACIÓN INCLUSIVA

Coordinadores

Luisa Vega-Caro
Alba Vico Bosch
David Recio Moreno

Dykinson, S.L.

2021

NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE EN LA ERA DIGITAL:
EN BUSCA DE UNA EDUCACIÓN INCLUSIVA

Diseño de cubierta y maquetación: Francisco Anaya Benítez

© de los textos: los autores

© de la presente edición: Dykinson S.L.

Madrid - 2021

N.º 5 de la colección Conocimiento Contemporáneo

1ª edición, 2021

ISBN 978-84-1377-321-6

NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos publicados en esta obra son de responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión de Dykinson S.L ni de los editores o coordinadores de la publicación; asimismo, los autores se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	15
LUISA VEGA-CARO	
ALBA VICO BOSCH	
DAVID RECIO MORENO	

SECCIÓN I LA ERA DIGITAL

CAPÍTULO 1. ITINERARIOS DE APRENDIZAJE EN PLATAFORMAS DIGITALES DE ESCRITURA CREATIVA	19
ANASTASIO GARCÍA-ROCA	
CAPÍTULO 2. METODOLOGÍAS ACTIVAS Y ESPACIOS DIGITALES DE APRENDIZAJE: DISEÑO Y DESARROLLO DE SMOOC DESDE LA EDUCACIÓN SOCIAL	31
DAVID RECIO MORENO	
SARA OSUNA ACEDO	
CAPÍTULO 3. RESULTADOS DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL MOOC <i>GRIEGO CLÁSICO A TRAVÉS DE LAS GUERRAS MÉDICAS</i>	57
RAQUEL FORNIELES SÁNCHEZ	
CAPÍTULO 4. EMPODERAMIENTO DOCENTE EN LA TUTORIZACIÓN DE TRABAJOS DE FIN DE GRADO. EVALUACIÓN INICIAL DE UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	79
VICTORIA EUGENIA LAMAS ÁLVAREZ	
CAPÍTULO 5. TRABAJAR LA INCLUSIÓN A TRAVÉS DEL PATRIMONIO CULTURAL Y LAS PROYECCIONES HOLOGRÁFICAS CON FIGURAS 3D.....	97
MARÍA JESÚS BENLLOCHSANCHÍS	
CARMEN CARMONA RODRÍGUEZ	
SIMRANVAZIRANIMANGNANI	
DARLLYNISMEY MUÑOZ RODRIGUEZ	
CAPÍTULO 6. APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS DIGITALES INTERACTIVAS QUE FOMENTAN EL APRENDIZAJE ÁGIL: COMPETENCIAS DIGITALES EN EL ALUMNADO UNIVERSITARIO	124
BRIZEIDA HERNANDEZ SÁNCHEZ	
GREISY GONZÁLEZ CEDEÑO	

SECCIÓN IV
VIOLENCIA

CAPÍTULO 60. EDUCACIÓN EN VALORES Y ACTITUDES: LA
ADVERSIDAD COMO OPORTUNIDAD PARA MEJORAR LA HUMANIDAD1206
AMPARO CIVILA SALAS

CAPÍTULO 61. SABERES COTIDIANOS, INCLUSIÓN Y CONVIVENCIA EN
EDUCACIÓN INFANTIL.....1223
ISABEL M. GALLARDO FERNÁNDEZ
EMMA M. ALBERT MONRÓS
M. PILAR MARTÍNEZ-AGUT

CAPÍTULO 62. ESTUDIO SOBRE LA INCIDENCIA DEL ACOSO ESCOLAR
EN EL TERCER CICLO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA1245
INMACULADA RUIZ-CALZADO

CAPÍTULO 63. LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO DE UN INSTITUTO
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA RESPECTO AL ACOSO ESCOLAR Y A LA
ATENCIÓN, CLARIDAD Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN SU
ALUMNADO.....1262
ALBERTO NOLASCO HERNÁNDEZ
LAURA GRACIA SÁNCHEZ
RAÚL CARRETERO-BERMEJO

CAPÍTULO 64. CYBERBULLYING ADOLESCENTE Y SU RELACIÓN CON
LA BRECHA DIGITAL: DETECCIÓN DE NECESIDADES DE
COMPETENCIA PARENTAL TECNOLÓGICA1287
CRISTINA GABARDA MENDEZ
ANTONIA MARTÍ ARAS
NURIA CUEVAS MONZONÍS
ANDREA CÍVICO ARIZA

CAPÍTULO 65. EXPERIENCIAS PROBLEMÁTICAS RELACIONADAS CON
INTERNET Y EL MÓVIL EN UNIVERSITARIOS ESPAÑOLES: EL CASO DEL
PHUBBING Y EL FOMO1305
ELISA ISABEL SÁNCHEZ ROMERO
ANA MARÍA GIMÉNEZ GUALDO

CAPÍTULO 66. PERCEPCIÓN DE ADOLESCENTES ESPAÑOLES SOBRE
LOS VALORES RELACIONADOS CON LA FAMILIA.....1326
ANDREA CÍVICO ARIZA
NURIA CUEVAS MONZONÍS
CRISTINA GABARDA MENDEZ
ANTONIA MARTÍ ARAS

EXPERIENCIAS PROBLEMÁTICAS RELACIONADAS CON INTERNET Y EL MÓVIL EN UNIVERSITARIOS ESPAÑOLES: EL CASO DEL *PHUBBING* Y EL FOMO

DRA. ELISA ISABEL SÁNCHEZ ROMERO

DRA. ANA MARÍA GIMÉNEZ GUALDO

Universidad Católica de Murcia, España

RESUMEN

Introducción. En los últimos años se ha evidenciado el aumento de conductas problemáticas relacionadas con internet y el uso de *smartphones*. Así, el *phubbing* se entiende como el acto de ignorar a otra/s persona/s y al propio entorno por concentrarse en la tecnología móvil, por lo que las personas que presentan altos niveles de *phubbing* están conectados a la red, pero desconectados de la realidad. El FoMO (*Fear of Missing Out*) por su parte, hace alusión al miedo y la preocupación a perderse algo en las redes sociales o a quedar excluido de las mismas, lo que conlleva que las personas que lo sufren permanezcan constantemente conectadas a internet y a las redes sociales. Objetivo. El objetivo del presente trabajo fue analizar la relación entre determinadas variables socio-demográficas y educativas (sexo, edad, titularidad y universidad de estudio) y los niveles de *phubbing* y de FoMO en estudiantes universitarios. Método. La muestra estuvo formada por 790 estudiantes españoles de grado ($M_{edad} = 22.19$, $DE = 5.52$; 21.1% hombres), de universidades públicas (32.2%) y privadas (67.8%). Se planificó un diseño *ex post facto*, concretamente prospectivo de grupo único. Todos los participantes cumplieron dos instrumentos que evaluaban las variables de estudio, las versiones españolas del *Phubbing Scale* y del *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs), así como preguntas de índole socio-demográfica y educativa. Se calcularon estadísticos descriptivos y pruebas estadísticas paramétricas con el programa IBM SPSS. Resultados. Los resultados mostraron unas medias superiores en las mujeres en *phubbing* (total y sus dos dimensiones) y FoMO, observándose diferencias estadísticamente significativas en la dimensión obsesión por el móvil del *phubbing*. Los alumnos de universidades públicas puntuaron de forma superior en *phubbing* total y en FoMO, con significación estadística en este último; y la edad correlacionó de manera negativa y significativa con *phubbing* (total y sus dos dimensiones) y FoMO. Además, se ejecutó un análisis de regresión lineal múltiple por el método pasos sucesivos, incluyendo como variable dependiente el FoMO y como variables independientes el *phubbing* y la edad, ya que presentaron

relaciones estadísticamente significativas. Los datos obtenidos indican que el 31% del FoMO en los estudiantes de grado está explicado por el *phubbing*, la dimensión “Obsesión por el móvil” y la edad de los mismos. Es por ello que, el presente estudio avanza en la comprensión de nuevas problemáticas relacionadas el uso y abuso de *smartphones*, utilizados como medios para focalizar la atención en las redes sociales e internet en detrimento de las relaciones interpersonales cara a cara.

PALABRAS CLAVE

Phubbing, FoMO, Redes Sociales, Internet, Universidad.

INTRODUCCIÓN

La utilización masiva, naturalizada y recurrente que hacen los menores, jóvenes y adultos de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), es una realidad que ha supuesto importantes cambios en las formas de comunicación y de relación social. Según datos recientes del Instituto Nacional de Estadística en España (INE, 2020), el 83.8% de mujeres y el 82.4% de los hombres entre los 16 y 74 años navegan a diario, principalmente, en las redes sociales (64.7%), siendo los más participativos en las mismas los estudiantes (93.8%) y los jóvenes de 16 a 24 años (93%). Casi una década antes, informes de la Comunidad de Madrid informaban de la epidemiología en torno a la adicción a las TIC, con datos que apuntaban que el 11% de menores entre los 11 y 17 años mostraba características típicas de la ciberadicción, un 8.1% entre los 12 y 25 años reconocía utilizar el móvil de forma excesiva y el 21% de los menores se sentía “enganchado” a un videojuego (Verdura et al., 2011). En una investigación más reciente con adolescentes de tres provincias españolas (Andalucía, Madrid y Cataluña), se reflejan diferentes situaciones en las que se puede dar un uso problemático de las TIC: menos tiempo dedicado a las obligaciones académicas, distracción en clase, disminución del tiempo dedicado a otras actividades sin TIC, de salidas culturales, de realización de actividades deportivas y del tiempo presencial con los amigos, así como el aumento de tiempo a solas (Díaz-Vicario et al., 2019). Este estudio, aunque no permite establecer la relación causal entre hábitos de uso de las TIC y usos problemáticos, advierte de que determinados usos mantenidos en el tiempo pueden derivar en conductas de dependencia. En este contexto, se sucede que en ocasiones, un uso

desadaptativo vinculado tanto a la telefonía móvil (*smartphones*) como a internet, se puede traducir en diversos comportamientos cada vez más latentes que han logrado la atención de la comunidad científica en los últimos años tales como el *cyberbullying*, la nomofobia, el *phubbing* o el FoMO (*Fear of Missing Out*).

Precisamente ese interés respecto al uso dependiente y adictivo de las TIC, ha generado multitud de investigaciones que han ahondado en su prevalencia, así como factores predictores y explicativos, dada la extensión preocupante de esta situación entre los menores, adolescentes y jóvenes adultos. Aunque parte de los estudios han investigado sobre la adicción a las tecnologías, cabe establecer una diferenciación conceptual con el uso problemático.

La ciberadicción implica una serie de comportamientos relacionados con la pérdida de control respecto al uso y tiempo de conexión a internet y otros dispositivos digitales, llegando al punto de interferir de forma significativa en el ámbito personal, social y laboral de la persona (Basile, 2006; Linares y Mercé, 2008). Tal y como se deduce de esta definición, podría compararse con cualquier adicción por el componente conductual de dependencia y pérdida de control. Si bien, a excepción del juego patológico que sí considera el DSM-5, la ciberadicción o adicción a internet, telefonía móvil y videojuegos, quedan enmarcadas dentro del constructo de “adicciones no relacionadas a sustancias”, esto es, adicciones de tipo conductual (Becoña, 2019). Estas comparten con las adicciones a sustancias los siguientes aspectos (Cía, 2013): fenomenología, historia natural, tolerancia y abstinencia, comorbilidad, respuesta al tratamiento, y circuitos neurológicos implicados, entre otras.

Cuando la adicción conductual avanza, los comportamientos se vuelven automáticos, son activados por las emociones e impulsos, con pobre control cognitivo y autocrítica sobre ellos. El adicto está ávido de gratificación inmediata y no repara en las posibles consecuencias negativas de esa conducta. El comportamiento se activa por una emoción que puede oscilar desde un deseo intenso o avidez hasta una auténtica obsesión y puede generar un síndrome de abstinencia si se deja de concretarlo (Cía, 2013, p. 211).

La red, permite satisfacer diferentes necesidades básicas como la estimulación solitaria a través de la búsqueda de información, imágenes, sonidos, programas, juegos y la búsqueda de interacción. Precisamente este aspecto es el que justifica, en gran parte, el uso compulsivo y problemático en el que se sumergen determinadas personas que carecen de un afecto consistente y tratan de llenar esa carencia. Las personas que presentan mayor vulnerabilidad son aquellas más introvertidas, con baja autoestima, cohesión familiar débil, relaciones sociales pobres, necesidad constante de aceptación y aprobación social, tendencia a la depresión, o búsqueda de sensaciones (Cía, 2013; Fernández-Montalvo y López, 2010; Linares y Mercé, 2008).

Aunque en ocasiones se utiliza indistintamente la categoría de adicción a las TIC, es cierto que lo más común y extendido es el uso problemático (Lowe-Calverley y Pontes, 2020). Es por ello que, cabe reconsiderar la idea de patologizar la conexión a las TIC como “adicción” frente a otros conceptos más aceptados como el uso patológico generalizado de internet (GPIU; *Generalized Pathological Internet Use*) o el uso patológico específico (SPIU; *Specific Pathological Internet Use*) relacionado con algunas actividades online concretas (Griffiths et al., 2016). Un ejemplo de ello son los resultados de un estudio con estudiantes universitarios cuando se les cuestiona sobre su adicción con una sola pregunta. El 16.2% se consideraba adicto a internet y un 27.7% al móvil, porcentajes muy superiores a los detectados por cuestionarios validados que distingan entre adicción y uso problemático (Carbonell et al., 2012). Estos mismos autores, analizaron la evolución del uso problemático y desadaptativo de internet y la telefonía móvil desde 2006 a 2017. Entre sus resultados, se encuentra un aumento en la proporción de estudiantes con uso problemático de internet del 1.5% en 2005 al 6.4% en 2017, y del teléfono móvil del 0.6% al 3% (Carbonell et al., 2018). Otra aportación con muestra española, señala que un 15.4% de sujetos entre los 16-65 años se sitúa en el grupo de población en riesgo de uso problemático del móvil, y un 5.1% reconoce un uso patológico (de Sola et al., 2017). Por último, con un criterio de análisis menos estricto, Amador-Licona et al. (2020), señalan que un 65.7% de universitarios dice tener algún

problema con el uso del terminal, de los cuales más de la mitad ha visto su rendimiento académico afectado negativamente.

Entre las variables que más se han estudiado en torno al uso maladaptativo de las TIC resalta el sexo, edad, nivel educativo, tiempo de uso y variables psicológicas. En relación al sexo, mientras unas investigaciones encuentran diferencias con mayor proporción de mujeres en el grupo de uso problemático frente a los hombres (Amador-Licona et al., 2020; Oviedo-Trespalacios et al., 2019), otras, por el contrario, no encuentran tal disparidad (Ballestar et al., 2020; Carbonell et al., 2018; de Sola et al., 2017).

La situación en el contexto internacional apunta de forma similar. Entre universitarios de los Emiratos Árabes, uno de cada tres sujetos mostraba comportamientos de uso problemático (Vally y El Hichami, 2019). En jóvenes chinos, el porcentaje asciende al 22.9% en el subgrupo de usuarios con problemas (Wu y Siu, 2020), y al 27.9% en otro estudios con muestra de jóvenes chinos con diferencias significativas entre los que además presentan sintomatología de adicción a internet, alcoholismo y síntomas depresivos (Tao et al., 2017).

1. EL *PHUBBING* Y EL FOMO ENTRE UNIVERSITARIOS

Tal y como se deduce de la revisión anterior, internet y la telefonía móvil condicionan el comportamiento de los usuarios, sus hábitos de conexión y las relaciones interpersonales que mantienen con o sin mediación de las TIC. Entre los comportamientos asociados al uso de los *smartphones*, la presente investigación explora los fenómenos *phubbing* y *FoMO* en el contexto universitario dada la escasez de estudios previos similares. El *phubbing* surge de la unión de *phone* (teléfono) y *snubbing* (despreciar) y supone ignorar y desconectarse de la realidad y de las oportunidades de comunicación e interacción interpersonal por la preferencia a utilizar el teléfono móvil (Barrios et al., 2017). En esta definición, confluyen dos situaciones: la distorsión de la comunicación y la obsesión por el móvil, y el contenido al que se accede a través del mismo (Karadağ et al., 2015). En el caso concreto del *phubbing* ambas factores desembocan

en un acto descortés de desconexión ante quienes tenemos presentes (Capilla y Cubo, 2017).

Entre las investigaciones que informan sobre su prevalencia, aparecen cifras en torno al 49.3% y el 69.3% de jóvenes y adultos entre los 18 y 66 años con un episodio diario de *phubbing*, con mayor protagonismo entre las mujeres (Chotpitayasunondh y Douglas, 2016). Estudios más actuales constatan la presencia de tal obsesión por el teléfono móvil y la distorsión de la comunicación propias del *phubbing*, sin diferencias significativas por sexo (Ivanova et al., 2020). Por el contrario, otros estudios sí han confirmado un efecto moderador del sexo respecto al comportamiento de *phubbing* en las mujeres (Karadağ et al., 2015; Chotpitayasunondh y Douglas, 2016).

En España, las aproximaciones más actuales giran en torno a la validación de la Escala *Phubbing* y su relación con la adicción a internet, la intrusión en Facebook y el FoMO (Blanca y Bendayan, 2018), pero apenas hay datos concluyentes específicos sobre *phubbing* y su relación con diferentes variables. A ese respecto, entre las variables que se han comprobado asociadas al *phubbing* destacan aquellas de carácter psicológico, social y conductual. A nivel psicológico y social, los niveles de bienestar son más bajos y mayores los niveles de sintomatología depresiva entre aquellos que presentan un uso problemático e inadecuado del teléfono móvil asociado a *phubbing* (Vally y El Hichami, 2019), como también puntuaciones más altas en disfunción social y bajas habilidades para mantener relaciones sociales (Capilla y Cubo, 2017). Aunque no se puede establecer una relación directa con el bienestar psicológico, recientes estudios constatan que el *phubbing* afecta al bienestar mental correlacionando con ansiedad social, depresión, somatización, hostilidad, satisfacción vital y duración en el tiempo de uso del teléfono (Ergün et al., 2019). Desde el punto de vista conductual, distintas investigaciones señalan el efecto predictor principal de la adicción al teléfono móvil seguido de cerca de la adicción a internet y a los medios sociales sobre el *phubbing* (Guazzini et al., 2019; Karadağ et al., 2015).

La otra realidad que parece conectada con el *phubbing* es el miedo a sentirse excluido y perderse algo de lo que sucede en la red, conocido

internacionalmente como *Fear of Missing Out* (FoMO). Según Riordan et al. (2015), este fenómeno se deriva de “déficits situacionales o crónicos en la satisfacción de necesidades psicológicas tales como la necesidad de actuar efectivamente en el mundo, tener iniciativa personal y tener relaciones con otros” (p. 2). Esto, trasladado al espacio virtual, deja entrever que el FoMO está relacionado con el uso problemático de las redes sociales ante la necesidad de sentirse más conectados a las amistades, a su vez retroalimentado con el deseo de utilizar el móvil con mayor frecuencia (Santana-Vega et al., 2019). Precisamente, por su alta correlación con el uso desadaptativo de la telefonía móvil, el FoMO podría predecir la adicción telefónica y a la par el *phubbing*, en tanto que frente al miedo a sentirse fuera de lo que sucede en el espacio virtual, se prioriza el teléfono frente a la interacción cara a cara con otras personas (Chotpitayasunondh y Douglas, 2016). Distintos estudios han comprobado que el FoMO está significativamente relacionado con un mayor número de consecuencias negativas asociadas al consumo de alcohol, pero no tanto a la cantidad y frecuencia de beber (Riordan et al., 2015).

Respecto a la prevalencia, los escasos estudios que reportan datos informan que, los estudiantes experimentan FoMO de forma frecuente al final del día y de la semana, como también cuando participan de actividades académicas y laborales (Milyavskaya et al., 2018). Entre las variables asociadas, estos autores han encontrado asociación significativa con un alto nivel de afectivo negativo, fatiga, estrés, síntomas físicos, dificultades para dormir, como también ansiedad y reflexión (Elhai et al., 2018).

1.1. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

La revisión teórica anterior da cuenta de que el uso de la telefonía móvil no está exento de iniciarse y perpetuar uso desadaptativos cada vez más presentes y extendidos entre la población adolescente y jóvenes adultos universitarios. Por todo ello, y en aras de seguir contribuyen en esta línea de investigación, el objetivo del presente trabajo es analizar la relación entre determinadas variables socio-demográficas y educativas (sexo, edad, universidad de estudio y titularidad de la universidad) y los niveles

de phubbing y FoMO en estudiantes de grado de universidades españolas. Además, se analiza el poder explicativo del *phubbing* respecto al FoMO.

2. MÉTODO

2.1. PARTICIPANTES

La muestra, seleccionada mediante muestreo incidental, estuvo formada por 790 estudiantes (21.1% hombres; 78.9% mujeres) con edades comprendidas entre los 17 y los 60 años ($M = 22.19$ años; $DE = 5.516$). Todos los participantes cursaban estudios de grado en universidades españolas [Universidad Católica de Murcia (UCAM) = 54.3%; Universidad Camilo José Cela (UCJC) = 13.5%; Universidad de Castilla-La Mancha (UCM) = 3.4%; Universidad de Murcia (UMU) = 28.7%], representando un 32.2% universidades públicas y un 67.8% universidades privadas.

2.2. INSTRUMENTOS

Para la medición de los dos constructos objetivo del estudio, se administró a los participantes dos cuestionarios, además de una serie de preguntas iniciales para recoger datos personales y educativos tales como la edad, el sexo y la universidad de estudio.

Phubbing Scale (PS; Karadağ et al., 2015). Este instrumento evalúa la conducta de ignorar a otras personas durante una interacción social por el uso del teléfono móvil. Se compone de 10 ítems distribuidos en dos dimensiones: “Perturbación de la comunicación” (5 ítems) y “Obsesión por el móvil” (5 ítems) y un formato de respuesta Likert desde 1 (Nunca) a 5 (Siempre). Para la presente investigación se utilizó la versión española elaborada por Blanca y Bendayan (2018), con valores de *alpha* de Cronbach de .85 para la dimensión “Perturbación de la comunicación” y .76 para la dimensión “Obsesión por el móvil”. Resultados similares fueron los obtenidos para el presente estudio: $\alpha = .83$ y $\alpha = .72$ para las dimensiones “Perturbación de la comunicación” y “Obsesión por el móvil”, respectivamente.

Fear of Missing Out Scale (FoMOs) (Przybylski et al., 2013). Se aplicó la versión en español de Gil et al. (2015). Este instrumento evalúa, a través de 10 ítems, el miedo y la preocupación a perderse algo en las redes sociales o a quedar excluido de las mismas. El formato de respuesta fue igualmente tipo Likert desde 1 (Nada) a 5 (Mucho). En el presente estudio, se obtuvo un *alpha* de Cronbach de .81, similar al obtenido por Gil et al. (2015) de .85.

2.3. DISEÑO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

Para el presente estudio se planificó un diseño *ex post facto* prospectivo de grupo único, en el que se midió la relación entre variables socio-demográficas y educativas (sexo, edad, universidad de estudio y titularidad de la universidad) y los niveles de *phubbing* y de FoMO en estudiantes universitarios. Este tipo de diseños permiten al investigador un acercamiento al estudio de determinados problemas que, debido a su complejidad, no podrían ser abordados desde otros métodos (León y Montero, 2003).

Se realizó una descripción inicial de las variables objeto de estudio a través del cálculo de estadísticos descriptivos básicos (media y desviación típica). Previamente al contraste de medias, se comprobaron los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianzas de las variables dependientes del estudio, realizándose pruebas paramétricas al cumplirse dichos supuestos. Para el contraste de hipótesis sobre la diferencia de medias entre dos grupos se calculó *t* de Student y ANOVA para la diferencia de medias entre más de dos grupos, y para analizar las relaciones entre variables se llevó a cabo el coeficiente de correlación de Pearson. En el caso de que las diferencias resultaran estadísticamente significativas, se calculó el tamaño del efecto *d* de Cohen para establecer la magnitud de tales diferencias (efecto de alta magnitud a partir de .8; efecto de magnitud moderada entre .50 y .80; efecto pequeño entre .20 y .49; Cohen, 1988). Para el análisis de los modelos explicativos se utilizó el modelo de regresión lineal múltiple, tomando como variables independientes el *phubbing* y la edad, y el FoMO como variable dependiente. Todos los análisis estadísticos se llevaron a cabo con el programa IBM SPSS, versión 24 para el sistema operativo *Windows*.

2.4. PROCEDIMIENTO

Tras conseguir la aprobación de los Comités de Ética de las universidades participantes, se inició la recogida de datos de manera telemática, a través de un formulario de *Google*. En el mismo, se explicó el propósito del estudio, recordando el anonimato de la investigación a los participantes y se solicitó la firma de un consentimiento voluntario de participación. Se utilizó un procedimiento estandarizado para garantizar que las instrucciones fuesen las mismas para todos los participantes.

3. RESULTADOS

3.1. *PHUBBING* Y FOMO EN FUNCIÓN DEL SEXO, LA EDAD, LA UNIVERSIDAD DE ESTUDIO Y LA TITULARIDAD DE LA UNIVERSIDAD

Tal y como se recoge en la Tabla 1, los resultados mostraron unas medias superiores en las mujeres en *phubbing* (total y sus dos dimensiones) y en FoMO, observándose diferencias estadísticamente significativas en la dimensión “Obsesión por el móvil” del *phubbing* ($t_{788} = -3.173$, $p < .01$). Por otro lado, los alumnos de universidades públicas puntuaron de forma superior en *phubbing* total y en FoMO, con significación estadística en este último ($t_{788} = 3.279$, $p < .01$). A su vez, los alumnos de universidades privadas registraron puntuaciones superiores en las dos dimensiones del *phubbing*, aunque sin significación estadística.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y pruebas t de *phubbing* y FoMO en función del sexo y la titularidad de universidad de estudio

	Sexo			Titularidad		
	Hombre M(DE)	Mujer M(DE)	t788	Pública M(DE)	Privada M(DE)	t788
Phubbing	26.43 (7.00)	27.50 (6.94)	-1.77	27.59 (6.97)	27.13 (6.95)	.87
Phub_com	11.59 (3.94)	11.61 (3.97)	-.06	11.65 (3.92)	11.59 (3.98)	.21
Phub_móvil	14.84 (3.80)	15.89 (3.80)	-3.17**	15.94 (3.86)	15.54 (3.80)	1.37
FoMO	23.13 (6.80)	23.19 (6.54)	-.11	24.30 (7.16)	22.65 (6.24)	3.30**

**p < .01. Phub_com = Perturbación de la comunicación;
Phub_móvil = Obsesión por el móvil

Respecto a la universidad de estudio, y de acuerdo a los resultados del ANOVA ($F_{3,786} = 2.746$, $p < .05$), se detectaron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de los participantes según la universidad de estudio, encontrándose las puntuaciones mayores de *phubbing* total registradas en la UMU (Tabla 2). En cuanto a las dimensiones del *phubbing*, la dimensión “Perturbación de la comunicación” también registró las puntuaciones más elevadas en alumnado de la UMU ($M = 11.82$), aunque sin significación estadística. Por su parte, se detectaron diferencias estadísticamente significativas en la dimensión “Obsesión por el móvil”, igualmente superior en alumnado de la UMU ($M = 15.85$; $F_{3,786} = 3.960$, $p < .01$). La media superior del fenómeno FoMO fue la obtenida por alumnado de la UCM ($M = 25.19$). Se observaron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de los participantes en función de la universidad de estudio ($F_{3,786} = 7.277$, $p < .01$).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos y ANOVAs de *phubbing* y FoMO en función de la universidad de estudio

	UCAM		UCJS		UCM		UMU		$F_{3,786}$
	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE	
<i>Phubbing</i>	27.52	7.156	25.57	5.855	26.52	6.417	27.72	7.035	2.746*
<i>Phub_com</i>	11.72	4.132	11.06	3.288	10.22	4.060	11.82	3.871	2.150
<i>Phub_móvil</i>	15.79	3.876	14.51	3.301	16.30	3.635	15.89	3.895	3.960**
FoMO	22.94	6.419	21.49	5.315	25.19	6.133	24.19	7.277	5.238**

* $p < .05$; ** $p < .01$. *Phub_com* = Perturbación de la comunicación;
Phub_móvil = Obsesión por el móvil

En la Tabla 3 se recogen las correlaciones de Pearson entre la edad y el *phubbing* (total y sus dos dimensiones) y el FoMO. Respecto a la edad, esta correlacionó de manera negativa y significativa con *phubbing* (total y sus dos dimensiones) y FoMO. Se observaron valores bajos y muy bajos, siendo el valor más elevado en términos absolutos el de la relación entre la edad y la dimensión “Perturbación de la comunicación” del *phubbing* ($r_{xy} = -.071$) y el valor más bajo para la relación entre la edad y el FoMO ($r_{xy} = -.225$). En cuanto a las relaciones entre *phubbing* y el FoMO, se registraron valores positivos altos y muy altos, con significación estadística en todos ellos.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos y matriz de correlación de Pearson para la edad, *phubbing* y FoMO

	M(DE)	1	2	3	4	5
Edad	22.19 (5.516)	1	-.108**	-.071*	-.123**	-.225**
<i>Phubbing</i>	27.28 (6.958)		1	.898**	.890**	.520**
<i>Phub_com</i>	11.61 (3.959)			1	.599**	.414**
<i>Phub_móvil</i>	15.67 (3.823)				1	.518**
FoMO	23.18 (6.588)					1

* $p < .05$; ** $p < .01$. *Phub_com* = Perturbación de la comunicación;
Phub_móvil = Obsesión por el móvil

3.2. PHUBBING COMO VARIABLE PREDICTORA DEL FOMO

Para analizar la influencia del *phubbing* en las conductas del *FoMO*, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple por el método de pasos sucesivos (Tabla 4). Se incluyó como variable dependiente el *FoMO* y como variables independientes el *phubbing* (total y sus dos dimensiones) y la edad, al presentar relaciones estadísticamente significativas (Tabla 3).

De las cuatro variables planteadas, resultaron predictoras significativas *phubbing* total, la dimensión “Obsesión por el móvil” y la edad, con una capacidad explicativa del 31% de la varianza ($R^2_{\text{corregido}} = .309$; $F_{3,786} = 118.590$, $p < .001$). La puntuación en *phubbing* total ($\beta = .29$) mostró una capacidad explicativa superior a la dimensión “Obsesión por el móvil” del *phubbing* ($\beta = .24$) y a la edad ($\beta = -.16$).

Tabla 4. Coeficientes e índices del análisis de regresión lineal múltiple

VI	A	Error	t	B	Error	Beta	t
<u>Phubbing</u>				.272	.061	.287	4.419***
<u>Phub_móvil</u>	13.567	1.217	11.159***	.417	.112	.242	3.721***
<u>Edad</u>				-.196	.036	-.164	-5.501***

*** $p < .001$. Phub_móvil = Obsesión por el móvil

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La irrupción masiva de los *smartphones* en la vida cotidiana de los menores, jóvenes y adultos ha centrado la atención de la comunidad científica en el análisis de las conductas desadaptativas derivadas de su uso problemático, y variables implicadas. Entre ellas, destacan el tiempo de uso, tipo de aplicaciones, y otras de carácter psicológico que perfilan a personas con mayor o menor vulnerabilidad a participar en comportamientos de *phubbing*, *FoMO* y *nomofobia*. La *nomofobia*, incluida dentro de las “adicciones no relacionadas a sustancias” del DSM-5 (Cía, 2013), se refiere a la “sensación de nerviosismo, malestar, ansiedad o angustia al no mantener contacto con un teléfono celular o una computadora” (Barrios et al., 2017, p. 205). Engloba distintos patrones de

comportamiento referidos a nerviosismo, malestar, ansiedad y/o angustia debido a no mantener contacto con otros por invertir demasiado tiempo en el móvil. De manera similar, el *phubbing* y el FoMO son dos fenómenos que priorizan la comunicación digital en detrimento de la interacción cara a cara. Es por ello que la presente investigación analiza la presencia y extensión de las prácticas de *phubbing* y FoMO en población universitaria española, su relación con variables sociodemográficas como el sexo, la titularidad de la universidad de origen, y el análisis del *phubbing* como factor predictor del FoMO.

Nuestros datos señalan que tanto el *phubbing* como el FoMO están presentes en las prácticas de uso y de relación con las TIC entre universitarios, existiendo diferencias estadísticamente significativas por sexo, con mayor presencia de mujeres tanto en la dimensión total de *phubbing*, y concretamente en la dimensión de “Obsesión por el móvil”, resultados coincidentes con los reportados por Ivanova et al., (2020). Tales diferencias por sexo también han sido señaladas por otros estudios con muestra similar (Chotpitayasunondh y Douglas, 2016; Escalera-Chávez et al., 2020; Karadağ et al., 2015). En el caso del FoMO, también se ha encontrado que las mujeres puntúan significativamente más alto, lo que contrasta con otros estudios que no confirman tales diferencias tanto en muestra extranjera (Rozgonjuk et al., 2020) como española (Santana-Vega et al., 2019).

La titularidad y universidad de origen del alumnado encuestado también parecen ser variables diferenciadoras. Nuestros resultados muestran diferencias entre los estudiantes en función de la titularidad de la universidad de estudio, presentando los alumnos de universidades públicas mayores niveles de *phubbing* y FoMO. Este hecho también se observa en función de la universidad de origen, siendo los estudiantes de Murcia los que puntúan más alto de forma estadísticamente significativa en la dimensión Obsesión por el móvil del *phubbing*, mientras que los universitarios de Madrid, puntúan más en FoMO. La edad también parece ser una variable distintiva. Diversos estudios señalan que es una variable predictora significativa del *phubbing* (Schneider y Hitzfeld, 2019) y asociada al FoMO con más niveles más altos entre la gente más joven (Rozgonjuk et al., 2020).

Para concluir, nuestra investigación constata la relación positiva y significativa entre *phubbing* y FoMO, resultado que puede deducirse de las similitudes comportamentales que comparten ambas dinámicas como ejemplo de la relación desadaptativa persona-TIC. Estos resultados apoyan los encontrados por Balta et al. (2020), que además informan que el *phubbing* está mediado por variables como el neuroticismo, la ansiedad, y el uso problemático de las redes sociales. En otros casos, se encuentra que el aburrimiento predice la frecuencia de *phubbing* (Al-Saggaf et al., 2019), y también que la presencia de normas en el uso del teléfono se asocia de forma negativa con el *phubbing* (Schneider y Hitzfeld, 2019). Estudios sobre el FoMO muestran que es un factor predictor tanto del *phubbing* como del uso de plataformas sociales privadas tipo *Facebook* o *Snapchat* (Franchina et al., 2018), y que está directamente relacionado con la distracción de la atención y la desvinculación del aprendizaje (Al-Furaih y Al-Awidi, 2020).

Entre las consecuencias a nivel físico, psicológico y social que se derivan del uso problemático de la TIC a partir de las experiencias de *phubbing* y FoMO destaca el aumento del afecto negativo, fatiga, estrés, dificultades para descansar, altos niveles de ánimo depresivo, sensación de soledad, uso adictivo y angustia (Davey et al., 2018; Ivanova et al., 2020; Mylyavskaya et al., 2018; Tekkam et al., 2020). Estas consecuencias, exigen de propuestas de intervención integral como la planteada por Soto et al. (2018), que combina el abordaje preventivo en centros escolares, con un enfoque rehabilitador con posible ingreso terapéutico y tratamiento ambulatorio individual y/o grupal según las particularidades de cada caso. A ello se suma, la importante labor y responsabilidad que tiene el profesorado tanto de edades tempranas como del contexto universitario en el que hemos comprobado que están presentes conductas de uso problemático de las TIC, favoreciendo la competencia digital del alumnado y la reflexión crítica de los tiempos y uso de los dispositivos digitales (López, 2018).

Una de las limitaciones de este estudio es el número de sujetos que no ha permitido, por las circunstancias COVID-19, ampliar la muestra a más universidades, hecho que podría derivar en resultados más conclu-

yentes respecto a las variables de estudio y, sobre todo, en cuanto al modelo predictivo. Futuras investigaciones tratarán no solo de ampliar el rango muestral sino incluir otros instrumentos validados que midan la nomofobia, y otras variables psicológicas como el bienestar, satisfacción vital y soledad.

Se trata de concienciar a los jóvenes en el uso responsable de las TIC para evitar que estas se conviertan en las únicas herramientas prioritarias para las relaciones sociales y la conexión con el mundo, desvalorando las relaciones humanas y la cercanía del “cara a cara”. Desconectarse del mundo para conectarse a la red, supone un comportamiento que acaba mermando la comunicación con el otro, el intercambio afectivo y el interés por compartir. La necesidad constante de ver qué sucede en la red en contra de mirar a los ojos a la persona que tenemos delante, supone una forma específica de ostracismo o exclusión social amenazando las cuatro necesidades humanas fundamentales (pertenencia, autoestima, existencia significativa y control) que conlleva, experiencias emocionales negativas como resultado de la desconexión de la presencia del otro y la pretensión de interacción social. Esto impacta en la calidad y satisfacción de las relaciones (Chotpitayasunondh y Douglas, 2018). Una reciente investigación constata que el patrón de uso del teléfono móvil está condicionado a la evitación de sensaciones negativas internas, lo que sugiere que el uso desadaptativo y problemático de las TIC depende de la evitación experiencial (Ruiz-Ruano et al., 2020).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al-Furaig, S. A. A. y Al-Awidi, H. M. (2020). Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Education and Information Technologies*, 179. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10361-7>
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R. y Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4, 245-252. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>

- Amador-Licon, N., Carpio-Mendoza, J. J., Guízar-Mendoza, J. M., Rodríguez, P. (2020). Self-perception of problematic use of the mobile phone in university students according to sex. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 19, 1-10. <https://doi.org/10.18270/chps.v19i2.3134>
- Ballestar, M. L., Simó-Sanz, C., Chover, E., Saus-Ortega, C., Casal-Angulo, C., Martínez-Sabater (2020). A self-perception of dependence as an indicator of smartphone addiction – Establishment of a cutoff point in the SPAI-Spain Inventory. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 3838-3851. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113838>
- Barrios, D. A., Bejar, V. A y Cauchos, V. S. (2017). Uso excesivo de smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y nomofobia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 55(3), 205-206.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K. y Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait Fear of Missing Out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 628-639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Basile, H. (2006). Adicción a Internet: Ciberadicción. *Alcmeon*, 13(2), 74-90.
- Barrios-Borjas, D. A., Bejar-Ramos, V. A., Canchos-Mora, V.S. (2017). Excessive use of smartphones/cell phones: Phubbing and Nomofobia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 55, 205-206.
- Blanca, M. J. y Bendayan, R. (2018). Spanish versión of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusión, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30, 449-454. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>
- Capilla, E. y Cubo, S. (2017). Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico Pixel-Bit. *Revista de Medios y Educación* 2017; 50: 173-185.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A. y Oberst, U. (2012). Adicción a internet y al móvil: Una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89.

- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B. y Prades, M. (2018). Problematic use of the Internet and smartphones in university students: 2006-2017. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 15, 475-488.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15030475>
- Chotpitayasunondh, V. y Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via Smartphone. *Computers Human Behavior*, 63, 9-18.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V. y Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 1-13.
<https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Cía, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuropsiquiatría*, 76(84), 210-217.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A. Y Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35-42.
https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17
- De sola, J., Talledo, H., Rodríguez, F. y Rubio, G. (2017). Prevalence of problematic cell phone use in an adult population in Spain as assessed by the Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS). *PLoS ONE* 12(8), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181184>
- Díaz-vicario, A., Mercader, C. y Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Redie*, 21, 1-11.
<https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A. y Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>

- Ergün, N., Göksu, I. y Sakiz, H. (2019). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, 0, 1-36. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Escalera-Chávez, M., García-Santillán, A. y Molchanova, V. S. (2020). Phubbing behavior: Is there a gender difference in college students? *European Journal of Contemporary Education*, 9(39), 546-551. <https://doi.org/10.13187/ejced.2020.3.546>
- Fernández-Montalvo, J. y López-Goñi, J. J. (2010). Adicciones sin droga: Características y vías de intervención. *Formación Continuada a Distancia (FOCAD)*, 2, 1-21.
- Franchina, V., Abeele, M. V., van Rooij, A. J., Lo Coco, G. y De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 2319-2337. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Garrote, D., Jiménez S. y Gómez, I. M. (2018). Problemas derivados del uso de internet y el teléfono móvil en estudiantes universitarios. *Formación Universitaria*, 11(2), 99-108. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062018000200099>
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A. y Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, 11, 2121. <https://doi.org/10.3390/fi11010021>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J. y Pontes, H. M. (2016). The evolution of internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193-195. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.001>
- Instituto Nacional de Estadística (2020). Encuesta sobre equipamiento y uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los hogares. Recuperado de https://www.ine.es/prensa/tich_2020.pdf
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ. y Baradağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4: 60-74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Blachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., y Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psyquatric Quarterly*, 91, 655-668.
<https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>
- Llinares, M. C. y Lloret, M. (2008). Ciberadicción: Los riesgos de Internet. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 59, 267-296.
- López, C. (2018). El desarrollo de la competencia digital. Una reflexión desde el punto de vista de la adicción a las TIC en la educación. En C. López-García y J. Manso (Eds.), *Transforming education for a changing world* (pp. 1-9). Adaya Press.
- Lowe-Calverley, E. y Pontes, H. M. (2020). Challenging the concept of smartphone addiction: An empirical pilot study of smartphone usage patterns and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 1-7.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0719>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. y Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FoMO. *Motivation and Emotion*, 42, 725-737.
<https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Oviedo-Trespalacios, O., Nandavar, S., Albert, J. D., Demant, D. y Phillips, J. G. (2019). Problematic use of mobile phones in Australia... Is it getting worse? *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1-15.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00105>
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D. y Conner, T. S. (2015). Fear of Missing Out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2, 1-7.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., y Montag, C. (2020). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and ítems. *Personality and Individual Differences*, 173, 110546.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>

- Ruiz-Ruano, A. M., López-Salmerón, M. D. y Puga, J. L. (2020). Evitación experiencial y el uso abusivo del Smartphone: un enfoque bayesiano. *Adicciones*, 32(2), 116-127.
- Santana-Vega, L., Gómez-Muñoz, A. M. y Feliciano-García, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar*, 59, 39-47.
<https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>
- Schneider, F. M., y Hirtzfeld, S. (2019). I ought to put down that phone but I phub nevertheless: examining the predictors of phubbing behavior. *Social Science Computer Review*, 1-14.
<https://doi.org/10.1177/0894439319882365>
- Soto, A., de Miguel, N. y Pérez, V. (2018). Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: Una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. *Papeles del Psicólogo*, 39(2), 120-126.
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.2867>
- Tao, S., Wu, X., Zhang, S., Tong, S., Hao, J. y Tao, F. (2017). Association of alcohol use with problematic mobile phone use and depressive symptoms among college students in Adhui, China. *Journal of Public Health*, 25, 103-112. <https://doi.org/10.1007/s10389-016-0766-z>
- Tekkam, S. D., Bala, S., y Pandve, H. (2020). Consequences of phubbing on psychological distress among the youth of Hyderabad. *Medical Journal of DY Patil Vidyapeeth*, 13, 642-647.
https://doi.org/10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu_315_19
- Vally, Z. y El Hichami, F. (2019). An examination of problematic mobile phone use in the United Arab Emirates: Prevalence, correlates, and predictors in a college-aged sample of young adults. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100185>
- Verdura, E. J., Ponce, G. y Rubio, G. (2011). Adicciones sin sustancia: juego patológico, adicción a nuevas tecnologías, adicción al sexo. *Medicine*, 10(86), 5810-5816.
- Wu, J. y Siu, A. C. (2020). Problematic mobile phone use by hong kong adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.551804>