

Versión española publicada del artículo (Published) / *Spanish Published version of the article (Published)*

Título / *Title*

Versión española: Uso problemático del móvil en adolescentes: ¿influyen sus habilidades emocionales y su miedo a perderse algo?

English version: Problematic smartphone use in adolescents: Are their emotional abilities and fear of missing out influenced?

Autores / *Authors*

García-Canalejas, M., Chamizo-Nieto, M. T., & Rey, L.

Publicado en / *Published in*

Behavioral Psychology / Psicología Conductual

Fecha de asignación a volumen y número / *Date assigned to volume and issue:* 2025

Volumen / *Volume:* 33

Número / *Issue:* 1

Páginas / *Pages:* 42770

DOI: <https://doi.org/10.31083/BP42770>

Original

Uso Problemático del Móvil en Adolescentes: ¿Influyen sus Habilidades Emocionales y su Miedo a Perderse Algo?

María García-Canalejas¹, María Teresa Chamizo-Nieto^{1,*}, Lourdes Rey¹¹Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Facultad de Psicología y Logopedia, Universidad de Málaga, 29010 Málaga, España*Correspondencia: mtchamizo@uma.es (María Teresa Chamizo-Nieto)

Editor Académico: Vicente E. Caballo

Enviado: 6 Julio 2024 Revisado: 23 Octubre 2024 Aceptado: 11 Noviembre 2024 Publicado: 30 Mayo 2025

Resumen

Antecedentes: Los adolescentes constituyen la población más vulnerable en el uso problemático del teléfono móvil (PSU). La literatura científica evidencia que factores como el miedo a perderse algo (FoMO) y la inteligencia emocional (IE) pueden relacionarse con comportamientos problemáticos en internet, pero pocos estudios se han realizado con el PSU en adolescentes. Este estudio tuvo por objetivo examinar cómo el FoMO y la IE explicaban el PSU en adolescentes. **Métodos:** La muestra estaba compuesta por 537 estudiantes (12–17 años) que cumplimentaron escalas que evaluaban el uso problemático del teléfono móvil, el miedo a perderse algo y la inteligencia emocional. **Resultados:** Los resultados mostraron en ambos casos correlaciones moderadas, significativas y positivas entre PSU y FoMO, mientras que significativas y negativas entre PSU e IE. Además, se encontró que un elevado FoMO y déficits en IE explicaban parte de la varianza del PSU. **Conclusiones:** Se discuten los resultados con base en la teoría del uso compensatorio de internet. Asimismo, se justifica la necesidad del abordaje de la IE y del FoMO en contextos educativos.

Palabras Claves: uso problemático del teléfono móvil; miedo a perderse algo; inteligencia emocional; adolescentes

Problematic Smartphone Use in Adolescents: Are Their Emotional Abilities and Fear of Missing out Influenced?

Abstract

Background: Adolescents are the most vulnerable population for problematic smartphone use (PSU). The scientific literature provides evidence that factors such as fear of missing out (FoMO) and emotional intelligence (EI) can be related to problematic internet behaviours, but few studies have been conducted on PSU in adolescents. This study aimed to examine how FoMO and EI might explain PSU in adolescents. **Methods:** The sample consisted of 537 students (12–17 years old) who completed scales assessing problematic smartphone use, fear of missing out, and emotional intelligence. **Results:** The results showed in both cases moderate, significant and positive correlations between PSU and FoMO, while significant and negative correlations between PSU and EI were observed. In addition, high FoMO and deficits in EI were found to explain part of the variance in PSU. **Conclusions:** The results are discussed based on the Theory of compensatory internet use. The need to address EI and FoMO in educational contexts is also justified.

Keywords: problematic smartphone use; fear of missing out; emotional intelligence; adolescents



1. Introducción

Las plataformas digitales han traído consigo numerosas ventajas en el acceso a la información y en la comunicación, ahorrando tiempo y esfuerzo a los usuarios (Castellacci y Tveito, 2018). No obstante, son varios los riesgos que acarrea este uso prolongado de las tecnologías (Barrios et al, 2017). Según el “Consejo de Arquitectura de Internet” (Internet Architecture Board Spain (IAB Spain), 2024), en España, el móvil es el principal dispositivo para conectarse (98% de los casos). Esto se debe a que se trata de una herramienta de fácil acceso y que ofrece cada vez más prestaciones y posibilidades (Elhai et al, 2017). Como consecuencia, el no contacto con el teléfono móvil, puede generar en las personas una sintomatología similar a la descrita en las adicciones a sustancias (prominencia del comportamiento, tolerancia, uso para modificar el estado del ánimo, recaída, abstinencia cuando no hay consumo e impacto en el funcionamiento) (Cheng et al, 2022). Todo esto hace que el uso excesivo de los teléfonos inteligentes haya recibido, en ocasiones, la etiqueta de “adicción conductual” (Elhai et al, 2017). No obstante, Billieux et al (2015), encontraron que la utilización del modelo de adicción para la descripción de conductas excesivas, tales como el uso del teléfono móvil, suponía una simplificación del funcionamiento psicológico de la persona, ofreciendo más bien poca relevancia clínica. De hecho, la llamada “adicción al teléfono móvil” no se encuentra recogida en la última versión del “Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales” (*Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, DSM-5; American Psychiatric Association (APA), 2013), ya que no es un concepto universalmente reconocido, sino que, para muchos autores, se trata de una patologización de una conducta ordinaria (Dam et al, 2023).

Por todo ello, en los estudios más actualizados sobre el uso y abuso de las tecnologías, se impone el concepto de uso problemático del teléfono móvil (*Problematic smartphone use* [PSU]) (Lee et al, 2018). Este uso problemático consiste en una frecuencia de uso excesiva del teléfono móvil inteligente, junto a una dificultad para regular este uso excesivo. Este uso excesivo, eventualmente, implica consecuencias negativas en la vida diaria (relativas a la productividad, las relaciones sociales, la salud física y el bienestar emocional) (Elhai et al, 2017; Long et al, 2016; Sohn et al, 2019).

Según un estudio de Rivero (2019) los jóvenes menores de 24 años son los que más tiempo dedican al uso del móvil (unas cuatro horas diarias de media). Concretamente, un estudio del “Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia” (*United Nations International Children’s Emergency Fund* [UNICEF]; Andrade et al, 2021), encontró que un 33% de la población adolescente (11–18 años) española presentaba PSU. Los adolescentes constituyen el colectivo más vulnerable, ya que poseen una mayor necesidad de pertenencia, de autoafirmación y de apoyo social y, a su vez, una menor capacidad inhibitoria del uso compulsivo,

lo que les hace verse en una inmersión digital completa (Álvarez y Moral, 2020; Coskun y Karayagız Muslu, 2019). La vulnerabilidad de los adolescentes también se debe al hecho de encontrarse aún en etapa de maduración emocional (Berman, 2018). El uso intensivo del móvil afecta negativamente a su éxito académico (Seo et al, 2016) y a su salud en general disminuyendo, por ejemplo, la calidad del sueño (Menglong y Liya, 2017) y relacionándose con síntomas de depresión y ansiedad (Elhai et al, 2020).

En la literatura científica se han identificado algunos factores de riesgo de este uso excesivo, tales como la desregulación emocional y los perfiles de personalidad narcisista (Hussain et al, 2021), las emociones negativas (Bernal-Ruiz et al, 2021), la satisfacción con la vida (Sahin, 2017), la soledad (Menglong y Liya, 2017), la ansiedad social (Wolniewicz et al, 2018) y el miedo a perderse algo (*Fear of missing out* [FoMO]) (Chotpitayasunondh y Douglas, 2016; Coskun y Karayagız Muslu, 2019; Elhai et al, 2018; Przybylski et al, 2013).

El FoMO es definido como la ansiedad por perderse eventos interesantes, los cuales suelen ser compartidos en redes sociales (Tanhan et al, 2022). Prolifera con el aumento de aplicaciones de redes sociales, las cuales incitan a seguir y compartir contenidos al instante, especialmente aquellos acontecimientos emocionantes, comparándose los usuarios constantemente de manera ansiosa y experimentando emociones desagradables al percibirse más infelices (Kacker y Saurav, 2020). Este fenómeno puede deberse a una variedad de motivaciones, presentadas como características personales que pueden actuar, a su vez, como predictores del PSU. Estas características son la curiosidad natural de las personas, el anhelo de pertenencia a un grupo, la tendencia a compararse y presumir, los cambios en cómo nos comunicamos, el deseo de experimentar emociones inalcanzables en la vida real y la sensación de insatisfacción personal (Tanhan et al, 2022).

En la exposición de la etiología de este fenómeno, también, ha de tenerse en cuenta la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985). Estos autores defienden que el bienestar psicológico de los individuos depende de la satisfacción de las necesidades básicas de autonomía, competencia y relación. De esta manera, el FoMO nacería de un estado emocional negativo resultante de la no satisfacción de estas necesidades (García-Jiménez et al, 2020). Teniendo en cuenta la “Teoría del uso compensatorio de Internet” (*Compensatory internet use theory* [CIUT]; Kardfelt-Winther, 2014), la cual expone que las plataformas digitales se utilizan como sustitutas para cubrir necesidades que no pueden ser resueltas instantáneamente, los usuarios que en el momento no son capaces de satisfacer estas necesidades básicas, se sumergen en sus teléfonos móviles para compensar dicha carencia. Lejos de mitigarse las emociones desagradables, el uso y el abuso de las redes sociales, a través del FoMO, retroalimentan la ansiedad y perpetúa el estado de ánimo negativo.

Los estudios han revelado que las personas de entre 13 y 33 años son más propensas a experimentar FoMO (Tanhan et al, 2022). Busch (2016) estudió cómo afectaba el FoMO a los estudiantes, concluyendo en estos efectos: (1) disminución de la concentración y el retraso de las responsabilidades (ya que revisar constantemente las aplicaciones descentra la atención de los deberes y de las explicaciones en clase); (2) disminución de la comunicación cara a cara (el estar absorto en la pantalla y priorizar la comunicación a través del dispositivo merma la interacción real de calidad); y (3) aumento del nivel de estrés (no poder acceder a la información o necesitar hacer un seguimiento constante provoca sentimientos de ira e impaciencia).

Son varios los estudios que han relacionado el FoMO con niveles más elevados de PSU. Chotpitayasunondh y Douglas (2016) encontraron que la adicción a Internet y el FoMO predecían la adicción a teléfonos inteligentes en adultos. Además, una investigación realizada en una muestra de 4460 estudiantes turcos encontró que el FoMO era un predictor potente de PSU, en tanto que predecía el 27,7% del mismo (Coskun y Karayagiz Muslu, 2019). Przybylski et al (2013) encontraron que, en adultos jóvenes, niveles elevados de FoMO correlacionaban con niveles más altos de participación en redes sociales, como Facebook. Estudios como el de Elhai et al (2018), aunque no hablan de FoMO, probaron correlaciones entre la ansiedad social (constructo muy relacionado con el miedo a perderse algo) y el PSU. Aunque en estas investigaciones se utilicen otros términos diferentes a uso problemático del teléfono móvil, tales como “adicción a teléfonos inteligentes”, “uso problemático de internet” o “participación en redes sociales”, Chotpitayasunondh y Douglas (2016) sugieren que los predictores principales de esta conducta son los mismos, solo que se derivan de perspectivas teóricas distintas (p. ej., el modelo de adicción). El FoMO también se ha relacionado con un deterioro de la calidad de vida y un aumento de síntomas depresivos en adolescentes (Trong et al, 2023). Con todo lo expuesto, se observa la necesidad de estudiar el FoMO como factor de riesgo que puede influir en la aparición del PSU en adolescentes.

La comunidad científica, en un intento por tratar de dilucidar los factores que pueden influir en el PSU, no solo se han centrado en factores de riesgo como el FoMO, anteriormente descrito, sino que también se ha centrado en analizar qué factores de protección pueden prevenir su aparición en la adolescencia. En esta línea, se propone la inteligencia emocional (IE) como recurso positivo ante las diversas problemáticas de la inmersión digital. Según el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997), la IE se refiere a la capacidad de manejar la información emocional mediante la habilidad de percibir, facilitar, comprender y regular las emociones propias y ajenas.

Según Gracia Granados et al (2020), los adolescentes utilizan las redes sociales de manera inapropiada cuando no tienen estrategias efectivas de regulación emocional. De

esta forma, y en consonancia con la CIUT, el adolescente con una IE insuficiente, perpetuará un uso excesivo de las plataformas digitales para evitar aquellas emociones desagradables que está experimentando en la vida real y que no comprende ni regula (Arrivillaga et al, 2020; Méndez et al, 2020). Varios estudios españoles han demostrado relaciones entre una baja IE y comportamientos problemáticos con el teléfono móvil en adolescentes. Arrivillaga et al (2020) encontraron que niveles bajos de IE, entre otros indicadores de ajuste, predecían, significativamente, un alto riesgo de PSU. En esta línea, Díaz y Extremera (2020) demostraron que el déficit en dos de las dimensiones de la IE (percepción interpersonal y uso de las emociones), predecían elevados niveles de nomofobia (es decir, nerviosismo y angustia ante la no utilización del móvil). Además, en la obra de Satorre (2022) se exponen hallazgos relativos a las correlaciones entre PSU y baja IE, bajo rendimiento académico y alto niveles de estrés.

La relación entre una baja IE y un elevado PSU sugiere que una alta IE en el adolescente aporta beneficios sobre el uso de las tecnologías. En esta línea, Valdés (2019) encontró que, en más de 5000 adolescentes pertenecientes a centros educativos públicos y privados de varias comunidades autónomas españolas y de edades comprendidas entre los 11 y los 19 años, las altas puntuaciones en IE se relacionaban con menores niveles de adicción a internet. Más concretamente, las variables de manejo de emociones propias, respuesta calmada a eventos estresantes y habilidad interpersonal para el reconocimiento de emociones ajenas eran las que mejor predecían este uso abusivo. Además, en la revisión sistemática de Resurrección et al (2014), en la que examinaron estudios realizados en poblaciones de diversos países, se expuso que una buena IE en los adolescentes se relacionaba con un mejor ajuste psicológico, una menor prevalencia de conductas de riesgo (como pudiera ser el PSU) y unas mejores estrategias de afrontamiento social. Estos resultados sugieren que la IE tiene capacidad explicativa sobre el PSU, en tanto que puede actuar como factor de protección ante la aparición del mismo.

Estudios anteriores han relacionado constructos como el FoMO y la IE con comportamientos problemáticos en internet. No obstante, no todos han analizado muestras de adolescentes, colectivo más vulnerable en el uso de internet y del teléfono móvil (p. ej., Chotpitayasunondh y Douglas, 2016), de la misma forma que no todos han utilizado el término de uso problemático del teléfono móvil (p. ej., Cheng et al, 2022), concepto despatologizador que supera las limitaciones del modelo de adicción. Además, no se ha planteado aún un modelo que explique cómo ambas dimensiones predicen (y en qué medida) el riesgo de PSU en adolescentes. Por ello, el presente estudio tuvo dos objetivos, por un lado, analizar las relaciones existentes entre el FoMO, la IE y el PSU y, por otro lado, examinar si el FoMO y la IE eran factores que explicaban la pertenencia de los adolescentes al grupo de PSU. Se plantearon las sigu-

ientes hipótesis: (1) El FoMO y el PSU correlacionarán de manera positiva (H1a) mientras que la IE y el PSU lo harán de manera negativa (H1b) entre sí; (2) niveles mayores de FoMO estarán asociados a una mayor probabilidad de que los adolescentes formen parte del grupo de PSU (H2); y (3) niveles más altos de IE estarán asociados a una menor probabilidad de que los adolescentes formen parte del grupo de PSU (H3).

2. Método

2.1 Participantes

En el presente estudio la muestra fue obtenida por un muestreo no probabilístico de conveniencia y estuvo formada por 537 adolescentes (49,7% chicos, 50,3% chicas) (12–17 años, $M = 13,85$; $DT = 1,31$), estudiantes de tres institutos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de la provincia de Málaga. El 27,2% de la muestra cursaba 1° ESO, el 24,4% cursaba 2° ESO, el 27,7% cursaba 3° ESO y el 20,7% cursaba 4° ESO. El 92,6% eran españoles y un 7,4% tenía otra nacionalidad.

2.2 Instrumentos

(a) “Miedo a perderse algo” (*Fear of Missing Out Scale*, FoMO; Przybylski et al, 2013), validación española de Gil et al (2015), La FoMo se utiliza para evaluar el nivel de miedo a perderse algo, entendido, según Gil et al (2015), como el malestar al saber que otras personas están realizando actividades agradables y que no se es parte de ello. Es una prueba formada por 10 ítems (p. ej., “A veces me pregunto si dedico demasiado tiempo a estar pendiente de lo que está pasando”), evaluados con una escala en formato Likert de 5 puntos donde 1 = nada y 5 = mucho, donde se les pide a los participantes que respondan a cada ítem teniendo en cuenta la experiencia general del día a día. Puntuaciones más altas indican mayor nivel de FoMO. La escala tiene buenas propiedades psicométricas (α de Cronbach = 0,85) (Gil et al, 2015). En el presente estudio el alfa de Cronbach fue de 0,82.

(b) “Escala de inteligencia emocional de Wong y Law” (*Wong and Law Emotional Intelligence Scale*, WLEIS; Wong y Law, 2002), validación española de Extremera et al (2019). La WLEIS se utiliza para medir la inteligencia emocional basada en el marco teórico de Mayer y Salovey (1997). Es una escala formada por 16 ítems y 4 subescalas (valoración y expresión de las emociones propias, valoración y reconocimiento de las emociones en otros, regulación de las propias emociones y uso de la emoción para facilitar el desempeño). Los ítems se evalúan con una escala Likert de 7 puntos donde 1 = completamente en desacuerdo y 7 = completamente de acuerdo, donde se les solicita a los participantes que indiquen la respuesta que más se aproxime a sus preferencias en cada ítem. En este estudio se utilizó en los análisis la puntuación de IE total, sin separar por subescalas, ya que esta era la dimensión de interés. Un ejemplo de ítem es “Tengo una buena comprensión de mis

propias emociones”. Puntuaciones más altas indican mayor nivel de IE. La WLEIS ha demostrado ser una escala fiable en su versión española (α de Cronbach = 0,91) (Extremera et al, 2019). En el presente estudio el alfa de Cronbach fue de 0,89.

(c) “Escala de adicción al teléfono móvil-versión corta” (*Smartphone Addiction Scale - Short Version*, SAS-SV; Kwon et al, 2013), validación española de Lopez-Fernandez (2017). La SAS-SV se utiliza para medir el uso problemático del teléfono móvil, concretamente y según Lopez-Fernandez (2017), su uso desadaptativo, el cual podría generar una dependencia con consecuencias (p. ej., no poder mantener la atención en una tarea o en una relación interpersonal). La escala consta de 10 ítems (p. ej., “Debido al uso del teléfono móvil he perdido tareas/actividades/trabajos/etc., previamente planificados”), evaluados con una escala Likert que va de 1 = completamente en desacuerdo a 6 = completamente de acuerdo. En esta escala se les pide a los participantes que indiquen su grado de acuerdo o desacuerdo a cada una de la respuesta en relación con el uso que hacen de su teléfono móvil. Puntuaciones más altas indican mayor riesgo de PSU. Siguiendo el criterio de Lopez-Fernandez (2017) si en la muestra del estudio no existen diferencias significativas en las puntuaciones obtenidas en el SAS-SV entre chicos y chicas, el punto de corte para identificar a aquellos adolescentes que forman parte del grupo de PSU será haber obtenido una puntuación igual o mayor a 32 puntos en el SAS-SV. La validación española de esta escala obtiene buenas propiedades psicométricas (α de Cronbach = 0,88) (Lopez-Fernandez, 2017). En el presente estudio el alfa de Cronbach fue de 0,87.

2.3 Procedimiento

Para la realización del presente estudio se solicitó y se obtuvo el certificado favorable del Comité de Ética de la Universidad de Málaga (170-2023-H). Asimismo, se siguieron los procedimientos y las directrices oportunas de la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013). Posteriormente, se comenzó por una primera fase de contacto con los centros educativos. En ella, se solicitó colaboración a los directores de varios centros, los cuales fueron informados de las características del estudio a través de una cita presencial o de una llamada telefónica. Finalmente, fueron tres los centros que mostraron interés, a los cuales se solicitó un consentimiento informado firmado por la dirección. Además, al tratarse de menores de edad, los adolescentes necesitaban ser autorizados para su participación en el estudio. En uno de los centros, el consentimiento fue activo (las familias autorizaron por escrito en formato físico y los alumnos se lo entregaron al tutor). En los dos centros restantes, el consentimiento fue pasivo (se informó a las familias de la recogida de datos a través de plataformas internas propias). Solo cumplieron el cuestionario los alumnos cuyas familias dieron la au-

Tabla 1. Correlaciones bivariadas de Pearson entre las variables del estudio, fiabilidad y estadísticos descriptivos.

Variables	Uso problemático del teléfono móvil	α	Media	DT	Mín.	Máx.
Inteligencia emocional	-0,186***	0,88	4,779	1,020	1,44	7
Miedo a perderse algo	0,293***	0,82	2,383	0,785	1	5
Uso problemático del teléfono móvil	-	0,87	25,18	10,553	10	60

Nota: *** $p < 0,001$.

DT, Desviación típica; Mín., Mínimo; Máx., Máximo.

torización. Asimismo, cada alumno cumplimentó de manera voluntaria y anónima los cuestionarios. A continuación, se programó la aplicación de las pruebas con cada centro. La recogida de datos tuvo lugar en horas lectivas elegidas por los propios centros entre los meses de diciembre de 2023 y mayo de 2024. Se informó a los adolescentes del anonimato y confidencialidad de la prueba, previa explicación del modo de rellenar el cuestionario. La aplicación de los cuestionarios se realizó de manera individual dentro del grupo de clase. Una investigadora estuvo presente informando sobre el anonimato y la confidencialidad de la prueba. Asimismo, dio las instrucciones para cumplimentar correctamente los cuestionarios. En todo momento ofreció atención personalizada a cada alumno, asegurándose de su correcta cumplimentación y resolviendo sus dudas.

2.4 Análisis de Datos

Los análisis estadísticos se realizaron con el paquete estadístico IBM SPSS Statistics v. 25.0 (SPSS Inc., Armonk, NY, EE.UU.). Primero, se llevaron a cabo análisis descriptivos y de consistencia interna de las variables. Después, se realizó un análisis de correlaciones bivariadas de Pearson para examinar las relaciones entre PSU y las variables de FoMO e IE. A continuación, se realizó una *t* de Student para comprobar que no había diferencias significativas entre chicos y chicas y poder así utilizar el punto de corte en 32 para indicar un perfil de uso problemático, que es el criterio establecido por la versión española de la escala de Lopez-Fernandez (2017). Se establecieron así dos perfiles: grupo de PSU (aquellos adolescentes que obtuvieron 32 puntos o más en la escala SAS-SV) y grupo de no PSU (aquellos que obtuvieron menos de 32 puntos). Por último, para ver la aportación conjunta de un factor de vulnerabilidad (i.e., FoMO) y un factor de protección (i.e., IE) sobre la pertenencia al grupo de adolescentes con PSU se realizó un análisis de regresión logística binaria.

3. Resultados

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos, las puntuaciones mínimas y máximas, así como los índices de fiabilidad de cada variable. También, puede observarse las correlaciones de Pearson entre las variables IE y FoMO y el PSU, encontrándose que el FoMO correlaciona significativa y positivamente con el PSU ($r = 0,293$; $p < 0,001$) y que la IE correlaciona significativa y negativamente con el PSU ($r = -0,186$; $p < 0,001$).

Los resultados del análisis de *t* de Student indicaron que no hubo diferencias significativas en PSU entre chicos ($M = 24,81$; $DT = 10,45$) y chicas ($M = 25,54$; $DT = 10,67$), $t_{(535)} = -0,807$, $p = 0,420$. Esto quiere decir que, de acuerdo con el criterio de clasificación de Lopez-Fernandez (2017), aquellos adolescentes (tanto chicos como chicas) que puntuaron 32 puntos o más en el SAS-SV formaban parte del grupo de PSU. Por tanto, en la muestra de este estudio 141 adolescentes (26,3%) presentaban PSU, mientras que 396 adolescentes (73,7%) no presentaban PSU.

En la Tabla 2 se exponen los resultados de la regresión logística binaria en la que se estimaron los factores explicativos de PSU en adolescentes. En el primer paso, usando el método de entrar, se introdujo como covariable la edad. En el segundo paso, se introdujeron como variables la IE y el FoMO, obteniéndose un modelo significativo ($\chi^2_{(4)} = 59,728$, $p < 0,001$), explicando entre un 10,5% y un 15,4% de la varianza (R^2 Cox y Snell = 0,105; R^2 Nagelkerke = 0,154). Según el estadístico de Wald y la significación asociada al mismo, se observó que mayor edad, mayor nivel de FoMO y menor nivel de IE, incrementaba las probabilidades de que el adolescente se incluyera en el grupo de PSU. Además, se obtuvo que el FoMO fue el factor explicativo con más peso ($OR = 2,080$), seguido de la edad ($OR = 1,343$) y la IE ($OR = 0,760$).

4. Discusión

Teniendo en cuenta el incremento del uso del teléfono móvil en adolescentes, así como las consecuencias negativas sobre la salud que conlleva un PSU, este estudio tuvo como objetivo contribuir a una mayor comprensión sobre el fenómeno del PSU en adolescentes. Específicamente, se quiso analizar la influencia de un factor de riesgo (i.e., el FoMO) y un factor de protección (i.e., la IE) para explicar la mayor o menor probabilidad de que los adolescentes lleguen a desarrollar un PSU o no, sumando así evidencia a estudios previos realizados en otras poblaciones.

En este estudio se ha encontrado que existen asociaciones positivas entre el FoMO y el PSU en adolescentes (confirmándose H1a). Es decir, ambas dimensiones correlacionaban positiva y significativamente, de modo que los adolescentes que presentaban un mayor FoMO son los que mostraron un mayor PSU. Estos hallazgos sobre el FoMO se encuentran en consonancia con lo encontrado por Chotpitayasunondh y Douglas (2016) en una muestra de adultos

Tabla 2. Análisis de regresión logística binaria para explicar el uso problemático del teléfono móvil.

Variabes	Beta	Error estándar	Wald	<i>p</i>	OR
Edad	0,295	0,081	13,314	<0,001	1,343
Inteligencia emocional	-0,275	0,104	6,991	0,008	0,760
Miedo a perderse algo	0,732	0,134	29,943	<0,001	2,080

Nota: $\chi^2_{(4)} = 59,728$; R^2 Cox y Snell = 0,105; R^2 Nagelkerke = 0,154.

OR, odds ratio.

para la adicción a internet y con lo encontrado por [Przybylski et al \(2013\)](#) en una muestra de universitarios para la participación en redes sociales.

Con respecto a la IE, en este estudio se ha encontrado que existen asociaciones negativas entre esta y el PSU (confirmándose H1b), de forma que aquellos adolescentes con una baja puntuación de IE son los que presentaban mayores niveles de PSU, mientras que aquellos con mejores habilidades para percibir, facilitar, comprender y regular las emociones propias y ajenas, mostraron un menor PSU. El hallazgo de que una baja IE se asocie significativamente con un mayor riesgo de PSU se encuentra en consonancia con estudios previos en adolescentes españoles que han relacionado la IE con el PSU ([Arrivillaga et al, 2020](#); [Satorre, 2022](#)) y la IE con la nomofobia (i.e., nerviosismo y angustia ante la no utilización del móvil) ([Díaz y Extremera, 2020](#)).

Por último, se obtuvo, por un lado, que mayores niveles de FoMO explicaban la pertenencia al grupo de adolescentes con PSU (confirmándose H2). De hecho, el FoMO fue el factor explicativo más potente para el PSU (explicando el 20,80% del mismo). Por otro lado, se halló que menores niveles de IE explicaban la pertenencia al grupo de adolescentes con PSU (confirmándose H3). La consideración de la IE como factor de protección ante las conductas relacionadas con el móvil se encuentra en consonancia con la revisión transcultural de [Resurrección et al \(2014\)](#) (IE como factor protector ante conductas de riesgo en adolescentes) y, también, va en la línea de la investigación en adolescentes de [Valdés \(2019\)](#) para la IE y la adicción a internet.

El PSU es un fenómeno complejo en el que influyen diversos factores psicológicos, sociales, educativos y familiares (p. ej., [Sánchez-Fernández y Borda-Mas, 2023](#); [Zhang et al, 2023](#)). Por ello, el hecho de incluir en un mismo modelo un factor de vulnerabilidad, como el FoMO, y un factor de protección, como la IE, permite conocer su influencia conjunta y separada, contribuyendo con una explicación mucho más comprehensiva del fenómeno del PSU en la adolescencia. Aunque los resultados no muestran un porcentaje explicativo muy elevado, dada la complejidad de este fenómeno, nos aportan evidencia sobre un mayor riesgo para desarrollar PSU que presentan los adolescentes con niveles bajos de IE y niveles altos de FoMO. Asimismo, de acuerdo con la CIUT ([Kardefelt-Winther, 2014](#)), estos hallazgos sugieren que aquellos adolescentes que no mues-

tran un buen desarrollo de IE y presentan niveles altos de FoMO, podrían recurrir a estrategias de regulación menos adaptativas (como el PSU) para tratar de aliviar el malestar experimentado.

Por tanto, estos hallazgos podrían constituir un enfoque útil para los programas de prevención e intervención de PSU durante la adolescencia. Fortalecer las habilidades emocionales de los adolescentes podría aumentar su capacidad para gestionar sus emociones y afrontar más adaptativamente las diferentes situaciones diarias, ayudándoles a prevenir el PSU. Así, estos hallazgos sugieren la importancia de implementar programas que se centren en la mejora o el desarrollo de las competencias emocionales en adolescentes para promover su bienestar y un buen uso de las tecnologías.

El presente estudio no queda exento de limitaciones. En primer lugar, el empleo de un muestreo por conveniencia implica una selección de participantes basada en su disponibilidad, lo que puede afectar a la representatividad de la muestra respecto a la población objetivo. Es decir, los resultados obtenidos pueden no ser generalizables a una población más amplia. Asimismo, el carácter transversal de la investigación no permite hablar de causalidad entre las variables. Futuros estudios podrían emplear muestreos probabilísticos, considerando diseños longitudinales para poder proporcionar datos más válidos sobre una relación causal entre la IE y el FoMO y el PSU a lo largo del tiempo y aumentar la generalizabilidad de los resultados. Por otro lado, el carácter autoinformado de las pruebas puede hacer que la deseabilidad social interfiera en los resultados. Además, debido a su inmersión digital plena, los adolescentes podrían no estar siendo lo suficientemente conscientes de los problemas asociados al uso intensivo de su teléfono móvil. De igual manera, debido a su falta de maduración emocional, podrían tener una percepción distorsionada de sus competencias en IE. Investigaciones próximas podrían incluir evaluaciones externas y/o medidas directas de las variables relativas al uso de las plataformas digitales y de las relativas a las competencias emocionales. También, se sugiere realizar el estudio con una muestra más amplia y heterogénea para poder corroborar y generalizar los resultados.

Pese a las limitaciones descritas, se sugiere que este estudio representa una contribución relevante al contemporáneo campo de investigación del uso y abuso de los dispositivos digitales. Lo aquí hallado recalca la relevancia

del FoMO y de la IE como factores relevantes y explicativos del PSU en adolescentes y, por tanto, la utilidad de abordar estos constructos en el ámbito educativo.

Con respecto al ámbito educativo y poniendo el foco en la IE como factor de protección para el desarrollo de PSU, numerosas investigaciones han encontrado que se puede intervenir para entrenar la IE, siendo esta habilidad susceptible de desarrollarse en los adolescentes como consecuencia de dicha intervención (Rubiales et al, 2018; Ruíz y Berrios, 2023). Por tanto, está en manos de los profesionales del ámbito educativo, el diseño y la aplicación de programas de prevención e intervención dirigidos al desarrollo de IE de los adolescentes, con el afán de reducir el PSU. La mejora de la IE en los adolescentes podría prevenirles del PSU a pesar de la existencia de factores de riesgo tan potentes como el FoMO.

5. Conclusiones

Este estudio tuvo como propósito contribuir al conocimiento científico para una mayor comprensión del fenómeno del PSU en adolescentes, considerando la influencia conjunta de factores de riesgo y protección, como el FoMO y la IE. Los hallazgos obtenidos destacan, en particular, que el déficit en habilidades emocionales y la presencia de altos niveles de FoMO, puede favorecer el PSU como una estrategia disfuncional de regulación emocional. Estos hallazgos no solo invitan a seguir profundizando en los mecanismos subyacentes y en las variables (p. ej., psicológicas, sociales, familiares o contextuales) que influyen en que los adolescentes puedan presentar un PSU. También, sugieren la importancia de diseñar intervenciones que contemplen el fortalecimiento de las habilidades emocionales como vía para promover un mejor manejo de las situaciones y emociones diarias, así como para fomentar un uso más saludable de la tecnología y, en última instancia, favorecer el bienestar adolescente.

Disponibilidad de Datos y Materiales

Los datos estarán disponibles en el repositorio público de la universidad de la autora de correspondencia.

Contribuciones de los Autores

Conceptualización: LR y MTCN; Metodología e investigación: LR y MTCN; Análisis formal: LR y MTCN; Redacción – Borrador original: MGC; Redacción – revisión y edición: MGC, MTCN y LR; Obtención de financiación: LR; Supervisión: LR y MTCN. Todas las autoras leyeron y aprobaron la versión final del manuscrito. Todas las autoras han participado suficientemente en el trabajo y han aceptado asumir la responsabilidad por todos los aspectos del mismo.

Aprobación Ética y Consentimiento Informado

Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de Málaga (170-2023-H) y se llevó a cabo de acuerdo con los principios de la Declaración de Helsinki. En uno de los centros educativos, se obtuvo un consentimiento activo (es decir, las familias otorgaron su consentimiento firmando un documento en formato físico; los estudiantes entregaron este documento firmado a su profesor o profesora). En los otros dos centros, se obtuvo un consentimiento pasivo (es decir, las familias fueron informadas sobre la recogida de datos a través de las plataformas internas del propio centro).

Agradecimientos

Las autoras desean agradecer a los miembros de los centros educativos participantes (directores, equipo directivo, orientadores, docentes y adolescentes) por su valiosa contribución y colaboración en este estudio.

Financiación

Este estudio forma parte de proyecto I+D+i PID2020-117006RB-I00, financiado por MCIN/AEI/10.13039/501100011033/, y el grupo de investigación CTS-1048G-FEDER (Junta de Andalucía). La segunda autora ha recibido financiación de la Universidad de Málaga en virtud de un contrato postdoctoral.

Conflicto de Intereses

Las autoras declaran no tener conflictos de interés.

Referencias

- Álvarez M, Moral MV. Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions/Salud y Drogas*. 2020; 20: 113–125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>. (En Español)
- Andrade B, Guadix I, Rial A, Suárez F. Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. UNICEF Spain. 2021. Disponible en: <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia> (Accedido: 1 Abril 2024). (En Español)
- American Psychiatric Association. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5ª ed.) American Psychiatric Association: Washington, DC. 2013. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>. (En Español)
- Arrivillaga C, Rey L, Extremera N. Uso problemático del smartphone y ajuste psicológico en adolescentes: El papel clave de la inteligencia emocional. *Know and Share Psychology*. 2020; 1: 147–158. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4258>. (En Español)
- Barrios DA, Bejar VA, Cauchos VS. Excessive use of smartphones/cell phones: Phubbing and nomophobia. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*. 2017; 55: 205–206.

- <https://doi.org/10.4067/s0717-92272017000300205>. (En Español)
- Berman H. An overview of adolescent mental health. En Moreno M, Radovic A (eds.) *Technology and adolescent mental health* (pp. 3–20). Springer: Cham. 2018.
- Bernal-Ruiz C, Rosa-Alcázar Á, Rosa-Alcázar AI. Uso problemático de internet e impacto negativo de whatsapp en universitarios españoles: Las emociones negativas como factor de riesgo. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*. 2021; 29: 297–311. <https://doi.org/10.51668/bp.8321205s>. (En Español)
- Billieux J, Philippot P, Schmid C, Maurage P, De Mol J, Van der Linden M. Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2015; 22: 460–468. <https://doi.org/10.1002/cpp.1910>.
- Busch B. FoMO, stress and sleeplessness: Are smartphones bad for students? *The Guardian*. 2016. Disponible en: https://www.theguardian.com/teacher-network/2016/mar/08/children-mobile-phone-distraction-study-school?CMP=share_btn_url (Accedido: 1 Abril 2024).
- Castellacci F, Tveito V. Internet use and wellbeing: A survey and a theoretical framework. *Research Policy*. 2018; 47: 308–325. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.11.007>.
- Cheng C, Ebrahimi OV, Luk JW. Heterogeneity of prevalence of social media addiction across multiple classification schemes: latent profile analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 2022; 24: e27000. <https://doi.org/10.2196/27000>.
- Chotpitayasonondh V, Douglas KM. How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*. 2016; 63: 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.
- Coskun S, Karayagız Muslu G. Investigation of problematic mobile phones use and fear of missing out (FoMO) level in adolescents. *Community Mental Health Journal*. 2019; 55: 1004–1014. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00422-8>.
- Dam VAT, Dao NG, Nguyen DC, Vu TMT, Boyer L, Auquier P, et al. Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLoS One*. 2023; 18: e0286766. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>.
- Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum. Springer: New York, NY. 1985.
- Díaz N, Extremera N. Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and Share Psychology*. 2020; 1: 7–13. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>. (En Español)
- Elhai JD, Dvorak RD, Levine JC, Hall BJ. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*. 2017; 207: 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>.
- Elhai J, Tiamiyu M, Weeks J. Depression and social anxiety in relation to problematic smartphone use: The prominent role of rumination. *Internet Research*. 2018; 28: 315–332. <https://doi.org/10.1108/IntR-01-2017-0019>.
- Elhai JD, Yang H, Fang J, Bai X, Hall BJ. Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*. 2020; 101: 105962. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>.
- Extremera N, Rey L, Sánchez-Álvarez N. Validation of the Spanish version of the Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S). *Psicothema*. 2019; 31: 94–100. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.147>.
- García-Jiménez A, López-de-Ayala López MC, Montes-Vozmediano M. Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescents. *ZER. Revista de Estudios de Comunicación*. 2020; 25: 269–286. <https://doi.org/10.1387/zer.21556>. (En Español)
- Gracia Granados B, Quintana-Orts C, Rey L. Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: El papel de la sintomatología depresiva. *Health and Addictions/Salud y Drogas*. 2020; 20: 77–86. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.473>. (En Español)
- Gil F, Oberst U, Del Valle G, Chamarro A. Nuevas tecnologías – ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma*. 2015; 33: 77–83. <https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.77-83>. (En Español)
- Hussain Z, Wegmann E, Griffiths MD. The association between problematic social networking site use, dark triad traits, and emotion dysregulation. *BMC Psychology*. 2021; 9: 160. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00668-6>.
- Internet Architecture Board Spain. *Estudio anual de las redes sociales*. 2024. Disponible en: <https://iabspain.es/estudio/estudio-de-redes-sociales-2024/> (Accedido: 1 Abril 2024). (En Español)
- Kacker P, Saurav S. Correlation of missing out (FoMO), anxiety and aggression of young adults. *International Journal of Research-Granthaalayah*. 2020; 8: 132–138. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i5.2020.107>.
- Kardfelt-Winther D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*. 2014; 31: 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>.
- Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS One*. 2013; 8: e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>.
- Lee SY, Lee D, Nam CR, Kim DY, Park S, Kwon JG, et al. Distinct patterns of Internet and smartphone-related problems among adolescents by gender: Latent class analysis. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018; 7: 454–465. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.28>.
- Long J, Liu TQ, Liao YH, Qi C, He HY, Chen SB, et al. Preva-

- lence and correlates of problematic smartphone use in a large random sample of Chinese undergraduates. *BMC Psychiatry*. 2016; 16: 408. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1083-3>.
- Lopez-Fernandez O. Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*. 2017; 64: 275–280. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.013>.
- Mayer J, Salovey P. What is emotional intelligence? En Salovey P, Sluyter DJ (eds.) *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 528–549). Harper Collins: New York. 1997.
- Méndez I, Jorquera AB, Esteban CR, García-Fernández JM. Profiles of mobile phone use, cyberbullying, and emotional intelligence in adolescents. *Sustainability*. 2020; 12: 9404. <https://doi.org/10.3390/su12229404>.
- Menglong LI, Liya LU. La influencia de la adicción al teléfono móvil en la calidad de sueño de estudiantes secundarios dejados atrás: El rol mediador de la soledad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 2017; 26: 71–81. (En Español)
- Przybylski AK, Murayama K, De Haan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013; 29: 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Resurrección DM, Salguero JM, Ruiz-Aranda D. Emotional intelligence and psychological maladjustment in adolescence: a systematic review. *Journal of Adolescence*. 2014; 37: 461–472. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.012>.
- Rivero F. Informe ditrendia: Mobile en España y en el Mundo 2018. *Distrendia*. 2019. Disponible en: <https://mktefa.ditrendia.es/blog> (Accedido: 1 Abril 2024). (En Español)
- Rubiales J, Russo D, Paneiva JP, González R. Revisión sistemática sobre los programas de entrenamiento socioemocional para niños y adolescentes de 6 a 18 años publicados entre 2011 y 2015. *Revista Costarricense de Psicología*. 2018; 37: 163–186. <https://doi.org/10.22544/rcps.v37i02.05>. (En Español)
- Ruiz A, Berrios P. Revisión sistemática sobre inteligencia emocional y bienestar en adolescentes: Evidencias y retos. *Escritos de Psicología/Psychological Writing*. 2023; 16: 15–32. <https://doi.org/10.24310/espsiesepsi.v16i1.16060>. (En Español)
- Sahin C. The predictive level of social media addiction for life satisfaction: A study on university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*. 2017; 16: 120–125.
- Sánchez-Fernández M, Borda-Mas M. Problematic smartphone use and specific problematic Internet uses among university students and associated predictive factors: a systematic review. *Education and Information Technologies*. 2023; 28: 7111–7204. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11437-2>.
- Satorre R. El profesorado, eje fundamental de la transformación de la docencia universitaria. *Octaedro*: Barcelona. 2022. <https://doi.org/10.36006/16394-1>. (En Español)
- Seo DG, Park Y, Kim MK, Park J. Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*. 2016; 63: 282–292. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.026>.
- Sohn S, Rees P, Wildridge B, Kalk NJ, Carter B. Correction to: Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*. 2019; 19: 397. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2393-z>.
- Tanhan F, Özok Hİ, Tayiz V. Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*. 2022; 14: 74–85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>.
- Trong A, Dao NG, Nguyen DC, Thi M, Boyer L, Auquier P, et al. Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, fear of missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLoS ONE*, 2023; 18: e0286766. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>.
- Valdés V. Uso y abuso de internet en adolescentes y su relación con la inteligencia emocional [Tesis de doctorado]. España: Universidad de Alicante. 2019. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10045/115373> (Accedido: 1 Abril 2024). (En Español)
- Wolniewicz CA, Tihamiyu MF, Weeks JW, Elhai JD. Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*. 2018; 262: 618–623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>.
- Wong CS, Law KS. The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*. 2002; 13: 243–274. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1).
- World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*. 2013; 310: 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>.
- Zhang C, Jiang Y, Zhu C, Li M, Quan X, Chen F. Parent-child relationship and problematic smartphone use among Chinese adolescents: a moderated mediation model. *Current Psychology*. 2023; 42: 16518–16532. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03556-3>.