

CAPÍTULO VIII

TRASTORNOS OCASIONADOS POR EL USO Y ABUSO DE LOS DISPOSITIVOS MOVILES EN ESTUDIANTES ESPAÑOLES

Dra. María Cinta Aguaded Gómez

D. Isaac Melero Márquez

D^a. Cristina Martín Vélez

Universidad de Huelva

Resumen

En esta investigación se recogen las conclusiones sobre el impacto que ejercen las tecnologías de la comunicación e información en la población en general, eligiendo una muestra no probabilística de voluntarios en la que aparecen distintos perfiles de las variables sexo, edad, situación geográfica y puesto profesional o estudios que están desempeñando. Estos datos han permitido analizar el impacto de este dispositivo en sujetos de condiciones diferentes y perfiles muy diferenciados.

Después de la revisión de la fuente de estudios realizados en otros contextos se decidió replicar la investigación. Una vez planteados las preguntas de investigación se formularon los objetivos e hipótesis se pasó a definir el diseño y elegir el instrumento de recogida de datos. Se elaboró un cuestionario que se realizó en línea, difundido por la aplicación móvil “Whatsapp”, recogiendo una muestra, real, de 173 sujetos. Contaba con 23 preguntas cerradas o con opciones múltiples, en ellas se abordan aspectos sobre la dependencia y sentimientos derivados del uso diario de los teléfonos móviles, y se incluyó una respuesta abierta en la que se pidió, a los usuarios, que contaran en forma de redacción la consciencia de la existencia de algún trastorno ocasionado por la indispensabilidad de utilizar el teléfono móvil: falta de batería, olvido, pérdida, u otras causas. Los resultados obtenidos en la investigación confirman que un alto porcentaje de la población estudiada confiesa y reconoce sufrir dependencia o trastornos derivados de uso abusivo del teléfono móvil. Se han concluido con gráficos y tablas cuantitativas los resultados obtenidos en el cuestionario y se han ampliado mediante la categorización de los datos cualitativos. En la discusión se describen las repercusiones que tiene esta dependencia y aportan consideraciones como alternativas al abuso.

Palabras clave

Tecnologías, jóvenes, trastornos, dependencia, abuso, WhatsApp, teléfono móvil.

1. Introducción y justificación

En la actualidad, el Smartphone se ha convertido en un instrumento imprescindible en la vida cotidiana de las personas, generando en muchos casos, trastornos relacionados con su abuso, en especial, manifestaciones relacionadas con la ansiedad que provoca la dependencia. Ya en 1995 Goldberg, en una comunicación titulada: “La adicción a internet: La emergencia de un nuevo trastorno”, presentada en el congreso celebrado en Toronto, alertaba de estos problemas (Carbonel, Fuster, & Chamarro, 2012).

Hoy en día el dispositivo móvil se encuentra a la cabeza de los más usados, formando parte del día a día como puente hacia las redes sociales y la conectividad con el resto del mundo. Las nuevas tecnologías se están apoderando del medio social actual, y a pesar de que en su función sea facilitarnos el desarrollo de acciones cotidianas y laborales (Román-García, Almansa-Martínez, & Cruz-Díaz, 2016), además de mantenernos conectarnos de manera global y local, están dificultando otras áreas sociales y personales de las personas, convirtiéndonos en seres más individuales pero más dependiente de la red.

De la misma manera, contamos con la herramienta más demandada, Internet, la cual ha sido capaz de mostrar su utilidad en múltiples áreas de la actividad humana. Desde la búsqueda de información, en ámbitos académicos o escolares, hasta actividades científicas, profesionales, comerciales, transacciones económicas, actividades de ocio o en las propias relaciones interpersonales (Antonio et al., 2014).

Por tanto, debemos tener en cuenta la impactante evolución de las Tic y, en concreto, de la combinación de teléfono más internet (los teléfonos inteligentes o *Smartphone*). Este uso inadecuado puede provocar adicción con las consecuencias que conllevan. Las personas a veces no son conscientes llegando a no aceptar la dependencia que tienen a estos dispositivos dándose cada vez más casos en los cuales estos sujetos pierden capacidades comunicacionales en su día a día con el entorno que les rodea e incluso mostrando una serie de trastornos psicológicos que afectan a la vida de los usuarios más vulnerables, mostrándose dependientes de la conectividad y la apreciación que otras personas puedan mostrar a través de las redes sociales.

Se trata de una verdadera adicción dado que cumple los criterios indicados para su diagnóstico: síndrome de abstinencia, provocación de conflictos personales, interferencia con otras actividades, etc. (Cuesta, & Gaspar, 2013).

Lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia. Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos -el aspecto placentero de la conducta en sí, pero terminan

por ser controladas por reforzadores negativos- el alivio de la tensión emocional, especialmente (Echeburúa, 2001).

Los nuevos celulares “Smartphone”, brindan un soporte técnico a una modalidad de vínculo fusional con el objeto; los usuarios los usan todo el tiempo, como una especie de prótesis, los utilizan en clase, antes y durante la proyección de una película, hasta el instante mismo en que comienza su sesión psicoterapéutica, a veces miran también de reojo la pantalla en el curso de la misma cuando les entra un mensaje. El empleo de los celulares guarda una relación particular con la utilización del tiempo ya que no es necesario esperar para hablar con otros; es posible estar conectado, al instante, las 24 horas, todos los días del año, desde cualquier lugar. La comunicación virtual permite además que no haya pausas, intervalos ni demoras, lo cual a veces genera ciertos efectos negativos (Gimenez, & Zirpoli, 2015).

Generalmente el uso del Smartphone, no suele estar relacionado con un beneficio o recompensa material, sino que por el contrario la actividad es llevada a cabo por el placer o interés de utilizarlo. Se puede decir que un Smartphone es un teléfono móvil que te permite llevar a cabo acciones propias de una PDA, más allá de llamadas de voz y SMS. La potencia de cálculo de un Smartphone es comparable a la de un ordenador de escritorio o portátil.

El primer Smartphone de la historia fue el IBM Simón. Fabricado en 1992 y distribuido por EEUU, entre agosto de 1994 y febrero de 1995, tenía un precio de 899 dólares. Los primeros Smartphone combinaron funciones de asistente digital personal (PDA) con cámara de fotos y navegador GPS, además disponía de texto predictivo, agenda, funciones de SMS, correo electrónico, busca (beeper), fax y un módem para conexión a internet, estas funciones eran más comunes de una PDA que de un móvil de la época. Mostraba un teclado *QWERTY* en pantalla desde el cual se podían introducir el texto estándar o predictivo.

Ahora incluyen conexión a internet vía WIFI o red móvil para la navegación por la web, video-llamadas, visionado de correo electrónico (E-Mail), reproductor etc.

Aunque previamente, en 1973, aparece el primer móvil creado por Martín Cooper, se han ido produciendo cambios significativos en el diseño, la tecnología y el uso. Tales cambios han modificado progresivamente la manera en la que el ser humano se relaciona con la tecnología móvil (Martínez, 2001).

Su transformación más actual es el Smartphone, teléfono móvil que cuenta con aplicaciones integradas y acceso a internet, por lo que se distingue de los teléfonos móviles estándar en su sistema operativo y equipamiento, con características avanzadas como 3G o 4G. Además ofrecen múltiples posibi-

lidades, como la mensajería instantánea, acceso al correo electrónico, navegación, cámaras fotográficas, de vídeo, etc., asemejándose a un ordenador personal móvil, por lo que atrae a un gran número de usuarios. Todo ello permite que la persona se encuentre localizable en cualquier momento y atenta a los distintos contenidos que ofrece multimedia etc. (Pedrero, Rodríguez & Ruiz, 2012; Bian y Leung, 2014).

Se clasifican desde los más bajos o básicos hasta los más altos o buques insignia en grupos denominados "gamas", los celulares que se encuentran en las mismas gamas poseen iguales o similares especificaciones (Cámara, RAM, memoria interna, procesador, etc.). Se clasifican según: lo que tiene dentro, como se ven y que son capaces de hacer. También con relación calidad-precio. Existen tres gamas principales: Gama baja; Gama media; Gama alta. Cada mercado o sector tiene una gama preferida, es decir que en ciertos países prefieren comprar Smartphone de gama media antes que comprar Smartphone de gama alta, y esto se da principalmente por los costos de los Smartphone (Bian y Leung, 2014).

Las motivaciones que inducen a los jóvenes a utilizar el Smartphone son muy variadas, aunque destacamos que este tipo de dispositivos, presentan algunas características muy especiales que les hacen altamente sensibles a provocar conductas problemáticas o adictivas. Entendemos por uso problemático aquel que presenta patrones muy similares a aquellos que se encuentran en conductas adictivas.

Las características que pueden provocar este tipo de comportamientos se basan fundamentalmente en dos variables, según Cuesta y Gaspar (2013):

1. Transporte muy cómodo y en continua disposición de uso.
2. Conexión con Internet instantánea, de muy fácil acceso y rápida a precio de "tarifa plana". Se trata de un precio muy asequible que ha hecho que una gran cantidad de jóvenes dispongan actualmente de este tipo de tarifa.

Según un estudio realizado por Ericsson ConsumerLab (2012), en países como Rusia, India y Brasil, con una muestra de sujetos que rondaban entre los quince y cincuenta y cuatro años, los cuales accedían a internet al menos, una vez a la semana: el 69% de las personas que utilizan este tipo de equipos, se conectan a internet cada día (un 40% en la mañana y un 50% en la noche) a través de aplicaciones. Mientras un 20% usan programas de alta cantidad en contenidos audiovisuales como videos, televisión, mapas, entre otros. Estos no son los únicos usos, al menos un 49% de las personas utilizan las aplicaciones de redes sociales, un 39% usa el chat, un 31% aquellos programas que dicen la temperatura, 26% buscan noticias con sus celulares, 20% ven mapas o GPS y un 12% información sobre las calles.

De acuerdo a este estudio, lo importante para los consumidores de Smartphone es la utilidad práctica que pueden tener estas herramientas y servicios en su vida diaria. Su uso incluso depende de la zona en la que se encuentran las personas.

En India, por ejemplo, hay un mayor interés por la personalización de equipos con fondos de escritorio o iconos diferentes. En cambio en Rusia prima la utilidad práctica de los programas por sobre otras cosas con mapas y noticias. Países como Brasil destacan, especialmente, por la utilización de redes sociales. Jasmeet Singh Sethi, especialista senior de la compañía, habla sobre esta tendencia. "Las aplicaciones no son ahora solamente para los que más saben. Sin embargo, los usuarios más maduros (o con más tiempo de uso) son lo que más programas usan.

En cambio, quienes adquieren teléfonos inteligentes por primera vez ahora van en busca de software más especializado", afirma. Este es un mercado que mundialmente no ha dejado de crecer. Las suscripciones móviles globales alcanzaron 6.300 millones en el 2do trimestre de este año donde al menos 140 millones de ellas son nuevas en el trimestre correspondiente. Además, se espera que esta tendencia siga con la llegada de cada vez más nuevos teléfonos que se traducirá también en una participación más explosiva e importante de las aplicaciones.

Aunque de la misma manera el uso del Smartphone conlleva una serie de refuerzos, que incrementa en mayor medida la probabilidad de seguir utilizándolo, como puede ser la facilidad para estar en varios lugares a la misma vez, sentir cerca a personas que están lejos, mayor capacidad de producir respuestas a las dudas y mayor satisfacción personal como consecuencia, el uso de diversas aplicaciones para el día a día, juegos y la sensación incrementada de autoestima, así como sensación de dominio, compartir experiencias con otras personas, ya sea por redes sociales, de juego u otras, creación de patrones interpersonales, etc.

El WhatsApp es una aplicación que se ha convertido en una parte más del dispositivo móvil. Es la aplicación más utilizada en la actualidad, pero, ¿qué es el WhatsApp?

Es una aplicación de chat para teléfonos móviles de última generación, los llamados Smartphone. Permite el envío de mensajes de texto a través de sus usuarios. Su funcionamiento es idéntico al de los programas de mensajería instantánea para ordenador más comunes. La identificación de cada usuario es su número de teléfono móvil.

Esta red social ha dado un vuelco a nuestras vidas, dejando atrás los clásicos métodos de cómo se organiza el ser humano y el trato mutuo, facilitando la transferencia de archivos de todo tipo, un fuerte fomentador para comunicarse en movimiento o ser puramente sedentario. Por todo ello nos cuestio-

¿son los sujetos conscientes de su dependencia al móvil? ¿Están apareciendo en sus conductas trastornos derivados de este abuso? ¿Podrían codificarse estos trastornos y sus consecuencias? ¿Existen diferencias en los distintos estratos poblacionales? ¿Hay más incidencia en algunos lugares que en otros? ¿El factor sexo y edad influyen? Estos interrogantes guiaron el planteamiento de la investigación.

2. Objetivos Generales y Específicos

Una vez formuladas las preguntas de investigación se perfilan los objetivos generales y específicos que guiarían el estudio.

Objetivo general: Comprobar si el abuso del teléfono móvil afecta a las personas ocasionando trastornos y dependencia.

Objetivos específicos:

- Averiguar el uso del teléfono móvil en la población estudiada.
- Indagar cómo afecta emocionalmente el uso del teléfono móvil a la población joven.
- Detectar el porcentaje de jóvenes que son conscientes de su adicción.
- Detectar los comportamientos di-sociales derivados del abuso del teléfono móvil.
- Comparar diferencias y similitudes entre estratos poblacionales y edad.

3. Método

Una vez formulados los objetivos se plantea **la hipótesis** en estos términos: “el abuso del Smartphone, a corto o medio plazo, puede ocasionar trastornos o patologías”.

Basándose en un método de investigación cuantitativo, en la medida de cumplimentar una acción organizada, rigurosa, disciplinada y reflexiva, se ha utilizado una metodología de carácter descriptivo que permitirá recopilar trastornos ocasionados por el abuso de la telefonía móvil en un determinado grupo de sujetos que configuran la muestra.

El instrumento utilizado para alcanzar nuestro objetivo es la encuesta. Dicha encuesta ha sido de elaboración propia, basada en los objetivos del estudio. Consta de 17 ítems. Ha sido puesta al servicio de los participantes y las participantes gracias al desarrollo informático. Mediante la utilización de un software. Algo que asegura la obtención de muestras representativas.

La muestra participante de carácter no probabilística voluntaria consto de 173 sujetos con edades comprendidas entre 15 y 50. Habría que destacar que más de un 85% de los individuos tenían edades comprendidas entre los 15 y 25 años, de los cuales un 80% son estudiantes.

Al ser una encuesta, en la que la instrumentación ha sido la distribución a través de dispositivos móviles, mediante la aplicación *WhatsApp*, se encuentra que las personas encuestadas son de distintas ciudades aunque en mayor parte es de población andaluza en concreto, Huelva.

4. Presentación de resultados

Los resultados obtenidos a partir de la encuesta realizada a 173 sujetos, un 31,5% estaba formada por hombres mientras que un 68,5% de mujeres de muestran que:

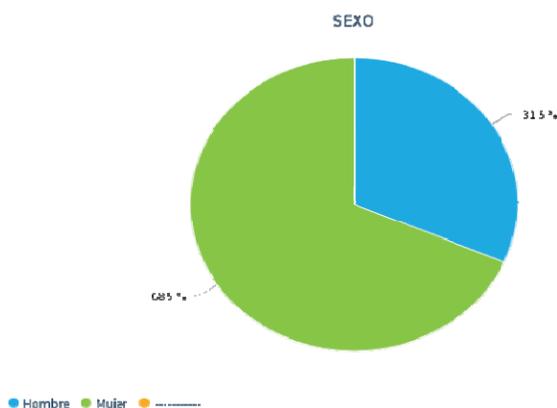


Figura 1: Porcentaje de género de la muestra. Fuente: elaboración propia.

Respecto a la edad encontramos un 86.3% de participación en edades comprendidas entre los 15 y 25 años, un 11% de participación entre los 26 y 35 años, un 2.7% de participación en edades comprendidas entre los 36 y 50 y un 0% en edades comprendidas entre los 51 o más.

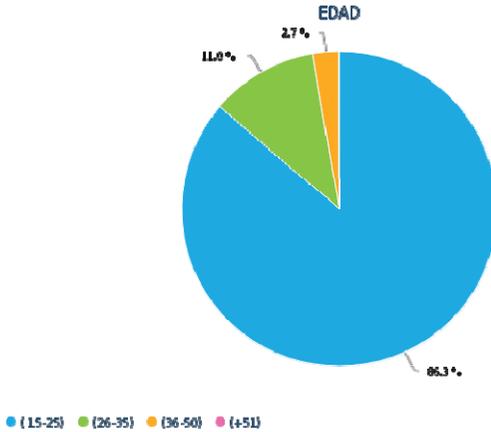


Figura 2: Rango de edades de la muestra. Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la ocupación el 80.8% de los participantes son estudiantes, un 12.3% de los participantes son trabajadores, un 6.8% se encuentran en paro y un 0% de los participantes se encuentran en situación de jubilación.

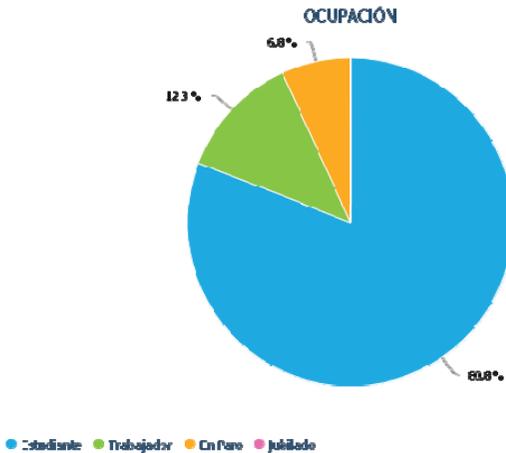


Figura 3: Ocupación de la muestra. Fuente: elaboración propia.

Preferencia en el uso de material tecnológico encontramos a un 21.9% de los participantes prefiere usar el ordenador. En cuanto a *tablets* el resultado es de un 0% y de móviles 78.1% y televisión un 0%.

PREFERENCIA EN EL USO DE MATERIAL TECNOLÓGICO

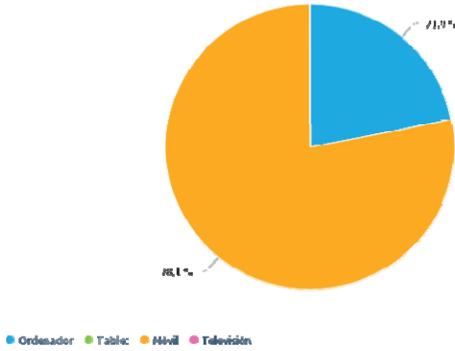


Figura 4: Preferencia de uso en el material tecnológico. Fuente: elaboración propia.

Respecto al uso vemos que 12.3% de los participantes hace de ellos un uso informativo, el 50.7% lo utiliza para comunicarse y un 37% de forma lúdica.

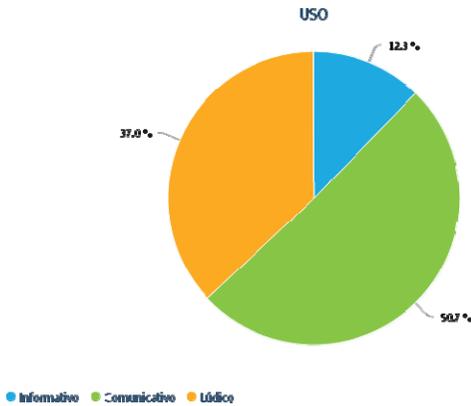


Figura 5: Usos dado al material tecnológico. Fuente: elaboración propia.

Si tienen dependencia al teléfono móvil: sí 46.6%, no 42.5%, NSNC 11%. Respecto a las horas de uso (al día), 1.4% de los participantes considera que utiliza el móvil menos de 1 hora al día, un 12.3% utiliza el móvil entre 1 y 2 horas al día, 12.3% de los participantes considera que utiliza el móvil con un mínimo de 3 horas al día y el 74% considera que utiliza el móvil más de 3 horas.

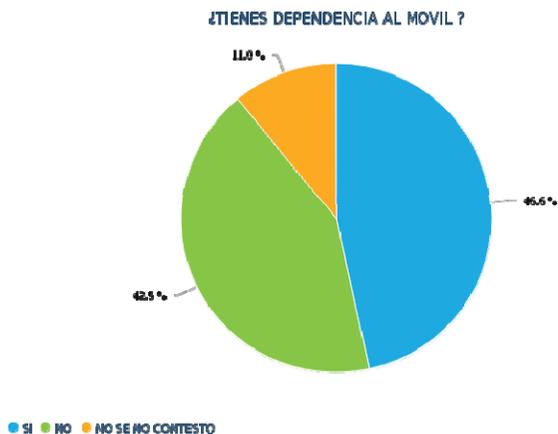


Figura 6: Grado de dependencia al móvil. Fuente: elaboración propia.

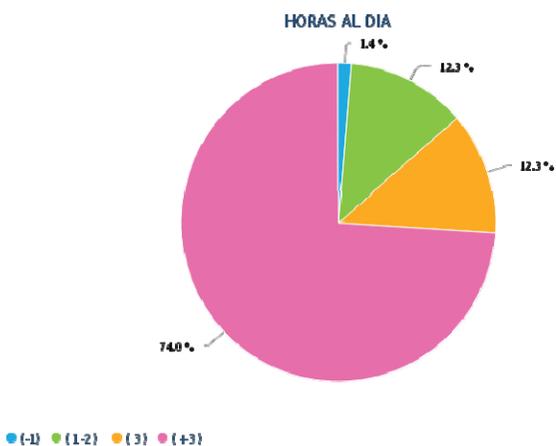


Figura 7: Tiempo dedicado al móvil a lo largo del día. Fuente: elaboración propia.

El tiempo que le dedico a mi móvil me impide hacer cosas importantes, en desacuerdo 20.5%, algo en desacuerdo 26%, ni de acuerdo ni en desacuerdo 9.6%, algo de acuerdo 31.5%, y totalmente de acuerdo 12.3%.

EL TIEMPO QUE LE DEDICO A MI MÓVIL ME IMPIDE HACER TAREAS IMPORTANTES

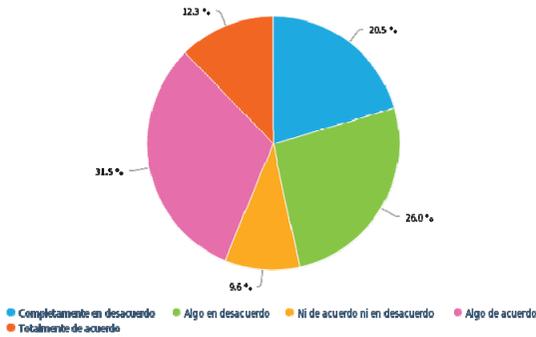


Figura 8: Tiempo dedicado al móvil que impide hacer otras tareas importantes. Fuente: elaboración propia.

He ignorado a las personas con las que estaba para concentrarme en mi móvil: Desacuerdo 20.5%, algo en desacuerdo 20.5%, ni de acuerdo ni en desacuerdo 15.1%, algo de acuerdo 42.5% y de acuerdo 1.4%.

HE IGNORADO A LAS PERSONAS CON LAS QUE ESTABA PARA CONCENTRARME EN MI MÓVIL

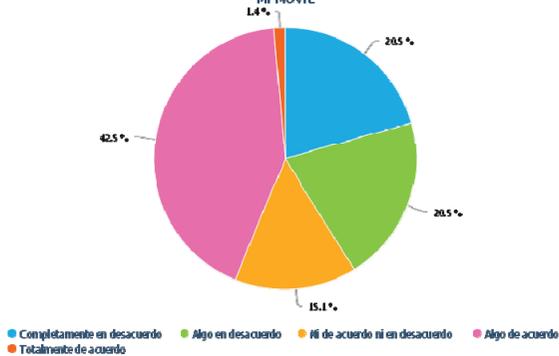


Figura 9: Rango de desatención a otras personas para dedicarlo al móvil. Fuente: elaboración propia.

Con respecto al uso del móvil (escoge la más adecuada para ti): Emocionalmente me sería muy difícil renunciar a mi móvil, 8.2%. El tiempo que le dedico a mi móvil me impide hacer cosas importantes, 39.7%. Creo que a lo mejor paso demasiado tiempo usando mi móvil 39.7%.

Cuando no tengo el móvil a mano, pienso en usarlo o en lo que haré cuando lo recupere 6.8%. No me ocasiona ningún problema 38.4%.

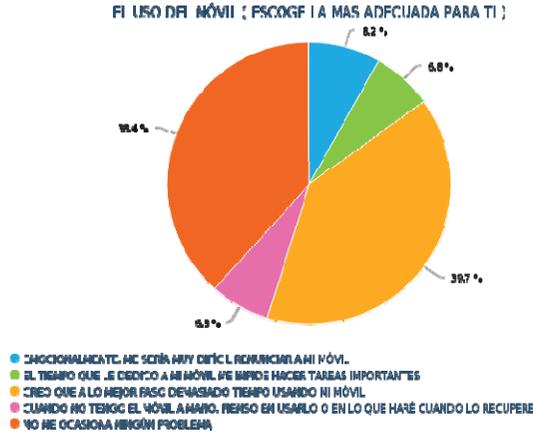


Figura 10: Aspectos emocionales que condicionan el uso del móvil. Fuente: elaboración propia.

Necesito usar el móvil más tiempo para estar satisfecho, en desacuerdo se presentan 35.6%, algo en desacuerdo 28.8%, ni de acuerdo ni en desacuerdo 20.5%, algo de acuerdo 12.3% y totalmente de acuerdo 2.7%

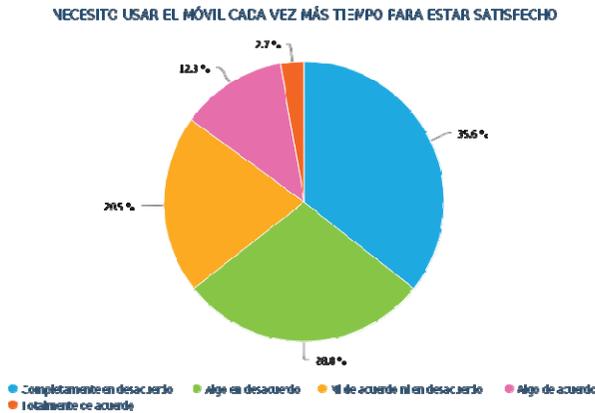


Figura 11: Tiempo de uso del móvil para sentirme satisfecho. Fuente: elaboración propia.

“Si prescindo del material tecnológico, me causa”: Ansiedad 20.5%; Soledad 8.2%; Descanso 71.2%.

SI PRESCINDO DE MATERIAL TECNOLÓGICO, ME CAUSA :

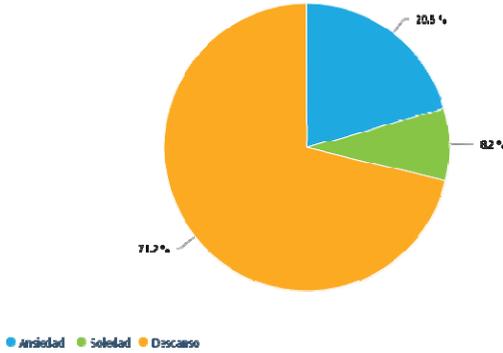


Figura 12: Sentimientos generados al prescindir del material tecnológico. Fuente: elaboración propia.

Me pongo nervioso si no recibo un mensaje o una llamada cuando lo espero. Desacuerdo 17.8%, algo en desacuerdo 16.4%, ni de acuerdo ni en desacuerdo 19.2%, algo de acuerdo 35.6% y, totalmente de acuerdo 11%.

ME PONGO NERVICSO SI NO RECIBO UN MENSAJE O UNA LLAMADA CUANDO LOS ESPERO

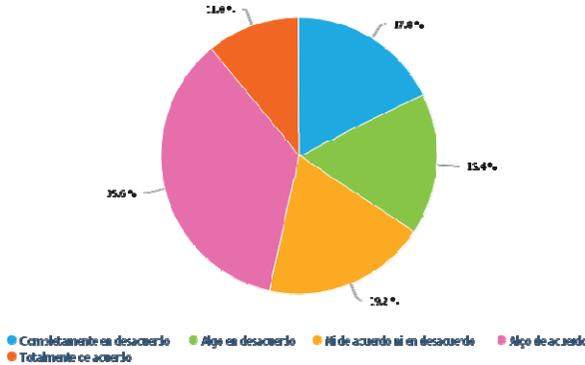


Figura 13: Grado de nerviosismo ante llamadas telefónicas no recibidas. Fuente: elaboración propia.

He usado el móvil en un momento que era peligroso: completamente en desacuerdo 19.2 % algo en desacuerdo 12.3%, ni de acuerdo ni en desacuerdo 12.3%, algo de acuerdo 28.8% y totalmente de acuerdo 27.4%.

HE USADO EL MÓVIL EN MOMENTOS EN QUE ERA PELIGROSO (CONDUCIENDO, CRUZANDO UNA CALLE)

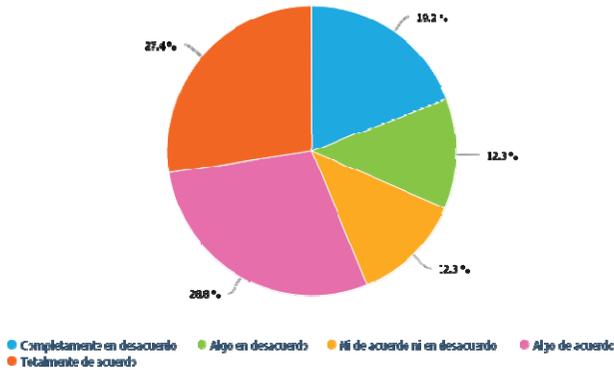


Figura 14: Usos inadecuados del móvil. Fuente: elaboración propia.

En ocasiones siento que vibra el móvil: desacuerdo 30.1%, algo en desacuerdo 13.7%, ni de acuerdo ni desacuerdo 6.8% algo de acuerdo 27.4% y de acuerdo 21.9%.

EN OCASIONES SIENTO QUE ME VIBRA EL MÓVIL (AUNQUE NO SEA ASI)

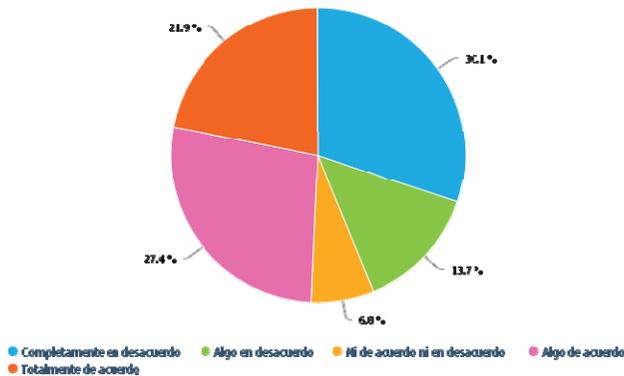


Figura 15: Sensaciones reales y/o ficticias de vibración del móvil. Fuente: elaboración propia.

Una vez analizados los resultados, concluimos que nuestra hipótesis se confirma, puesto que tras un exhaustivo desglose de estos hemos detectado un alto porcentaje de población participante que se encuentra en situación de dependencia, ya sea por comportamientos di-sociales o trastornos derivados del abuso de los mismos.

5. Discusión y conclusiones

Una vez analizado los resultados de la investigación, concluye en que el mayor porcentaje de respuestas en cuanto al sexo las encontramos en el femenino (mujeres). Por otro lado, con respecto a la edad observamos que hemos obtenido una respuesta mayoritaria de jóvenes entre los 15-25 años, y en cuanto a la ocupación de éstos, predomina el ser estudiante. Por otra parte, el índice de demarcación de participación respecto a la población con mayor peso es la Provincia de Huelva, aunque hemos de decir que contaba con participantes de distintos puntos del país.

En cuanto a la preferencia de uso de material tecnológico por antonomasia es el Smartphone ante cualquier otro medio: teniendo poca presencia la televisión y siendo está más acusado dentro de la población joven. El uso de móvil a lo largo del día le lleva más de tres horas, sobre todo dándole una importancia comunicativa. Su uso les conlleva un alto índice de estrés y cansancio y prescindir de él a veces es calificado como descanso pero también ansiedad o soledad.

A lo largo de la investigación se han detectado incongruencias a la hora de afirmar una u otra respuesta, emocionalmente la mayoría indica que dejar de usar el Smartphone no les supone ningún problema, pero en otros aspectos o cuestiones, indican que el uso del móvil les impide hacer cosas más importantes, con un porcentaje mayoritario de 35,6%, nos corroboran que no necesitan usar el móvil más tiempo para estar satisfecho, sin embargo si unimos las respuestas: “El tiempo que le dedico a mi móvil me impide hacer cosas importantes, “Creo que quizá paso demasiado tiempo usando mi móvil”, “Emocionalmente me sería muy difícil renunciar a móvil“ y “Cuando no tengo el móvil a mano, pienso en usarlo o en lo que haré cuando lo recupere“, nos indica un resultado total de 94,4%, son dependientes o sufridores de algún trastorno ocasionado por el abuso del móvil en una u otra medida.

Un porcentaje del 35,6 %, están de acuerdo, en la afirmación: “Me pongo nervioso si no recibo un mensaje o una llamada cuando lo espero”, y un 42,5 mayoritariamente nos afirmaron encontrarse algo de acuerdo, a la afirmación: “He ignorado a las personas con las que estaba para concentrarme en mi móvil“.

Como aportación final se concluye que el uso del móvil de los sujetos de la investigación es superior a tres horas al día, que parecen no reconocer que el móvil forma parte de sus vidas y por tanto pueden prescindir del él pero sin embargo existen incongruencias con estos resultados cuando piensan que les quita tiempo para realizar otras cosas, que pasan demasiado tiempo con él y, que cuando no lo tiene, piensan en qué hacer con el cuándo lo recuperen. La respuesta de Soy dependiente al móvil en un 46.6% es superior frente al no lo soy, 42,5%. Esto supone que el uso y el tiempo que utilizamos

el teléfono móvil es excesivo y que no tenerlo o prescindir de él es casi imposible.

Las indicaciones de trastornos que se derivan de su ausencia son: Ansiedad 40%; Sensación de estar desconectado 60%; Soledad, no pertenezco al grupo 53%; Taquicardia y mal humor 36%; Irritabilidad 70%; Otros 10%.

Analizados estos factores, aportamos que, prescindir del móvil en esta sociedad guiada por la comunicación mediática (Ferrés, et al., 2011), provoca desequilibrio emocional y personal manifestado en ansiedad, sensación de estar desconectado y solo, causando mal humor e irritabilidad a veces unido a taquicardia y síntomas fisiológicos (López & Aguaded. 2014). Por ello, es necesario que el sujeto tome consciencia de las emociones derivadas de este uso y construya una reflexión crítica.

6. Referencias bibliográficas

- Bian, M. & Leung, S. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital, Sage. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Carbonel, X., Fuster, H., & Chamarro, A. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo*, 33(2), pp. 82-89. <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2096.pdf> (Recuperado el 27 de Noviembre de 2017).
- ConsumerLab, E. (10 de Septiembre de 2012). *Emol. tecnología*. <http://www.emol.com/noticias/tecnologia/2012/09/13/560395/las-aplicaciones-serian-la-principal-motivacion-de-los-usuarios-para-comprar-smartphones.html> (Recuperado el 12 de noviembre de 2017).
- Cuesta, U. & Gaspar, S. (2013). Análisis motivacional del uso del smartphone entre. *Historia y Comunicación Social*, 447.
- Echeburúa, D. C. (2001). Adicciones a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Redalyc*, 1-2.
- Ferrés, J. et Al. (2011). Competencia mediática. Investigación sobre el grado de competencia de la ciudadanía en España. Madrid: Ministerio de Educación.
- Gimenez, M., & Zirpoli, R. (2015). Trastornos vinculados al uso de Whatshapp. *Academia*, 57-58.
- Guachamin. (22 de Mayo de 2016). *Instituto Tecnológico Superior "Sucre*. <http://gamasdecelulares5.blogspot.com.es/> (Recuperado el 12 de marzo de 2018).
- López, L. & Aguaded, M. C. (2014). La docencia sobre alfabetización mediática en las facultades de educación y comunicación, *Revista Comunicar* n° 44, p. 185-195. doi: <https://doi.org/10.3916/C44-2015-20>
- Martínez, E. (2001). La evolución de la telefonía móvil. La guerra de los celulares. *RED*, 1-6.
- Pedrero, E. J., Rodríguez, M. T. & Ruiz, J. M. (2011). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24 (2), 139-152.

Rial et al. (2014). Actitudes, percepciones y uso de internet y las redes sociales entre os adolesceetes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30(2) <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16731188028> (Recuperado el 12 de marzo de 2018).

Román-García, S., Almansa-Martínez, A. & Cruz-Díaz, M. (2016). Adultos y mayores frente a las TIC. La competencia mediática de los inmigrantes digitales]. *Comunicar*, 24(49) 101-110. doi: <https://doi.org/10.3916/C49-2016-10>