






Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes

Adolescents' problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication

-  Dra. Lidia-E. Santana-Vega es Catedrática del Departamento de Didáctica e Investigación Educativa de la Universidad de La Laguna (España) (lsantana@ull.es) (<https://orcid.org/0000-0002-2543-6543>)
-  Ana-María Gómez-Muñoz es Investigadora en Formación del Departamento de Didáctica e Investigación Educativa de la Universidad de La Laguna (España) (alu0101075426@ull.edu.es) (<https://orcid.org/0000-0001-7993-4807>)
-  Dr. Luis Feliciano-García es Profesor Titular del Departamento de Didáctica e Investigación Educativa de la Universidad de La Laguna (España) (lfelici@ull.edu.es) (<https://orcid.org/0000-0002-2909-4990>)

RESUMEN

Este estudio analiza el uso problemático del móvil, el fenómeno de «Fear of Missing Out» (FoMO: temor de perderse experiencias o fobia a sentirse excluidos) y la comunicación entre padres e hijos/as en el alumnado que cursa educación secundaria en centros públicos y concertados de las Comunidades Autónomas de Canarias, Baleares y Valencia. En la investigación participaron 569 alumnos y alumnas con edades comprendidas entre 12 y 19 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Experiencias relacionadas con el Móvil (CERM), la adaptación española del Cuestionario «Fear of Missing Out» (FoMO-E) y la dimensión de comunicación con padres y madres del «Inventario de apego con padres y pares». Los resultados muestran que: 1) A mayor uso problemático del móvil mayor nivel de FoMO; 2) El alumnado que usa con frecuencia el móvil y se comunica más con sus amigos tiene una puntuación media más alta en el «Cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil» y en el «Cuestionario FoMO-E»; 3) El alumnado que usa menos horas el móvil tiene una mayor comunicación parento-filial. En el artículo se discute la relevancia del estudio del FoMO y de la comunicación parento-filial como factores que inciden en el uso problemático del móvil en los jóvenes. Las familias, el profesorado y los equipos de orientación en los centros han de crear un espacio de aprendizaje común para fomentar el uso responsable del móvil.

ABSTRACT

This research analyzes the problematic use of mobile phone, the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) and the communication between parents and children in students who attend secondary education in public and private centers of the regions of Canary Islands, Balearic Islands and Valencia. The research involved 569 students aged between 12 and 19 years. The instruments used were the "Mobil phone related experiences questionnaire", the Spanish adaptation of the "Fear of Missing Out Questionnaire" and the communication dimension with parents of the "Parents and peers attachment inventory". The results show that: 1) An increased problematic use of the mobile phone is associated with a higher level of FoMO; 2) The students who frequently use the mobile phone and communicate more with their friends have a higher average score in the "Mobile phone related experiences questionnaire" and in the "Fear of Missing Out Questionnaire"; 3) The students that use the mobile phone for less time has a greater communication with fathers and mothers. We discuss the relevance of the study of FoMO and parents-children communication as factors that affect the problematic use of mobile phone in young people. Centers' guidance teams, families and teachers have to create a common learning space to promote the responsible use of mobile phone.

PALABRAS CLAVE | KEYWORDS

Adolescencia, móvil, consumo crítico, comunicación familiar, bienestar psicológico, control parental, FoMO, factores de riesgo. Adolescence, mobile phone, critical consumption, family communication, psychological well-being, parental behavior, FoMO, risk factors.



1. Introducción

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) están creando nuevos entornos de comunicación (Malo-Cerrato, 2006; Arab & Díaz, 2015). En España el uso de las TIC entre menores de 10 a 15 años está muy extendido (92,4%) (INE, 2017). Los jóvenes de la «Generación Z», primera generación nacida en el siglo XXI, se caracterizan por incorporar durante su periodo de aprendizaje/socialización las TIC (Urosa, 2015) y por integrarlas a edades tempranas en su vida cotidiana (García & Monferrer, 2009).

El uso de la tecnología ha tenido un importante crecimiento en los hogares españoles: el 81,9% tenía acceso a la Red en el 2016; este porcentaje se elevó al 83,4% en el 2017 (Instituto Nacional de Estadística, 2016; 2017). El principal tipo de conexión a Internet es el establecido a través del móvil, el 97,4% de los hogares dispone de al menos uno. El uso de artefactos tecnológicos y el lugar que ocupan en el hogar genera nuevas formas de relación entre los miembros de la familia (Torrecillas-Lacave, Vazquez-Barrio, & Monteagudo-Barandalla, 2017).

El objetivo de nuestro trabajo es analizar el uso problemático del teléfono móvil, el «Fear of missing out» (FoMO) y la comunicación parento-filial en estudiantes entre 12 y 19 años. Concretamente se pretende: a) determinar si existen relaciones estadísticamente significativas entre dichas variables; b) determinar si existen diferencias significativas en esas variables en función del sexo, la edad, la frecuencia de uso del móvil y el tipo de personas con las que el alumnado se comunica más a través del mismo.

1.1. Uso problemático del móvil

El uso del móvil tiene funciones instrumentales y simbólicas para los jóvenes. El móvil es una herramienta multiuso de comunicación, expresión, ocio e información (Chóliz, Villanueva, & Chóliz, 2009); además tiene una dimensión simbólica constituida por la apariencia, el prestigio y la autonomía. El móvil facilita la posibilidad de gestionar adecuadamente las relaciones sociales y los grupos de pertenencia (de iguales, familiares, políticos...) en tiempo real (García & Monferrer, 2009). Por sí mismo no es perjudicial y su uso adecuado puede tener efectos beneficiosos: favorece el desarrollo infantil, ofrece amplias posibilidades de acceso a la información y potencia el aprendizaje; además ofrece la posibilidad de supervisión parental (Bartau-Rojas, Airbe-Barandiaran, & Oregui-González, 2018).

Un indicador emergente de uso problemático del móvil es cuando éste se consulta en exceso; ello genera sensación de inseguridad, irritación, evasión, aislamiento (Beranuy, Oberst, Carbonell, & Chamorro, 2009), estados de ansiedad y depresión, y tendencias obsesivo-compulsivas (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013; Roberts, Pullig, & Manolis, 2015). Además, puede producir problemas en la escuela y delincuencia juvenil (Lei & Wu, 2007). En definitiva, su mal uso tiene consecuencias psicofisiológicas, afectivas y relacionales, y deteriora las relaciones personales y la comunicación con el entorno próximo (Seo, Park, Kim, & Park, 2016).

Los adolescentes son el colectivo más vulnerable en el uso problemático del móvil (Gil, del-Valle, Oberst, & Chamorro, 2015; Przybylski & al., 2013); desde su más tierna infancia están expuestos a las TIC y las utilizan sin formación específica (Berríos, Buxarrais, & Garcés, 2015). Respecto a las diferencias entre sexos, las chicas usan más el móvil para enfrentarse a estados de ánimo ansiosos, superar el aburrimiento o no sentirse solas, y realizan un mayor número de consultas al móvil en comparación con los chicos (Chóliz & al., 2009). Los chicos utilizan el móvil para uso comercial, tareas de coordinación y entretenimiento (Beranuy & al., 2009), tienen un mayor nivel de «temor a no sentirse conectados» (Dossey, 2014), y más dificultades para dejar de usarlo en exceso (De-la-Villa-Moral, & Suárez, 2016).

1.2. Fear of Missing Out (FoMO) o temor de perderse experiencias

Przybylski y otros (2013) realizaron la primera investigación científica para operacionalizar el concepto de FoMO y diseñaron el primer instrumento de auto-informe para medir el fenómeno; estos autores definen el constructo como «la percepción generalizada de que otros puedan estar viviendo experiencias gratificantes de las cuales uno está ausente» (Przybylski, & al., 2013: 1841). El FoMO puede ocurrir con o sin móvil, pero se ha asociado con el uso del móvil dadas las posibilidades que nos ofrece para estar conectados ilimitadamente.

El FoMO es explicado desde la teoría de la autodeterminación (Ryan, & Deci, 2000); según esta teoría se entiende como un limbo autorregulatorio derivado 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 (Riordan, Flett, Hunter, Scarf, & Conner, 2015). Las personas con necesidades psicológicas insatisfechas tienen un grado alto de FoMO. Esto puede incrementarse en los adolescentes ya que se encuentran ante retos y obstáculos significativos para conseguir su identidad y alcanzar su autonomía.

Diversas investigaciones vinculan el FoMO con el uso del móvil. En el estudio de Alt (2015) se encontró relación entre el FoMO, el uso problemático de las redes sociales en el móvil y la motivación académica. Los adolescentes con mayor necesidad de ser populares en las redes sociales experimentan el FoMO en mayor medida que quienes no tienen esa necesidad (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016); el FoMO incita a conectarse a las redes sociales, e incrementa el temor de los adolescentes a no sentirse conectados o a perderse experiencias de su entorno social (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016).

Oberst, Wéggmann, Stodt, Brand y Chamarro (2017) observaron que las personas con ansiedad experimentan FoMO y utilizan de forma inadecuada las redes sociales en el móvil. Esto ocurre porque los jóvenes esperan que el uso de las redes sociales incremente sus emociones positivas y elimine o atenúe sus emociones negativas. Sin embargo, el alivio de tales emociones es momentáneo y a largo plazo la sensación de malestar se incrementa.

1.3. Comunicación entre padres e hijos/as

La familia es el primer grupo social donde niños y niñas interactúan. A través de la comunicación la familia se conoce y negocia los espacios de la vida cotidiana, transmite las creencias, las costumbres y los estilos de vida propios de cada hogar (Rodrigo & Palacios, 2014). La comunicación familiar es un factor determinante para desarrollar el apego entre los niños y niñas con sus padres, madres o cuidadores. El apego es definido por Armsden y Greenberg (1987)

como un vínculo afectivo significativo y duradero con un padre, madre o un par cercano; se caracteriza por una buena comunicación, cercanía emocional y confianza. El apego se relaciona negativamente con la depresión y agresividad (Lei & Wu, 2007). El desarrollo y fortaleza de los vínculos de apego comienzan en la infancia y dependen de la proximidad física. A medida que los niños y las niñas crecen, la proximidad física es menos importante y el apego puede sostenerse a través de herramientas de la comunicación como el móvil (mensajes instantáneos, redes sociales) (Lepp, Li, & Barkley, 2016). La comunicación es un elemento imprescindible en el desarrollo del apego en la adolescencia.

La incursión de las TIC en la sociedad genera dinámicas nuevas en la comunicación familiar de forma positiva y negativa. Carvalho, Francisco y Relvas (2015) señalan cómo las TIC pueden cambiar las dinámicas familiares de forma positiva. Por ejemplo, la posibilidad de comunicación en tiempo real y a bajo costo, a pesar de la distancia geográfica de los miembros de la unidad familiar. Una comunicación de calidad de los adolescentes con sus padres correlaciona negativamente con el grado de adicciones a Internet (Liu, Fang, Deng, & Zhang, 2012). Según Davis (2001), las TIC pueden tener efectos negativos en la comunicación ya que impactan en la calidad de las relaciones familiares; este impacto negativo se concreta en la desconexión verbal y no verbal que puede producir malos entendidos y distanciamiento. Por tanto, es necesario el estudio del impacto positivo y negativo de las TIC sobre la comunicación familiar.

2. Método

2.1. Participantes

En la investigación participaron un total de 569 estudiantes de tres centros de enseñanza secundaria de Mallorca (N=425), Valencia (N=70) y Tenerife (N=74). Estos centros decidieron participar en el estudio por dos

En la investigación se constata un incremento del uso problemático del móvil entre el alumnado de educación secundaria. Cuanto mayor es el uso del móvil mayor es el grado de FoMO; el temor de los adolescentes de perderse experiencias retroalimenta su deseo de utilizar el móvil con mayor frecuencia para sentirse conectados y satisfacer necesidades psicológicas insatisfechas, esto a su vez les impele a hacer un uso problemático del móvil. En la adolescencia la comunicación parento-filial sigue siendo importante; el móvil puede ser una herramienta para mantener la comunicación y el apego.

razones: a) su interés en concienciar a su alumnado sobre los problemas que genera el uso inadecuado del móvil, y b) su deseo de promover el uso responsable del mismo. Los centros de Mallorca y de Valencia eran concertados y el de Tenerife público. Por sexo, el 61,1% eran mujeres y el 38,8% hombres. El rango de edad abarcó de los 12 a los 19 años (Media=14.6, DT=1.87); el 49% tenía edades comprendidas entre los 12 y los 14 años, y el 51% entre los 15 y los 19 años. Por nivel educativo el 33% cursaba 1º y 2º de la ESO, el 28% 3º y 4º y el 38% 1º y 2º Bachillerato.

2.2. Instrumentos

En el estudio se aplicó un cuestionario que recogía información sobre las características personales, el uso problemático del móvil, el FoMO y la comunicación parento-filial. El uso problemático del móvil se analizó mediante el «Cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil» (CERM) de Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell (2009). Este cuestionario se desarrolló a partir del «Cuestionario de experiencias relacionadas con Internet» (CERI) (Gracia, Vigo, Fernández, & Marcó, 2002). El CERM está formado por 10 ítems con cuatro alternativas de respuesta, desde 1 (casi nunca) a 4 (casi siempre). Los ítems se agrupan en dos factores: el factor «conflictos» incluye cinco ítems, mientras que los otros cinco se agrupan en el factor «uso comunicacional y emocional». Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell (2009) señalan que el primer factor obtuvo una consistencia interna, mediante la aplicación del coeficiente α de Cronbach, de 0.81 y el segundo de 0.75. El conjunto de la escala obtuvo un índice de consistencia interna de 0.80.

El FoMO se analizó mediante la adaptación española del «Fear of missing out questionnaire» de Przybylski y otros (2013) realizada por Gil y otros (2015). Este instrumento examina los temores y preocupaciones que el individuo puede experimentar cuando está fuera de contacto con las experiencias de su entorno social. El FoMO-E está formado por 10 ítems con cinco alternativas de respuesta, desde 1 (nada) a 5 (mucho). Gil y otros (2015) señalan que la aplicación del coeficiente de Cronbach como índice de consistencia interna obtuvo una fiabilidad de 0.85.

La comunicación parento-filial se analizó mediante la versión española del «Inventario de apego con padres y pares» (IPPA) de Gallarin y Alonso-Arbiol (2013). Este instrumento se diseñó a partir de la escala de Armsden y Greenberg (1987), y examina tres dimensiones: Confianza, comunicación y alienación respecto a los padres, madres y pares. En el estudio se analizó la segunda dimensión en la que se examina la amplitud y la calidad de la comunicación que mantiene los hijos con sus padres (IPPA-P) y madres (IPPA-M). El IPPA-P y el IPPA-M cuentan con nueve ítems, con cinco alternativas de respuesta, desde 1 (casi nunca o nunca) a 5 (casi siempre o siempre). Gallarin y Alonso-Arbiol (2013) señalan que la aplicación del coeficiente α de Cronbach como índice de consistencia interna obtuvo una fiabilidad de 0.88 para el IPPA-P, y de 0.87 para el IPPA-M.

2.3. Procedimiento

Los equipos directivos de los centros aprobaron la realización de la investigación. Al alumnado y a la familia se les informó sobre la naturaleza del estudio para obtener su consentimiento. Se realizaron reuniones con el profesorado tutor de los centros para explicarles el objetivo del estudio y concretar las fechas para aplicar los cuestionarios. Los tres instrumentos fueron aplicados en las aulas por uno de los investigadores en horario lectivo.

2.4. Análisis de datos

El análisis se llevó a cabo con el programa estadístico SPSS 21 y comprendió el estudio de los estadísticos descriptivos para cada una de las variables estudiadas, coeficiente de fiabilidad, coeficiente de correlación de Pearson, análisis de varianza, contrastes de medias para grupos independientes y tamaño del efecto (d de Cohen y eta cuadrado).

3. Resultados

3.1. Estadísticos de las variables analizadas

Los estadísticos del CERM, FoMO, IPPA-M e IPPA-P se muestran en la Tabla 1. La distribución de las puntuaciones del CERM y del FoMO-E presenta índices de asimetría positivos. En base a los clusters identificados por Carbonell y otros (2012) partiendo de las puntuaciones del CERM, en nuestra investigación se constató que el 52% de estudiantes «no tienen problemas» con el uso del móvil, el 46% tienen «problemas ocasionales» y el 2% tienen «problemas frecuentes». La distribución de las puntuaciones de los participantes tiene una asimetría negativa tanto en el IPPA-M como en el IPPA-P. En ambos casos el alumnado presenta altas puntuaciones en la calidad de la comu-

nicación con sus progenitores.

Entre las puntuaciones del CERM y del FoMO-E se observó una correlación positiva ($r=0.53$, $p<.005$); el alumnado que hace un mayor uso problemático

del móvil tiende a tener un mayor grado de FoMO. Asimismo, se observó una correlación positiva ($r=0.55$, $p<.005$) entre las puntuaciones del IPPA-M y del IPPA-P; el alumnado con mayor calidad de comunicación con sus madres tiende a tener mayor calidad de comunicación con sus padres.

Tabla 1. CERM. Media, desviación estándar, asimetría y α de Cronbach de las puntuaciones del CERM, FoMO-E, IPPA-M e IPPA-P

Escala	Punt. Min. / Max.	Media	Desviación estándar	Asimetría	α Cronbach
CERM	10-40	15,4	2,9	0,40	0.75
FoMO	10-50	20,7	5,8	0,52	0.80
IPPA-M	9-45	33,5	7,3	-0,74	0.83
IPPA-P	9-45	30,5	7,6	-0,41	0.85

3.2. Uso problemático del móvil

Se advierten diferencias significativas entre las puntuaciones medias en el CERM en función de la edad: el grupo de 15-19 años tiene una puntuación media significativamente mayor que el grupo de 12-14 años; esto es, a mayor edad hay un mayor uso problemático del móvil. Sin embargo, el tamaño del efecto es bajo.

El análisis de varianza mostró diferencias significativas entre las puntuaciones medias en el CERM en función

Tabla 2. CERM: T Test y Anova según edad, frecuencia de uso del móvil y personas con las que se comunica más el alumnado

Escala	Edad		Frecuencia de uso del móvil -horas/día-			Personas con las que se comunica más por el móvil		
	12-14	15-19	0-2	2-4	>4	Amig.	Fam.	Amig. Fam.
CERM	14,9	15,8	13,1	15,7	17,2	15,7	14,1	14,1
	T(567)=-3,6*		F(2,557)=66,2*			F(2, 566)=13,91*		
	d de Cohen= 0,3		Eta-cuadrado=0,1			Eta-cuadrado=0,06		

* $p<.05$

de la frecuencia de uso del móvil: el grupo de alumnos/as que usa más de cuatro horas el móvil tiene una puntuación media significativamente mayor que las de

los otros dos grupos; esto es, a mayor número de horas en el móvil, hay un mayor uso problemático del mismo. El tamaño del efecto es moderado.

Por último, el análisis de varianza mostró diferencias significativas entre las puntuaciones medias en el CERM en función de las personas con las que el alumnado se comunica más mediante el móvil: quienes se comunican más con los amigos tienen una puntuación media significativamente mayor que quienes se comunican más con sus padres/madres; es decir tienen más problemas con el uso del móvil. Sin embargo, el tamaño del efecto es bajo. No se observaron diferencias significativas entre las puntuaciones medias del CERM en función del sexo.

3.3. Temor de perderse experiencias

El análisis de varianza reveló diferencias significativas entre las puntuaciones medias en el FoMO-E en función de la frecuencia de uso del móvil: el alumnado que usa más de cuatro horas el móvil tiene una puntuación media significativamente mayor que el resto del alumnado; esto es, tiene mayor temor a no sentirse conectados. El tamaño del efecto es alto.

El análisis de varianza mostró diferencias significativas entre las puntuaciones medias en el FoMO-E en función de las personas con las que el alumnado se comunica más mediante el móvil: el grupo de quienes se comunican más con los amigos tiene una

puntuación media significativamente mayor que el grupo que se comunica más con padres/madres; esto quiere decir que los estudiantes que se comunican más con los amigos, tienen ma-

Tabla 3. FoMO-E: T Test y Anova según frecuencia de uso del móvil y personas con las que se comunica más el alumnado

Escala	Frecuencia de uso del móvil (horas/día)			Personas con las que se comunica más por el móvil		
	0-2	2-4	>4	Amig.	Fam.	Amig. Fam.
FoMO-E	18,5	21	22,5	21	19,3	19,7
	F(2,557)= 13,95*			F(2,566)=3,59*		
	Eta-cuadrado=0,48			Eta-cuadrado=0,14		

* $p<.05$

yor temor a no sentirse conectados con ellos. El tamaño del efecto es moderado. No se observaron diferencias significativas entre las puntuaciones medias del FoMO-E en función del sexo y de la edad.

3.4. Comunicación entre madres e hijos/as

Se advierten diferencias significativas entre las puntuaciones medias en IPPA-M en función del sexo: las alumnas tienen una mayor puntuación en la calidad de la comunicación con la madre, en comparación con los alumnos. Sin embargo, el tamaño del efecto es bajo.

El contraste de medias mostró diferencias significativas en el IPPA-M en función de la edad: el grupo de 12-14 años tiene una puntuación media significativamente mayor que el de 15-19 años; a mayor edad, hay menor índice de comunicación de calidad con la madre. Sin embargo, el tamaño del efecto es bajo.

El análisis de varian-za mostró diferencias significativas entre las puntuaciones medias del IPPA-M en función de

la frecuencia de uso del móvil: el grupo de alumnos/as que usa de cero a dos horas el móvil tiene una puntuación media significativamente mayor que las de los grupos que lo usan más horas; esto es, a menor uso del móvil hay mayor comunicación con la madre. Sin embargo, el tamaño del efecto es bajo. No se observaron diferencias significativas entre las puntuaciones medias del IPPA-M en función de las personas con las que el alumnado se comunica más por el móvil.

Tabla 4. IPPA-M: T Test y Anova según sexo, edad, y frecuencia de uso del móvil

Escala	Sexo		Edad		Frecuencia de uso del móvil (horas/día)		
	F	M	12-14	15-19	0-2	2-4	>4
IPPA-M	34,5	31,9	34,3	32,7	34,6	33,8	30,3
	T(567)=4,1*		T(567)= 2,6*		F(2,557)= 9,8*		
	d de Cohen= 0,3		d de Cohen= 0,2		Eta-cuadrado= 0,03		

*p<.05

3.5. Comunicación entre padres e hijos/as

El contraste de medias para grupos independientes mostró diferencias significativas entre las puntuaciones medias del IPPA-P en función de la edad: el grupo de 12-14 años tiene una puntuación media significativamente mayor que el grupo de 15-19 años; a mayor edad, hay menor índice de comunicación de calidad con el padre. Sin embargo, el tamaño del efecto es bajo.

Tabla 5. IPPA-P: T Test y Anova según edad y frecuencia de uso del móvil

Escala	Edad		Frecuencia del uso del móvil (horas/día)		
	12-14	15-19	0-2	2-4	>4
IPPA-P	31,8	29,3	32,4	30,5	25,3
	T(567)= 3,9*		F(2,557)= 10*		
	d de Cohen = 0,3		Eta-cuadrado = 0,03		

*p<.05

El análisis de varian-za mostró diferencias significativas entre las puntuaciones medias del IPPA-P en función de la frecuencia de uso del móvil: el grupo de alumnos/as que usa de 0 a 2 horas el móvil tiene una puntuación media significativamente mayor que las de los grupos que lo usan más horas; esto es, a menor uso del móvil hay mayor comunicación con el padre. Sin embargo, el tamaño del efecto es bajo. No se observaron diferencias significativas entre las puntuaciones medias del IPPA-P en función del sexo y de las personas con las que el alumnado se comunica más por el móvil.

4. Discusión y conclusiones

El objetivo de nuestra investigación era analizar el uso problemático del móvil, el FoMO y la comunicación entre padres e hijos en estudiantes de Educación Secundaria.

a) En cuanto al uso problemático del móvil, el 46% de los estudiantes tenía «problemas ocasionales» y el 2% «problemas frecuentes». Los resultados obtenidos no concuerdan con los del estudio de Carbonell y otros (2012), donde solo el 16% de los adolescentes manifestaba tener «problemas ocasionales» y el 2% «problemas frecuentes». Nuestros resultados ponen de manifiesto además que en el rango de edad de 15-19 años se incrementa el uso del móvil. Esto coincide con los resultados de otros estudios (de-la-Villa & al., 2016; Cruces, Guil, Sánchez, & Pereira, 2016): los problemas con el uso del móvil aumentan durante la adolescencia en comparación con su uso en la pre-adolescencia, y disminuyen en adultos jóvenes.

En la etapa de la adolescencia el móvil se convierte en una herramienta instrumental y simbólica que permite a los jóvenes interactuar con los pares, buscar autonomía, obtener reconocimiento y exteriorizar su identidad (Chóliz & al., 2009). En nuestra investigación se advierte que cuando el alumnado utiliza su móvil más de dos horas

al día tiene mayor posibilidad de hacer un uso problemático del mismo, en comparación con quienes lo utilizan menos de dos horas. Además, se observa que quienes se comunicaban más con sus amigos tendían a hacer un uso problemático del móvil. Dichos resultados se hallan en la línea de los obtenidos por Cruces y otros (2016), quienes advirtieron que el uso problemático del móvil se incrementa cuando aumenta el número de horas de uso a la semana.

b) Respecto al «Fear of Missing Out», observamos que el nivel de FoMO entre el alumnado es mayor a medida que se incrementa la frecuencia de uso del móvil. A su vez, el alumnado con FoMO tiende a conectarse más frecuentemente al móvil al sentir más temor de no estar conectado, y de perderse las experiencias que les ofrezca este medio; así pues, se genera un círculo vicioso del que no es fácil salir (Beyens & al., 2016; Elhai & al., 2016). En cuanto a la relación entre el FoMO y la preferencia a comunicarse a través del móvil con los amigos o la familia, se encontró que los estudiantes con un mayor grado de FoMO tienden a comunicarse más con los amigos. Esto podría explicarse por la etapa del ciclo vital que atraviesan: en la adolescencia se busca la conexión y el reconocimiento de los iguales (Rodrigo & Palacios, 2014); es una etapa en la que se siente la necesidad de pertenencia al grupo y el deseo de estar conectados socialmente (Gil & al., 2015). El FoMO puede llevar a incrementar la frecuencia de la comunicación entre iguales, lo que puede generar un mayor uso problemático del móvil.

c) En cuanto a la comunicación entre madres/padres e hijos/as, los resultados evidenciaron diferencias significativas entre sexos: las chicas se comunicaban más con sus madres que los chicos. Estos resultados son coincidentes con la investigación de Alvarado-de-Rattia (2013) en preadolescentes y adolescentes españoles. Según Sánchez-Queija y Oliva (2003) el tipo de vínculo afectivo establecido en la infancia con los padres guarda relación con el sexo. Con las mujeres es más frecuente un vínculo de apego seguro, caracterizado por un alto afecto y comunicación, tanto con el padre como con la madre; en cambio, entre los chicos es más frecuente el vínculo de tipo control frío o de bajo afecto con la madre. El alumnado que afirma tener una mejor calidad de comunicación con la madre y el padre utiliza menos horas el móvil.

En cuanto a las diferencias en la edad se observó que el alumnado de 12-14 años se comunicaba más con los padres y las madres. En este periodo se produce la transición de niños/niñas a adolescentes, por lo que las figuras de referencia de sus padres son muy importantes (Lei & Wu, 2007); incluso los menores son conscientes de la importancia de sus padres como agentes reguladores de los contenidos de Internet. Sin embargo, esta influencia disminuye a medida que los menores crecen a favor de sus amigos y compañeros (Sánchez-Valle, de-Frutos-Torres, & Vázquez-Barrio, 2017). Malo-Cerrato, Martín-Perpiña y Viñas-Poch (2018) señalan el efecto contagio que las familias pueden ejercer en el uso de las nuevas tecnologías; los adolescentes con un consumo excesivo de las TIC perciben que sus madres y hermanos/as también hacen un uso intensivo de las mismas, lo que evidencia la influencia familiar en su uso. El alumnado de mayor edad va adquiriendo más habilidades en el uso de los medios interactivos, lo que genera menor dependencia de los padres; a su vez los padres se sienten menos capacitados para regular el uso de dichos medios en sus hijos e hijas (Bartau-Rojas, Aierbe-Barandiaran, & Oregui-González, 2018).

d) En cuanto a la relación entre el uso problemático del móvil y el temor de perderse experiencias, se observó una relación positiva y significativa entre ambas variables. Este resultado coincide con los obtenidos en el estudio de Fuster, Chamarro y Oberst (2017) y Gil y otros (2015). El temor a no sentirse conectado se origina por la insatisfacción de necesidades psicológicas (Riordan, Flett, Hunter, Scarf, & Conner, 2015), y es un factor mediador en el uso del móvil (Carbonell y otros, 2012). En el estudio de Oberst y otros (2017), se observó a través de un modelo de ecuación estructural que el FoMO es el factor mediador entre la depresión, la ansiedad y el incremento del uso problemático del móvil.

e) Asimismo se observó una relación positiva y significativa en el nivel de comunicación entre padres e hijos/as y el nivel de comunicación entre madres e hijos/as. Aunque el alumnado prefiere comunicarse en mayor medida con sus amigos, la comunicación con sus padres sigue siendo importante ya que es parte esencial del apego en la dinámica familiar (Armsden, & Greenberg, 1987). En la línea de lo señalado por Lepp, Li y Barkley (2016) a medida que los niños y niñas van creciendo la proximidad física es menos importante para los vínculos de apego; herramientas de la comunicación como el móvil pueden ayudar a mantenerlo.

Para concluir, en nuestra investigación se constata un incremento del uso problemático del móvil entre el alumnado de educación secundaria. Cuanto mayor es el uso del móvil mayor es el grado de FoMO; el temor de los adolescentes de perderse experiencias retroalimenta su deseo de utilizar el móvil con mayor frecuencia para sentirse conectados y satisfacer necesidades psicológicas insatisfechas, esto a su vez les impele a hacer un uso problemático del móvil. En la adolescencia la comunicación parento-filial sigue siendo importante; el móvil puede ser una herramienta para mantener la comunicación y el apego. El uso regulado del móvil indica una adecuada comunicación

parento-filial. Los aparatos tecnológicos como el móvil han de ser estudiados como instrumentos potenciadores de las relaciones familiares.

La formación de los jóvenes en el uso adecuado de las nuevas tecnologías ha de ser una labor de padres, profesores y orientadores; se ha de contar con ellos para crear un espacio de aprendizaje común sobre los problemas que genera el mal uso del móvil y la necesidad de emplearlo de manera responsable. Los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica (EOEP) en la etapa de educación infantil y primaria y los Departamentos de Orientación en la etapa de educación secundaria han de incorporar en sus Planes de Acción Tutorial unidades de trabajo específicas que forme al alumnado en el uso adecuado de los artefactos tecnológicos (Santana, 2013; 2015); tales unidades han de estar conectadas con las diferentes materias del currículo para poder trabajar un tema tan relevante desde el enfoque interdisciplinar y experiencial.

Una de las limitaciones del estudio es el reducido número de sujetos de la muestra. Es necesario realizar nuevos análisis en los que participen un mayor número de sujetos de diferentes Comunidades Autónomas para poder confirmar los resultados de la investigación. Además, al ser un estudio correlacional sus resultados se limitan a establecer una relación entre variables, pero no una causalidad entre las mismas. En investigaciones futuras sería necesario analizar las causas del uso problemático del móvil.

En nuestro trabajo conjeturamos que dicho uso problemático puede estar mediado por el síndrome FoMO y por la ansiedad que provoca, así como por la calidad de la comunicación parento-filial. También sería interesante conocer si el tipo de apego desarrollado por los hijos/as hacia sus padres/madres y pares está relacionado con la forma de uso del móvil, ya que podrían darse nuevas pautas de prevención e intervención en este campo. Asimismo, habría que realizar nuevos estudios con entrevistas en profundidad que permitan ahondar en la cosmovisión de estos colectivos, especialmente sobre los contenidos visualizados en el móvil y los momentos/contextos sociales de su uso.

Apoyos

Esta investigación recibió apoyo institucional del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad de la Laguna (Resolución de 3 de noviembre del 2016).

Referencias

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Alvarado-de-Rattia, E. (2013). *Percepción de exposición a violencia familiar en adolescentes de población general: Consecuencias para la salud, bajo un enfoque de resiliencia* (Memoria de tesis doctoral inédita). Madrid: Universidad Complutense de Madrid, Departamento de Psicología.
- Arab, L.E., & Díaz, G.A. (2015). Impacto de las redes sociales e Internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
- Armsden, G.C., & Greenberg, M.T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Bartau-Rojas, I., Aierbe-Barandiaran, A., & Oregui-González, E. (2018). Parental mediation of the Internet use of Primary students: Beliefs, strategies and difficulties. [Mediación parental del uso de Internet en el alumnado de Primaria: creencias, estrategias y dificultades]. *Comunicar*, 54, 71-79. <https://doi.org/10.3916/C54-2018-07>
- Beranuy, M., Chamorro, A., Graner, C., & Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480-485. <https://bit.ly/2PTQJHU>
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamorro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computer in Human Behavior*, 25, 1182-1187. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.03.001>
- Berrios, L., Buxarrais, M.R., & Garcés, M.S. (2015). Uso de las TIC y mediación parental percibida por niños de Chile. [ICT Use and Parental Mediation Perceived by Chilean Children]. *Comunicar*, 45, 161-168. <https://doi.org/10.3916/C45-2015-17>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). 'I don't want to miss a thing': Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Carbonell, X., Chamorro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., & Talarn, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 28(3), 789-796. <https://doi.org/10.6018/analesps.28.3.156061>
- Carvalho, J., Francisco, R., & Relvas, A.P. (2015). Family functioning and information and communication technologies: How do they relate? A literature review. *Computers in Human Behavior*, 45, 99-108. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.037>
- Chóliz, M., Villanueva, V., & Chóliz, M. C. (2009). Ellos, ellas y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 34(1), 74-88. <https://bit.ly/2BZsfct>
- Cruces-Montes, S.J., Guil-Bozal, R., Sánchez-Torres, N., & Pereira-Núñez, J.A. (2016). Consumo de nuevas tecnologías y factores de personalidad en estudiantes universitarios. *Revista de Comunicación y Ciudadanía Digital*, 5(2), 203-228. <https://doi.org/10.25267/COMMONS.2016.v5.i2.09>

- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- De-la-Villa-Moral, M., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>
- Dossey, L. (2014). FOMO, Digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Elhai, J.D., Levine, J.C., Dvorak, R.D., & Hall, B.J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computer in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Fuster, H., Chamorro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma*, 35(1), 23-30. <https://bit.ly/2LupEKJ>
- Gallarín, M., & Alonso-Arbiol, I. (2013). Dimensionality of the inventory of parent and peer attachment: evaluation with the Spanish version. *The Spanish Journal of Psychology*, 16(E55), 1-14. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.47>
- García, M.C., & Monferrer, J.M. (2009). Propuesta de análisis teórico sobre el uso del teléfono móvil en adolescentes. [A theoretical analysis proposal on mobile phone use by adolescents]. *Comunicar*, 33(XVII), 83-92. <https://doi.org/10.3916/c33-2009-02-008>
- Gil, F., Del-Valle, G., Oberst, U., & Chamorro, A. (2015). Nuevas tecnologías. ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma*, 33(2), 77-83. <https://bit.ly/2Bxhpck>
- Gracia-Blanco, M., Vigo-Anglada, M., Fernández-Peréz, J., & Marcó-Arbonès, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 18(2), 273-292. <https://bit.ly/2Gy6vbV>
- Instituto Nacional de Estadística (Ed.) (2016). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares, 2016*. <https://bit.ly/2EkoWih>
- Instituto Nacional de Estadística (Ed.) (2017). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares, 2017*. <https://bit.ly/2EHPCtF>
- Lei, L., & Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 633-639. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9976>
- Lepp, A., Li, J., & Barkley, J.E. (2016). College students' cell phone use and attachment to parents and peers. *Computers in Human Behavior*, 64, 401-408. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.021>
- Liu, Q.X., Fang, X.Y., Deng, L.Y., & Zhang, J.T. (2012). Parent-adolescent communication, parental Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1269-1275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.02.010>
- Malo-Cerrato, S. (2006). The impact of mobile phones in the life of adolescents aged 12-16 years old. [Impacto del teléfono móvil en la vida de los adolescentes entre 12 y 16 años]. *Comunicar*, 27, 105-112. <https://bit.ly/2HOXTsD>
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M., & Viñas-Poch, F. (2018). Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents. [Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicossocial de adolescentes españoles]. *Comunicar*, 56, 101-110. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamorro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Riordan, B.C., Flett, J.A. M., Hunter, J.A., Scarf, D., & Conner, T. (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(7), 1-7. <https://doi.org/10.7243/2055-3447-2-9>
- Roberts, J.A., Pullig, C., & Manolis, C. (2015). I need my smartphone: a hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Differences*, 79, 13-19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.049>
- Rodrigo, M.J., & Palacios, J. (coords.). (2014). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Sánchez-Queija, I., & Oliva, A. (2003). Vínculos de apego con los padres y relaciones con los iguales durante la adolescencia. *Revista de Psicología Social*, 18(1), 71-86. <https://doi.org/10.1174/02134740360521796>
- Sánchez-Valle, M., de-Frutos-Torres, B., & Vázquez-Barrio, T. (2017). Parent's influence on acquiring critical internet skills. [La influencia de los padres en la adquisición de habilidades críticas en Internet]. *Comunicar*, 53, 103-111. <https://doi.org/10.3916/C53-2017-10>
- Santana, L.E. (2013). *Orientación profesional*. Madrid: Síntesis.
- Santana, L.E. (2015). *Orientación educativa e intervención psicopedagógica*. Madrid: Pirámide.
- Seo, D.G., Park, Y., Kim, M.K., & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviours. *Computers in Human Behaviors*, 63, 282-292. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.026>
- Torreillas-Lacave, T., Vázquez-Barrio, T., & Monteagudo-Barandalla, L. (2017). Percepción de los padres sobre el empoderamiento digital de las familias en hogares hiperconectados. *El Profesional de la Información*, 26(1), 97-104. <https://doi.org/10.3145/epi.2017.ene.10>
- Urosa, R. (2015). Jóvenes y generación 2020. *Revista de Estudios de Juventud*, 108, 5-219. <https://bit.ly/2BAef7q>