

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Facultad de Psicología

Departamento de Psicología Básica



**PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ABUSO Y LA
DEPENDENCIA DEL TELÉFONO MÓVIL EN POBLACIÓN
ADOLESCENTE**

TESIS DOCTORAL

Presentada por:

Verónica Villanueva Silvestre

Dirigida por:

Dr. Mariano Chóliz Montañés

Valencia, 2012

”Después de acostumbrarse a ser dueño de un teléfono móvil, es muy difícil imaginarse la vida sin él, es, en esencia, una extensión más de uno mismo...”

AGRADECIMIENTOS

Después de cinco largos años de esfuerzo, constancia y dedicación por fin acabo mi tesis con estas palabras de agradecimiento. A lo largo de este tiempo siempre ha habido gente a mi lado para ayudarme, apoyarme y transmitirme la confianza necesaria para seguir adelante. A todas aquellas personas que hicieron posible que mi trabajo concluyera os estoy enormemente agradecida, en especial a mi familia y amigos.

En primer lugar me gustaría darle las gracias a mi director de tesis Mariano Chóliz por haberme dado la oportunidad de trabajar y formar parte de la Unidad de Investigación de Adicciones Tecnológicas y Juego. Por su dedicación, paciencia y apoyo, así como por la confianza, la autonomía y la libertad con la que me ha permitido desarrollar la presente Tesis Doctoral. Gracias por formarme como investigadora, docente y favorecer mi crecimiento personal.

En segundo lugar, unas palabras de afecto y agradecimiento a mi compañera Clara Marco, gracias por estar ahí en los momentos en los que más necesitaba que estuvieras, por tu apoyo, comprensión y por tu inestimable ayuda, siempre recordaré los buenos momentos que pasamos en los congresos y otros eventos científicos.

Gracias a los alumnos del diploma de postgrado en “*Adicción al juego y otras adicciones comportamentales*”, a los alumnos de doctorado “*Actividad humana y procesos psicológicos II*” de la Universidad de Valencia y a todas aquellas personas que contribuyeron al pase de la encuesta y del programa de prevención. También a los directores, psicólogos, psicopedagogos, profesores y a todo el personal de los centros educativos en los que se realizó el estudio ya que sin su aprobación y ayuda no se hubiera podido llevar a cabo el proceso de recogida de datos.

Gracias también a la Fundación para el Estudio Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (FEPAD) por financiar el proyecto “*Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia en la Comunidad Valenciana*”, por mi beca de investigación a cargo

de dicho proyecto y por la financiación del proyecto “*Adicciones tecnológicas: análisis de las variables implicadas y desarrollo de programa de prevención*”. Y a la Generalitat Valenciana por concederme la beca para la Formación de Personal Investigador de carácter predoctoral (FPI).

Además, también quisiera dar las gracias al Departamento de Psicología Básica de la Universidad de Valencia, en especial a sus profesores y al Tercer Ciclo por haber permitido que realizara este doctorado y por el apoyo institucional que me han brindado durante mi formación como investigadora.

Finalmente, me gustaría dedicar las últimas palabras de estos agradecimientos a una persona muy especial que ha estado presente desde el inicio hasta el final de mi tesis y que, después de todo el esfuerzo, es tanto mía como suya, muchísimas gracias Javi López, sin ti no hubiera sido posible.

Gracias a todos

Noviembre, 2011

ÍNDICE

0.	INTRODUCCIÓN	20
1.	SITUACIÓN DEL TELÉFONO MÓVIL EN LA ACTUALIDAD.....	26
1.1.	Penetración del teléfono móvil en Europa.....	28
1.2.	Penetración del teléfono móvil en España.....	34
1.3.	Penetración y patrón de uso del teléfono móvil en niños y adolescentes españoles 36	
2.	EL TELÉFONO MÓVIL EN LA ADOLESCENCIA.....	48
3.	ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL	53
3.1.	Uso patológico- dependencia del teléfono móvil	54
3.2.	Uso problemático - abuso del teléfono móvil.....	60
4.	FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN EN LA ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL	62
4.1.	Factores individuales	65
4.1.1.	Factores de personalidad	65
4.1.1.1.	Extraversión e introversión.....	65
4.1.1.2.	Auto-observación (self-monitoring).....	68
4.1.1.3.	Estabilidad emocional y neuroticismo.....	70
4.1.1.4.	Afabilidad, tesón y apertura mental.....	71
4.1.1.5.	Psicoticismo.....	73
4.1.1.6.	Autoestima.....	74
4.1.1.7.	Impulsividad	75
4.1.1.8.	Ansiedad rasgo	77
4.1.2.	Factores motivacionales	78
4.1.2.1.	Necesidad de aprobación social.....	78
4.1.3.	Estados emocionales.....	79
4.1.3.1.	Soledad y ansiedad social.....	79
4.1.3.2.	Salud mental	81
4.1.4.	Factores demográficos.....	83
4.1.4.1.	Sexo	83
4.1.4.2.	Edad.....	84
4.1.5.	Valores y actitudes	86
4.1.5.1.	Estilo de vida	86
4.1.5.2.	Imagen personal e identidad social.....	88
4.2.	Factores interpersonales	89
4.2.1.	Ámbito familiar	89

4.3. Factores contextuales o ambientales	92
4.3.1. Zona rural/urbana	92
4.4. Otros factores de riesgo y de protección	92
4.4.1. Modalidad de tarjeta telefónica	92
5. CONSECUENCIAS DEL ABUSO Y LA DEPENDENCIA DEL TELÉFONO MÓVIL	94
5.1. Problemas familiares y sociales.....	94
5.2. Problemas académicos y laborales	96
5.3. Problemas económicos	97
5.4. Problemas de salud	98
5.4.1. Efectos sobre la salud física	98
5.4.2. Efectos sobre la salud mental	100
5.5. Problemas legales	101
5.6. Problemas en seguridad vial	102
5.7. Acoso psicológico a través del teléfono móvil o ciberacoso.....	103
5.8. Suplantación de identidad.....	105
5.9. Acceso a otras conductas adictivas.....	110
6. EVALUACIÓN DE LA ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL	112
6.1. Encuestas	112
6.2. Cuestionarios	112
6.3. Entrevista clínica	119
6.4. Auto-registros	120
7. APROXIMACIONES PREVENTIVAS Y DE INTERVENCIÓN.....	138
7.1. Prevención de la adicción al teléfono móvil.....	138
7.2. Tratamiento de la adicción al teléfono móvil	140
8. ENCUESTA SOBRE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL: ESTUDIO I.....	154
8.1. Hipótesis	154
8.2. Método.....	155
8.2.1. Procedimiento	155
8.2.2. Participantes	156
8.3. Resultados.....	160
8.3.1. Posesión del teléfono móvil.....	160
8.3.2. Marca y modelo de teléfono móvil.....	160
8.3.3. Gasto económico mensual y modalidad de pago.....	161
8.3.4. Patrón de uso del teléfono móvil	162
8.3.5. Ocio y tiempo libre	163
8.3.6. Actividades de tiempo libre fuera de casa	169

8.3.7. Actividades de tiempo libre fuera de casa	173
8.3.8. Actividades de tiempo libre que más gustaría realizar	178
8.3.9. Situación personal	181
8.3.10. Valores y actitudes generales	188
8.3.11. Valores relacionados con del uso del teléfono móvil	197
8.3.12. Valores relacionados con del uso de videojuegos	207
8.3.13. Resumen general	213
9. ENCUESTA SOBRE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL: ESTUDIO II.....	217
9.1. Hipótesis	217
9.2. Método.....	218
9.2.1. Procedimiento.....	218
9.2.2. Participantes	219
9.3. Resultados.....	224
9.3.1. Número de teléfonos móviles que han tenido	224
9.3.2. Tiempo que hace que tienen teléfono móvil.....	225
9.3.3. Forma de adquisición	226
9.3.4. Modalidad de tarjeta telefónica	226
9.3.5. Inversión económica.....	227
9.3.6. Formas de financiación.....	228
9.3.7. Inversión de tiempo	228
9.3.8. Frecuencia de uso	231
9.3.9. Hora de mayor uso.....	232
9.3.10. Lugar de mayor uso	233
9.3.11. Disponibilidad	234
9.3.12. Percepción subjetiva de consumo.....	235
9.3.13. Funciones del teléfono móvil	236
9.3.14. Servicios del teléfono móvil.....	237
9.3.15. Resultados sobre problemas económicos derivados del uso del móvil.....	239
9.3.16. Resultados sobre actitudes relacionadas con el uso del móvil	240
9.3.17. Resumen general	249
10. TEST DE DEPENDENCIA DEL TELÉFONO MÓVIL (TDM).....	253
10.1. Descripción general	253
10.1.1. Ficha técnica.....	253
10.1.2. Descripción del cuestionario	253
10.1.3. Finalidad y aplicaciones	255
10.1.4. Material para la aplicación	256
10.2. Normas de aplicación y corrección	256

10.2.1. Instrucciones para la aplicación.....	256
10.2.2. Obtención de las puntuaciones	257
10.3. Justificación estadística	260
10.3.1. Propiedades psicométricas.....	260
10.3.2. Análisis factorial.....	263
10.3.3. Diferencias en función del sexo y la edad	267
10.3.4. Resultados en función del sexo	267
10.4. Normas de interpretación.....	269
10.4.1. Aspectos generales	269
10.4.2. Muestra normativa y baremos	270
10.4.3. Elaboración de un perfil gráfico	271
11. PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ABUSO Y LA DEPENDENCIA DEL TELÉFONO MÓVIL (PREVTEC 3.1).....	279
11.1. Hipótesis	318
11.2. Método.....	319
11.2.1. Procedimiento.....	319
11.2.2. Participantes	320
11.2.3. Instrumentos	323
11.2.4. Análisis estadísticos.....	324
11.3. Resultados.....	325
11.3.1. Posesión del teléfono móvil.....	325
11.3.2. Percepción subjetiva de dependencia del teléfono móvil.....	328
11.3.3. Dependencia del teléfono móvil.....	329
11.3.4. Rendimiento académico y patrón de uso/dependencia del teléfono móvil	345
11.3.5. Satisfacción con el programa.....	361
11.3.6. Resumen general	364
12. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	370
13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	385
14. ANEXOS	409
14.1. Anexo I: solicitud de colaboración a los centros.....	409
14.2. Anexo II: Encuesta sobre el uso del teléfono móvil.....	411
14.3. Anexo III: Encuesta sobre el uso del teléfono móvil.....	421
14.4. Anexo IV: Solicitud de colaboración a los centros	428
14.5. Anexo V: Test, autorregistros y retest.....	430

ÍNDICE DE TABLAS

INTRODUCCIÓN

Tabla 1.1. Proporción de encuestados que han limitado el consumo de teléfono móvil debido a preocupaciones acerca de los costos de comunicación por países (N=23.244).....	32
Tabla 1.2. Principales usos y funciones de la telefonía móvil.....	36

FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Tabla 4.1. Relación con el teléfono móvil por grupos de edad (Oksman y Rautiainen, 2003).....	86
---	----

EVALUACIÓN DE LA ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL

Tabla 6.1. Instrumentos validados para la evaluación del abuso y la dependencia al teléfono móvil por fecha de aparición	118
--	-----

APROXIMACIONES PREVENTIVAS Y DE INTERVENCIÓN

Tabla 7.1. Actuaciones preventivas para mejorar el uso del teléfono móvil.....	140
Tabla 7.2. Protocolo de tratamiento de la adicción al móvil*	141
Tabla 7.3. Ejemplos de control de estímulos en la adicción al teléfono móvil	143
Tabla 7.4. Ejemplos de posibles situaciones de alto riesgo en la adicción al móvil	151

RESULTADOS ESTUDIO 1. ENCUESTA

Tabla 8.1. Frecuencia de uso diario del teléfono móvil.....	163
Tabla 8.2. Frecuencia con la que se practican determinadas actividades de tiempo libre en casa en %	165
Tabla 8.3. Actividades de tiempo libre en casa que se practican tres o más veces a la semana o todos los días en %	166
Tabla 8.4. Perfil de quienes realizan cada actividad, en casa, tres o más veces por la semana o todos los días en %	167
Tabla 8.5. Frecuencia con la que se practican determinadas actividades de tiempo libre fuera de casa en %	170

Tabla 8.6. Actividades de tiempo libre fuera de casa que se practican tres o más veces a la semana o todos los días en %.	170
Tabla 8.7. Frecuencia con la que se practican determinadas actividades de tiempo libre fuera de casa en %.	174
Tabla 8.8. Actividades de tiempo libre fuera de casa que se practican tres o más veces a la semana o todos los días en %.	175
Tabla 8.9. Perfil de quienes realizan cada actividad, fuera de casa, tres o más veces por la semana o todos los días en %.	177
Tabla 8.10. Actividades de tiempo libre que más gustaría realizar, independientemente de que se practiquen más o menos (respuesta múltiple).	178
Tabla 8.11. Perfil de quienes prefieren cada actividad en %.	180
Tabla 8.12. Situación personal grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones... en %.	183
Tabla 8.13. Situación personal. Perfil de los que están de acuerdo (muy o bastante de acuerdo) con las siguientes afirmaciones en %.	184
Tabla 8.14. Correlaciones entre la situación personal y el patrón de consumo del teléfono móvil.	187
Tabla 8.15. Grado de importancia de valores y actitudes generales en %.	191
Tabla 8.16. Jerarquización de los valores, según sean bastante o muy importantes (ordenados de más a menos), en % y puntuación media en la escala.	192
Tabla 8.17. Comparación de la jerarquización de valores finalistas del presente estudio con el de valores en población de 15 a 65 años y con el de población de 14 a años....	194
Tabla 8.18. Características sociodemográficas de los que mayor y menor medida se identifican bastante o mucho con cada valor, en %.	196
Tabla 8.19. Imagen de los videojuegos. Grado de acuerdo con que el uso del teléfono móvil...en %.	199
Tabla 8.20. Imagen del uso del teléfono móvil. Grados extremos de acuerdo o desacuerdo con que el uso del teléfono móvil...en %.	200
Tabla 8.21. Perfil de aquellos que están de acuerdo con que el uso del teléfono móvil.	201
Tabla 8.22. Correlaciones entre la situación personal y el patrón de consumo del teléfono móvil.	204
Tabla 8.23. Correlaciones entre situación personal e imagen del uso del teléfono móvil.	206
Tabla 8.24. Imagen de los videojuegos. Grado de acuerdo con que los videojuegos...en %.	210
Tabla 8.25. Perfil de aquellos que están de acuerdo con que los videojuegos...	211
Tabla 8.26. Correlaciones entre situación personal e imagen de los videojuegos.....	212

RESULTADOS ESTUDIO 2. ENCUESTA

Tabla 9.1. Inversión de tiempo diario en minutos del teléfono móvil.....	229
Tabla 9.2. Inversión de tiempo diario en minutos del teléfono móvil en función del sexo.....	230
Tabla 9.3. Inversión de tiempo diario en minutos del teléfono móvil en función de la edad.....	231
Tabla 9.4. Frecuencia de uso diario del teléfono móvil.....	232
Tabla 9.5. Proporción de adolescentes por franja horaria de mayor uso del teléfono móvil.....	233
Tabla 9.6. Proporción de adolescentes por lugar de mayor uso del teléfono móvil.....	234
Tabla 9.7. Disponibilidad del teléfono móvil.....	235
Tabla 9.8. Proporción de adolescentes en función del uso que le dan al teléfono	237
Tabla 9.9. Proporción de adolescentes en función del servicio del teléfono móvil	238
Tabla 9.10. Proporción de estudiantes por problemas económicos derivados del uso del teléfono móvil.....	240
Tabla 9.11. Imagen del teléfono móvil. Grado de acuerdo con que el uso del teléfono móvil en %.....	243
Tabla 9.12. Imagen del uso del teléfono móvil. Grados extremos de acuerdo o desacuerdo con que el uso del teléfono móvil en %.....	244
Tabla 9.13. Imagen del uso del teléfono móvil. Grados extremos de acuerdo o desacuerdo con que el uso del teléfono móvil en función del sexo en %.....	245
Tabla 9.14. Imagen del uso del teléfono móvil. Grados extremos de acuerdo o desacuerdo con que el uso del teléfono móvil en función de la edad en %.....	246
Tabla 9.15. Correlaciones entre la imagen del teléfono móvil y el patrón de consumo del teléfono móvil.....	248

RESULTADOS TEST DE DEPENDENCIA DEL TELÉFONO MÓVIL (TDM)

Tabla 10.1. Media (\bar{X}), desviación típica (S_x), índice de homogeneidad corregido (IHC) y alfa de la escala si se elimina el elemento (α).....	261
Tabla 10.2. Índice de homogeneidad corregido (IHC) y alfa de la escala si se elimina el elemento (α) del conjunto de 23 ítems y 22 ítems.	262
Tabla 10.3. Matriz de factores rotados	264
Tabla 10.4. Matriz de estructura.....	266
Tabla 10.5. Correlaciones entre factores	267
Tabla 10.6. Diferencias de medias en el TDM en función del sexo.....	268
Tabla 10.7. Diferencias de medias en el TDM en función de la edad.....	269
Tabla 10.8. Baremos población general. Varones de 12 a 14 años	273

Tabla 10.9. Baremos población general. Mujeres de 12 a 14 años	274
Tabla 10.10. Baremos población general. Varones de 15 a 18 años	275
Tabla 10.11. Baremos población general. Mujeres de 15 a 18 años	276

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ABUSO Y LA DEPENDENCIA DEL TELÉFONO MÓVIL (PREVTEC 3.1)

Tabla 11.1. Patrón de uso del teléfono móvil	326
Tabla 11.2. Patrón de uso del teléfono móvil. Diferencias en función del sexo	327
Tabla 11.3. Uso del teléfono móvil. Diferencias en función de la edad	328
Tabla 11.4. Correlaciones entre el TDM y el patrón de uso del teléfono móvil	331
Tabla 11.5. Estadísticos descriptivos del Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM)	332
Tabla 11.6. Patrón de uso diario del teléfono móvil. Diferencias en función de la tipología de usuarios	337
Tabla 11.7. Dependencia del teléfono móvil en función del sexo	341
Tabla 11.8. Dependencia del teléfono móvil en función de la edad	342
Tabla 11.9. Dependencia del teléfono móvil en función de la interacción entre la edad y el sexo	344
Tabla 11.10. Patrón de uso del teléfono móvil antes y después de la implementación del programa	347
Tabla 11.11. Patrón de uso del teléfono móvil antes y después de la implementación del programa de los diferentes tipos de usuarios	348
Tabla 11.12. Patrón de uso del teléfono móvil antes y después de la implementación del programa por sexos	349
Tabla 11.13. Patrón de uso del teléfono móvil antes y después de la implementación del programa por grupos de edad	351
Tabla 11.14. Autorregistro del patrón de uso medio del teléfono móvil semanal	354
Tabla 11.15. Autorregistro del patrón de uso mínimo y máximo del teléfono móvil semanal	355
Tabla 11.16. Porcentaje de adolescentes en función de la cantidad de llamadas y mensajes enviados al día	356
Tabla 11.17. Porcentaje de adolescentes en función del tiempo en minutos dedicado a realizar llamadas al día	357
Tabla 11.18. Autorregistro del patrón de uso del teléfono móvil entre semana y los fines de semana	358
Tabla 11.19. Comparación de medias del patrón de uso del teléfono móvil antes de la implementación del programa y autorregistros	359
Tabla 11.20. Comparación de medias del patrón de uso del teléfono móvil después de la implementación del programa y autorregistros	360

Tabla 11.21. Proporción de adolescentes que están de acuerdo o en desacuerdo con cada afirmación.....	363
---	-----

ÍNDICE DE FIGURAS

INTRODUCCIÓN

Figura 1.1. Teléfono móvil DynaTAC, de Motorola.....	29
Figura 1.2. Hogares europeos poseen al menos un terminal móvil.....	30
Figura 1.3. Hogares con acceso al teléfono móvil de prepago y/o de contrato o sin teléfono móvil.....	31
Figura 1.4. Proporción de encuestados que poseen un teléfono móvil con acceso a Internet (n = 23.244).....	33
Figura 1.5. Gasto total TIC en servicios finales (mill €).....	34
Figura 1.6. Número de líneas de teléfono móvil y tasa de penetración.....	35
Figura 1.7. Posesión del teléfono móvil propio por edad.....	37
Figura 1.8. Posesión del teléfono móvil propio por edad y sexo.....	37
Figura 1.9. Edad de adopción del teléfono móvil (10-18 años por sexos).....	38
Figura 1.10. Usos del teléfono móvil (6-9 años).....	39
Figura 1.11. Actividades realizadas con el móvil (10-18 años).....	40
Figura 1.12. Interlocutores más frecuentes en el uso del teléfono móvil (6-9 años).....	41
Figura 1.13. Comparativa de comunicación con la madre y con amigos (chicas, de 6-9 años).....	41
Figura 1.14. Comparativa de comunicación con la madre y con amigos (chicas, de 10-18 años).....	42
Figura 1.15. Momentos en los que el móvil está apagado (10-18 años).....	43
Figura 1.16. Medio de pago en el teléfono móvil (por edad).....	44
Figura 1.17. Desconocimiento del gasto mensual en móvil (por edad y sexo).....	44
Figura 1.18. Gasto mensual en teléfono móvil (por sexo).....	45
Figura 1.19. Gasto mensual en teléfono móvil (por edad).....	45
Figura 1.20. Financiación del gasto en teléfono móvil en España (por edad).....	46
Figura 1.21. Discusiones por el uso del teléfono móvil (10-18 años, por edad y sexo).....	46
Figura 1.22. Motivos de discusión por el uso del teléfono móvil (10-18 años, por sexo).....	47
Figura 1.23. Motivos de discusión por el uso del teléfono móvil (10-18 años, por edad).....	47

FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Figura 4.1. Modelo explicativo del uso excesivo y/o inadecuado del teléfono móvil ... 65

APROXIMACIONES PREVENTIVAS Y DE INTERVENCIÓN

Figura 7.1. Modelo cognitivo-conductual del proceso de recaída (Chóliz, 2008a)
(adaptado de Marlatt y Gordon, 1985). 149

RESULTADOS ESTUDIO 1. ENCUESTA

Figura 8.1. Proporción de adolescentes por centros educativos 155
Figura 8.2. Proporción de adolescentes por rango de edad 157
Figura 8.3. Proporción de hombres y mujeres en la muestra total 158
Figura 8.4. Proporción de adolescentes por curso académico 159
Figura 8.5. Cantidad media de dinero semanal por formas de obtenerlo 160
Figura 8.6. Proporción de adolescentes por marca de teléfono 161
Figura 8.7. Media de gasto mensual en el teléfono móvil por modalidad de tarjeta.... 162

RESULTADOS ESTUDIO 2. ENCUESTA

Figura 9.1. Proporción de adolescentes por centros educativos 218
Figura 9.2. Proporción de adolescentes por rango de edad. 220
Figura 9.3. Proporción de hombres y mujeres en la muestra total 221
Figura 9.4. Proporción de adolescentes por curso académico 222
Figura 9.5. Proporción de adolescentes por hermanos del mismo sexo 223
Figura 9.6. Media de dinero semanal en función de la edad 224
Figura 9.7. Media de teléfonos móviles que han tenido en función de la edad..... 225
Figura 9.8. Media de tiempo que hace que tienen teléfono móvil en meses en función de la edad..... 226
Figura 9.9. Proporción de adolescentes por modalidad de tarjeta telefónica 227
Figura 9.10. Media de gasto mensual en el teléfono móvil por modalidad de tarjeta.. 228
Figura 9.11. Percepción subjetiva de consumo en comparación con su grupo de iguales..... 236

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ABUSO Y LA DEPENDENCIA DEL TELÉFONO MÓVIL (PREVTEC 3.1)

Figura 11.1. PrevTec 3.1. Menú principal..... 279
Figura 11.2. PrevTec 3.1. Menú del módulo de teléfono móvil..... 280

Figura 11.3. Estructura de cada uno de los módulos de PrevTec 3.1	280
Figura 11.4. PrevTec 3.1 Ejemplo de viñeta	281
Figura 11.5. PrevTec 3.1 Menú de vídeos	281
Figura 11.6. Proporción de adolescentes por centro educativo	320
Figura 11.7. Proporción de adolescentes por rango de edad	321
Figura 11.8. Proporción de hombres y mujeres	321
Figura 11.9. Proporción de adolescentes por curso académico	322
Figura 11.10. Proporción de adolescentes por asignaturas suspendidas en la última evaluación	322
Figura 11.11. Proporción de adolescentes que poseen teléfono móvil por edad	325
Figura 11.12. Proporción de adolescentes por formas de financiación del gasto del teléfono móvil	326
Figura 11.13. Puntuaciones medias en percepción de dependencia por edad y sexo ...	329
Figura 11.14. Proporción de adolescentes por tipología de usos/usuarios del teléfono móvil	334
Figura 11.15. Perfil de adolescentes que dependen del teléfono móvil	335
Figura 11.16. Perfil de adolescentes que abusa del teléfono móvil	336
Figura 11.17. Llamadas realizadas al día por tipos de usuarios	338
Figura 11.18. Llamadas “perdidas” realizadas al por tipos de usuarios	338
Figura 11.19. Mensajes enviados al día por tipos de usuarios	339
Figura 11.20. Tiempo invertido en el móvil al día por tipos de usuarios (en minutos)	339
Figura 11.21. Gasto económico mensual en el teléfono móvil por tipos de usuarios (en euros)	340
Figura 11.22. Percepción subjetiva de dependencia por tipos de usuarios	340
Figura 11.23. Asignaturas suspendidas en la última evaluación por tipos de usuarios	346
Figura 11.24. Dependencia subjetiva antes y después de la implementación del programa por tipos de usuarios	353
Figura 11.25. Proporción de adolescentes que apagan o no el teléfono móvil por la noche	361

ÍNDICE DE CUADROS

EVALUACIÓN DE LA ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL

Cuadro 6.1. Modelo de entrevista clínica para la adicción al teléfono móvil 121

Cuadro 6.2. Hoja de autorregistro del uso del móvil..... 137

RESULTADOS CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA DEL TELÉFONO MÓVIL

Cuadro 10.1. Valores PD mínimo (Min) y máximo (Max) en el TDM 258

RESUMEN

El teléfono móvil posee una serie de características que lo hacen especialmente atractivo para los adolescentes puesto que satisface toda una serie de necesidades propias de esta edad: influye en el proceso de socialización y les proporciona autonomía respecto del control paterno; favorece el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales; facilita el proceso de adquisición de la identidad personal y les proporciona estatus social e incluso es una fuente más de ocio y tiempo libre. Todo ello favorece el uso, e incluso el abuso y la dependencia, de una herramienta que en un principio no es perjudicial en sí misma pero que, dadas las características especiales de este grupo de edad, puede llegar a generar toda una serie de problemas en diversos ámbitos de la vida del sujeto.

Los principales objetivos fueron:

- Describir el patrón de uso habitual del teléfono móvil por parte de los adolescentes
- Desarrollar y validar un programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil (PrevTec 3.1).
- Analizar algunas variables que pueden actuar como factores de riesgo en el inicio y mantenimiento del uso excesivo y/o inadecuado del teléfono móvil.
- Establecer las bases a seguir para el posterior desarrollo de un protocolo de intervención de la adicción al teléfono móvil.

Participaron en el estudio 2.632 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato de la Comunidad de Valencia de edades comprendidas entre los 12 y los 18 años (49,55% mujeres y 50,45% varones).

En la primera fase del estudio se pasó una encuesta sobre el uso del teléfono móvil a 1.944 adolescentes y a partir de los resultados obtenidos desarrollamos y validamos el programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil con los restantes 688 sujetos.

El programa de prevención consta de un libro-guía y un DVD autoejecutable con todas las sesiones y el material necesario para llevarlas a cabo. En total está diseñado para implementarse en tres sesiones de unos 50 minutos cada una de ellas. Dichas sesiones se aplicaron semanalmente de forma consecutiva, en horario de tutorías, por un técnico especialista en adicciones formado en la implementación del programa y siempre en presencia del tutor.

En las tres sesiones se trabaja con diversos materiales audiovisuales (diapositivas, vídeos, viñetas tipo cómic, etc.) y se realizan una serie de actividades sobre la información proporcionada, tanto en grupo (en la propia sesión) como individualmente (a través de las tareas para casa). El programa tienen por objetivo: a) informar de las características del abuso y dependencia del teléfono móvil, b) sensibilizar de la problemática en cuestión y c) promover pautas adaptativas del uso del teléfono móvil. En la primera y en la última sesión se pasa un breve cuestionario con el fin de evaluar el impacto del programa.

Los resultados muestran que el uso excesivo o inadecuado del teléfono móvil les acarrea a los adolescentes toda una serie de problemas. La edad, el sexo y los estados emocionales negativos juegan un papel importante en el inicio y mantenimiento del abuso y la dependencia del teléfono móvil. Asimismo, el programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil ha mostrado ser eficaz a la hora de disminuir el uso del teléfono móvil.

Ciertamente, la adolescencia es un periodo especialmente sensible para desarrollo del abuso y la dependencia del teléfono móvil, por lo que es necesario desarrollar programas de prevención y tratamiento específicos que atiendan a las características propias de este grupo de edad.

Palabras clave: Adicción al teléfono móvil, abuso, dependencia, prevención, adolescencia.

ABSTRACT

The mobile phone causes real fascination on children and adolescents, while its undoubted usefulness in the interpersonal level, the social pressure to use and the particular vulnerability of this age, encourages its overuse that often leads to abuse and even dependence, a device that is not harmful in itself but, due to the special characteristics of this age, can generate a whole series of problems in various areas of the subject's life.

The main objectives of this thesis were:

- Describe the typical usage pattern of mobile phone.
- Develop and validate a program of prevention of abuse and dependence on mobile phone (PrevTec 3.1).
- Analyze some variables that may act as risk factors in the initiation and maintenance of excessive and/or inadequate of the mobile phone.
- Establish the main leads to develop an intervention protocol for mobile phone addiction.

On the study participated 2.632 Mandatory Secondary Education students (ESO) from the Community of Valencia aged between 12 and 18 (49.55% female and 50.45% males).

In the first phase of the study ran a survey on mobile phone use on 1.944 adolescents, and from the results obtained we developed and validated the prevention program with the remaining 688 subjects.

The results show that excessive or inappropriate use of mobile phones to adolescents brings them a variety of problems. Age, sex and negative emotional states play an important role in the initiation and maintenance of abuse and dependence on mobile phone. Furthermore, the prevention program abuse and dependence of the mobile phone has proved to be effective in decreasing the use of mobile phones.

Adolescence is a particularly sensitive period for development of abuse and dependence on mobile phone, making it necessary to develop prevention and treatment programs that attend the specific characteristics of this age group.

Keywords: mobile phone addiction, abuse, dependence, prevention, adolescence.

0. INTRODUCCIÓN

En los primeros años de la década de los 90 el teléfono móvil era un objeto exclusivo de profesionales, especialmente de empresarios con elevados ingresos económicos. En Europa el teléfono móvil era considerado por la mayoría de la sociedad como un "juguete" que resultaba caro (Cost, 1997), era un símbolo de estatus (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005) al alcance de sólo unas pocas personas. Pero, progresivamente, ha ido instaurándose en el resto de la población, con independencia de su situación socioeconómica, como una herramienta útil e indispensable para organizar la vida diaria, se ha convertido en un accesorio estándar de todos los ciudadanos y en una expresión del estilo personal y del modo de vida (Oksman y Rautiainen, 2002).

La incorporación del teléfono móvil ha supuesto toda una serie de cambios tanto en la forma de comunicarnos como en la forma de relacionarnos con los demás, especialmente en la población juvenil y adolescente (Kasesniemi y Rautiainen, 2002), quienes probablemente son en la actualidad los que se aprovechan en mayor medida del desarrollo tecnológico de estos instrumentos (Höflich y Gebhart, 2001) y los principales adquirentes de las novedades del mercado. Por lo tanto, no es de extrañar que se trate de un colectivo sobre el cual las principales operadoras de telefonía y fabricantes de móviles apliquen sus técnicas de marketing (Chóliz, 2008).

La adolescencia es un fenómeno psicológico, biológico, social y cultural. Es el periodo donde el individuo se desarrolla hacia la adquisición de la madurez psicológica a partir de construir su identidad personal (Castellana, 2003; 2005) y es en este punto donde el teléfono móvil adquiere su relevancia. El teléfono móvil posee una serie de características que lo hacen especialmente atractivo para los adolescentes puesto que satisface toda una serie de necesidades propias de esta edad: a) favorece el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales; b) facilita el proceso de adquisición de la identidad personal a través de la personalización del aparato; c) influye en el proceso de socialización y les proporciona autonomía y d) es una fuente de ocio más, una forma de disfrutar del tiempo libre.

Pese a las incuestionables ventajas y posibilidades indudablemente positivas que brinda (y quizá en parte debido a ello), uno de los problemas principales que puede acarrear, quizá el más importante, es el de una utilización abusiva, o incluso

dependiente de un instrumento que, en principio, tiene unas innegables ventajas sobre tecnologías anteriores. La dependencia al móvil sería una de las formas más características de lo que en la actualidad se denomina adicciones tecnológicas (Griffiths, 1995), para hacer referencia a un tipo de adicciones conductuales, en las que los procesos de dependencia y abuso no son de sustancias tóxicas, sino de actividades comportamentales (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005). El hecho de que en estas adicciones no se produzcan las graves consecuencias para el organismo de la intoxicación y abuso de las sustancias responsables de las drogodependencias, no debe ocultar que se trata de verdaderos procesos adictivos y la dependencia igualmente llega a acarrear graves problemas sociales, personales y, por supuesto, de salud.

A pesar del indudable interés que tiene el tema, tanto por el hecho de que se trata de una actividad social y económicamente de extraordinaria relevancia, como por el potencial abuso o dependencia que puede llegar a producir, son muy escasos los estudios científicos y sociales que se han llevado a cabo al respecto. Por ello, pretendemos realizar un estudio para analizar en profundidad esta cuestión. Nuestros objetivos serán analizar el patrón habitual de uso del teléfono móvil en población adolescente y establecer los criterios para definir una conducta de uso normal que se diferencie de patrones de abuso y dependencia. Analizaremos las características más relevantes de esta actividad que pueden llegar a provocar adicción al móvil y, en base a éstos resultados, desarrollaremos un programa de prevención del abuso y de la dependencia del teléfono móvil en población adolescente. La razón de atender a esta conducta es porque es especialmente relevante en niños y adolescentes, población ésta que es objetivo preferencial en la prevención de adicciones. Además, los procesos psicológicos y sociales implicados a la base de la misma son comunes y coinciden en el uso de tecnologías electrónicas que tienen un desarrollo creciente.

La presente tesis se puede dividir en dos grandes apartados, uno teórico y un empírico:

a) En el apartado teórico se expliquen las características del móvil, adolescencia y adicción al móvil en la adolescencia. Consta, a su vez, de diversos apartados:

- *La situación del teléfono móvil en la actualidad:* se describe brevemente la evolución del teléfono móvil hasta la actualidad, su impacto en la sociedad y

se profundiza en la penetración del teléfono móvil en Europa en general y más específicamente en España y en los adolescentes españoles.

- *El teléfono móvil en la adolescencia:* se describen las características propias de la adolescencia y las del teléfono móvil que propician su uso, el abuso y la dependencia en este tipo de población.
- *Adicción al teléfono móvil:* en este apartado se explica la tipología de usuarios del teléfono móvil y las características de cada uno de ellos, así como los criterios del abuso y la dependencia del teléfono móvil.
- *Factores de riesgo y de protección:* se exponen los factores que pueden influir en el inicio y el mantenimiento del abuso y la dependencia del teléfono móvil así como aquellas características que fomentan un uso saludable o adaptativo del mismo y la compleja relación que existe entre dichos factores.
- *Consecuencias del abuso y la dependencia:* se enumeran y explican cada una de las repercusiones que tiene un uso excesivo y/o inadecuado para los adolescentes.
- *Evaluación de la adicción al teléfono móvil:* se lleva a cabo una clasificación de los sistemas de evaluación más relevantes que actualmente se están utilizando según la revisión científica sobre el tema.
- *Aproximaciones preventivas y de intervención:* se describen resumidamente algunas de las principales pautas de prevención y tratamiento de la adicción al teléfono móvil.

b) La parte empírica consta de:

- Dos estudios exploratorios en los que se desarrolló y pasó una **encuesta sobre el uso del teléfono móvil**¹ a 1.944 adolescentes de 12 a 18 años.

¹ Este estudio se realizó en el marco del proyecto de investigación financiado por FEPAD: “Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia en la Comunidad Valenciana”, dirigido por Chóliz (2008b). Participé en la investigación con una beca de FPI adscrita a dicho proyecto.

- La elaboración y validación del **Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM)** con los mismos adolescentes ya que se pasó junto con la encuesta.
- Un tercer estudio en el que se validó el **programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil**² con 688 adolescentes de 12 a 18 años.

La presente tesis doctoral persigue diversos objetivos:

1. Analizar los procesos psicológicos implicados en el uso del teléfono móvil, especialmente aquéllos que pueden favorecer conductas de abuso y dependencia.

Nos basaremos principalmente, aunque no exclusivamente, en los principios de la psicología de la motivación y del aprendizaje. Con este primer objetivo pretendemos establecer el marco conceptual en el que se explique la conducta de uso, abuso y dependencia del teléfono móvil, así como comprender los factores implicados. Se pretende, asimismo, que sirva como marco teórico para ulteriores trabajos experimentales sobre el tema.

2. Describir el patrón de uso del teléfono móvil en población adolescente.

A pesar de que el uso del teléfono móvil ha registrado un incremento espectacular en nuestra sociedad, no existen estudios sociales que describan globalmente el patrón de uso del móvil y que analicen las características más relevantes. Con este segundo objetivo pretendemos conocer cómo utilizan el móvil los adolescentes, tanto el patrón de uso normal, como los eventuales problemas de abuso o dependencia asociados y las variables implicadas en dicha problemática.

3. Construir un instrumento diagnóstico del abuso y la dependencia del teléfono móvil, siguiendo los criterios diagnósticos del DSM-IV-TR.

Los estudios científicos sobre el abuso del móvil son igualmente escasos. Para conseguir avanzar en el conocimiento científico es preciso disponer de instrumentos de medida objetivos, que cumplan con los requisitos metodológicos de fiabilidad y validez.

² El programa de prevención de adicciones tecnológicas PrevTec 3.1 (Chóliz, 2011) fue desarrollado por el proyecto de investigación dirigido por Mariano Chóliz y concedido en la I Convocatoria de Ayudas de Fepad, Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana: “Adicciones tecnológicas: análisis de las variables implicadas y desarrollo de un programa de prevención”. Participé en la investigación con una beca de FPI concedida por la Generalitat Valenciana.

Pretendemos, de este modo, construir un instrumento diagnóstico del abuso y dependencia del móvil con todos los requisitos metodológicos que se exigen a instrumentos de estas características. Para establecer las pautas diagnósticas del instrumento nos basaremos en los criterios del DSM-IV-TR para los trastornos de dependencias.

4. Validar un programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil desarrollado en la Unidad de Investigación: Juego y Adicciones Tecnológicas de la Universidad de Valencia.

En base a los resultados obtenidos en los dos puntos anteriores y a la literatura existente hasta la fecha sobre el tema pretendemos validar el módulo de adicción al móvil del PrevTec 3.1 (Chóliz, 2011), que es un programa de prevención del abuso y de la dependencia de adicciones tecnológicas. Asimismo, se difundirá dicho programa y se entrenará en su implementación a profesionales relacionados con las adicciones tecnológicas.

PrevTec 3.1 tiene los siguientes objetivos:

- Informar de los factores de riesgo y de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil.
- Sensibilizar de la problemática en cuestión y generar actitudes positivas hacia las pautas de conducta adaptativas y hacia la eliminación de las perjudiciales.
- Fomentar conductas saludables que prevengan la aparición del uso problemático del teléfono móvil: qué hacer, cómo y cuándo.

Con el fin de alcanzar dichos objetivos, como hemos comentado anteriormente, llevamos a cabo diversos estudios:

- a) Estudio I y II: en primer lugar desarrollamos una encuesta sobre el uso del teléfono móvil, con la que se pretendía analizar los procesos psicológicos implicados en el uso del teléfono móvil y describir el patrón de uso del teléfono móvil en población adolescente. Asimismo, también elaboramos y validamos el Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM) que pretendía

ser un instrumento diagnóstico, siguiendo los criterios diagnósticos del DSM-IV-TR.

- b) Estudio III: A partir de los resultados obtenidos en los estudios anteriores validamos el módulo del programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil, el cual, a su vez, nos permitió seguir indagando sobre los procesos implicados en la adicción al teléfono móvil, el patrón de uso del mismo en población adolescente y la difusión del Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM).

1. SITUACIÓN DEL TELÉFONO MÓVIL EN LA ACTUALIDAD

En los últimos años ha habido un desarrollo espectacular de las tecnologías de la información y de la comunicación (TICs) lo cual ha generado importantes cambios en nuestra sociedad. Cambios no sólo en la forma de comunicarnos y relacionarnos con los demás sino también mucho más profundos en el modo de interactuar con el entorno que nos rodea, cambios económicos, políticos, culturales y sociales, hasta tal punto que se han superado con creces las expectativas que se tenían de las TICs en sus orígenes.

Tal es el impacto de las TICs en la sociedad que hoy en día podemos hablar de una nueva generación, “la generación interactiva” o “la generación digital”, que son niños y adolescentes nacidos y educados en la era de la revolución tecnológica, cuya capacidad cuasi “innata” para el manejo de las mismas es una de sus características más definitorias. Incluso se habla de una brecha intergeneracional entre los “nativos digitales”, esto es, aquellos que han nacido rodeados de las nuevas tecnologías y que, desde los primeros años de su vida, están habituados a utilizarlas, son una cosa natural, algo así como su “lengua materna”, y los “inmigrantes digitales”, es decir, los que no han crecido con el uso de estas tecnologías y que, por diversas razones, han tenido que aprender a utilizarlas y en algunos de los casos no han llegado a dominarlas al mismo nivel que los “nativos digitales” (Prensky, 2001).

Quizá uno de los componentes que más ha avanzado tecnológicamente en los últimos años, en cuanto rendimiento, usos, prestaciones, servicios y funciones es el teléfono móvil. El avance tecnológico experimentado desde finales del siglo XX hasta el día de hoy, ha permitido hacer del teléfono móvil un elemento indispensable en nuestras vidas. El desarrollo de baterías más pequeñas, interfaces de usuario más atractivos, menús de acceso más sencillos, resoluciones de pantalla con millones de colores, incluso la idea de experimentar con el diseño externo del propio terminal, ha hecho del teléfono un elemento que, a diferencia de los primeros modelos, es fácil de manipular y transportar.

Pero lo más importante de esta evolución tecnológica en el mundo de la telefonía móvil quizá no sea la implementación de aspectos estéticos más agradables o diseños más compactos y vistosos, sino el hecho de que paralelamente a estas mejoras (hardware), ha habido una evolución en las funciones que permiten realizar (software).

Inicialmente el teléfono móvil se pensó como un dispositivo con un único propósito, el de permitir la comunicación con otros teléfonos móviles o fijos sin la necesidad de estar vinculado físicamente a un espacio. Actualmente, los teléfonos móviles permiten el envío de mensajes de texto y con contenido multimedia, la reproducción de múltiples formatos de música, videos, animaciones y fotografías. Incorporan funciones que, antaño, solo podíamos usar recurriendo a otros dispositivos como la cámara de fotos y video, o incluso el navegador GPS. Además, el mundo de los videojuegos ha experimentado un cambio radical a medida que estos dispositivos iban evolucionando. Desde los primeros juegos grabados en el propio software del teléfono, hasta juegos descargables con contenidos ampliables desde Internet, convirtiendo a su vez este tipo de dispositivos en pequeñas y limitadas videoconsolas portátiles.

Pero no solamente se han innovado y mejorado las funciones de ocio de estos dispositivos, sino que también se ha querido explotar la vertiente práctica y útil de tareas cotidianas, de forma que también sirva como instrumento para facilitar muchas de las cosas que realizamos en el día a día. Se han incluido funciones de agenda personal, planificador de tareas y eventos, correo electrónico y todo tipo de mini aplicaciones que requieren el uso de una conexión a Internet (conocidas como “widgets”), que permiten al usuario consultar información de cualquier tipo en tiempo real (información meteorológica, de tráfico, notificaciones de redes sociales, mapas callejeros, etc.). Este tipo de funciones tan avanzadas, que requieren de una conexión de datos para retroalimentarse, para algunas personas innecesarias y para otras imprescindibles, han dado lugar a un nuevo concepto de teléfono móvil conocido como “teléfonos inteligentes” o “smartphones”.

Resulta obvio que, teniendo todas estas funciones enmarcadas en un único dispositivo que podemos guardar en la palma de la mano, se cree la necesidad de disponer del mismo en un mundo donde las tecnologías de la información marcan la pauta y el ritmo de nuestras vidas. Este sinfín de funciones, ventajas y posibilidades favorece no sólo su uso, sino también el abuso e incluso la dependencia de una herramienta que en un principio no es perjudicial en sí misma, sin embargo, un uso inadecuado o excesivo acarrea toda una serie de problemas, especialmente a los adolescentes. Las características de esta etapa evolutiva, unida a las propiedades y

funciones del teléfono móvil y a la disponibilidad cada vez mayor del mismo, convierten a este colectivo en sujetos muy vulnerables.

Como se ha comentado anterior mente, el disponer y utilizar el teléfono móvil no es perjudicial en sí mismo para los adolescentes, todo lo contrario, si lo hacen de forma segura y responsable pueden beneficiarse de las múltiples ventajas que presentan. Sin embargo, a algunos adolescentes les acarrea serios problemas: económicos; familiares, ya que en muchos de los casos son los padres los que costean el gasto económico del teléfono móvil de los hijos lo cual les lleva a constantes discusiones (Chóliz, Villanueva y Chóliz., 2009); problemas con el grupo de iguales (p.ej., problemas en la comunicación directa o cara a cara, exclusión social por no tener determinada marca o modelo de teléfono o determinados juegos en el móvil) (Matthews, 2004; Kamibeppu y Sugiura, 2005); excesiva somnolencia diurna como consecuencia de que permanecen hasta altas horas de la noche utilizando el móvil (Kamibeppu y Sugiura, 2005, Anderson, 2003), disminución del rendimiento académico y problemas en el contexto del aula (p.ej., interrupciones porque les suena el móvil o hacer trampa en los exámenes) (Guardian, 2003; NetSafe, 2005; Cambell, 2005; Chen, 2006; Sánchez y Otero, 2008); problemas de seguridad vial (Lipscomb et al., 2007; Violanti, 1998), etc.

Pese al indudable interés que tiene el tema, tanto por el hecho de que se trata de una actividad social y económica de extraordinaria relevancia, como por el potencial abuso o dependencia que puede llegar a producir, son muy escasos los estudios científicos y sociales que se han llevado a cabo. Por este motivo, se considera que es necesario realizar más investigaciones que nos permitan estudiar el fenómeno de la adicción al teléfono móvil de forma más exhaustiva, así como, desarrollar programas de prevención y tratamiento específicos para este tipo de patología.

1.1. Penetración del teléfono móvil en Europa

Uno de los sectores que cuenta con mayor fortaleza y presencia dentro del mercado de las Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones (TICs) es, sin duda alguna, el sector de la telefonía móvil. No sólo por el fuerte crecimiento económico que ha experimentado en pocos años, sino también porque ha simbolizado el paradigma de la liberación de las telecomunicaciones en muchos países del mundo y porque ha constituido, junto con Internet, el motor del cambio económico y social más importante de los últimos tiempos.

El primer teléfono móvil personal, el DynaTAC 8000X de Motorola³, se empezó a comercializar el 6 de marzo de 1983 a un coste de 4.000 dólares USA, a pesar de lo cual se vendieron más de 300.000 unidades (Pérez, 2006). Le siguieron otros modelos más económicos, pero durante los primeros años las facturas de teléfono móvil eran excesivamente caras, motivo por el cual los usuarios eran adultos de poder adquisitivo elevado, generalmente relacionados con actividades profesionales o empresariales. Desde entonces se ha producido una evolución espectacular en el sector de la telefonía móvil. El desarrollo tecnológico junto con el aumento del número de compañías telefónicas que compiten entre ellas con nuevas ofertas y promociones, unido al cambio de actitud hacia el instrumento, han propiciado una rápida difusión hacia la población en general.

Figura 1.1. Teléfono móvil DynaTAC, de Motorola



El DynaTAC 8000X de Motorola fue creado por Rudy Krolopp, pesaba 785 gramos y tenía unas dimensiones de 300x44x89 mm. Su batería permitía una autonomía de una hora de conversación y de ocho horas en espera.

Ésta rápida difusión del teléfono móvil se constata con el hecho de que 87% de los hogares europeos poseen al menos un terminal móvil según el último informe del Eurobarómetro (2010). La mayor penetración la tienen los países nórdicos de Suecia (95%), seguido de cerca por Luxemburgo, Italia, los Países Bajos, la República Checa y Dinamarca, con el 94%. De hecho, once de los 27 países de la UE tienen una penetración móvil por encima del 90%. Incluso en Rumania y Bulgaria, los dos países

³El DynaTAC 8000X fue el primer teléfono personal en ser homologado por la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) norteamericana, de ahí que se considere el primer móvil de la historia.

Europeos con la menor penetración, el 72% y 78% de los hogares, respectivamente, tienen acceso a por lo menos un teléfono móvil.

Figura 1.2. Hogares europeos poseen al menos un terminal móvil

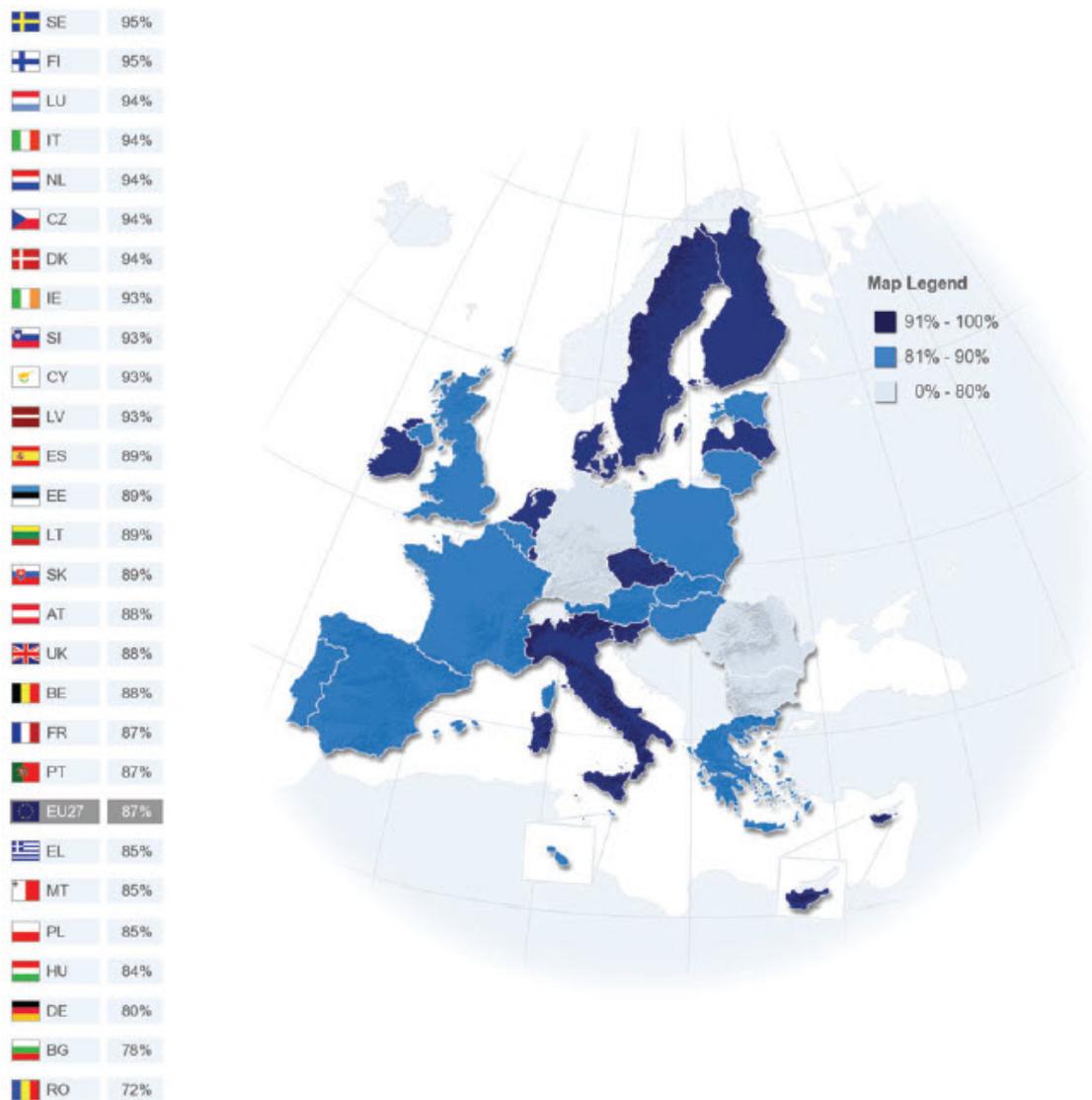


Figura extraída del informe del Eurobarómetro (2010)

En promedio, el 33% de los hogares europeos usa un contrato telefónico, otro 33% prefiere la modalidad prepago mientras que el 20% utiliza una combinación de ambos sistemas. Sin embargo, la situación varía considerablemente en cada país. En Finlandia, el 85% de los encuestados posee un contrato telefónico. Es interesante señalar que se

trata de un país donde la telefonía móvil es la principal fuente de comunicación para la mayoría de los hogares. Portugal e Italia, por el contrario, presentan los niveles más altos de prepago (más del 75%). Los ciudadanos de Chipre y Eslovaquia utilizan una combinación de ambos sistemas de pago de prepago y el contrato (37% y 36% respectivamente). El uso de la combinación es la más baja en Portugal y Finlandia, con menos de uno de cada diez utilizando ambos métodos.

Figura 1.3. Hogares con acceso al teléfono móvil de prepago y/o de contrato o sin teléfono móvil.

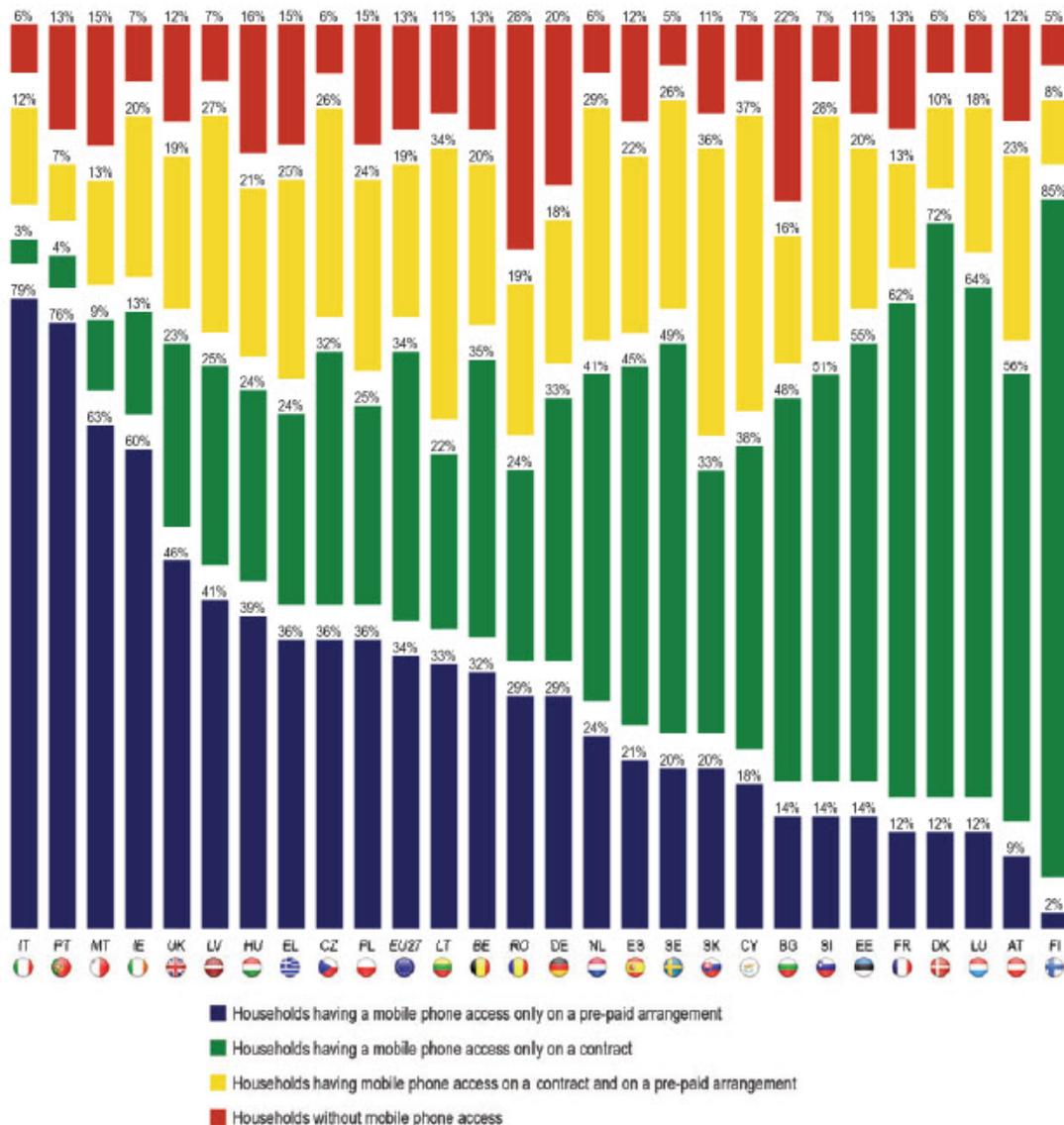


Figura extraída del informe del Eurobarómetro (2010)

Alrededor de dos tercios de todos los usuarios de teléfonos móviles de la UE (61%) limitan el consumo de teléfono móvil debido a preocupaciones acerca de los costos de comunicación, mucho más que limitar su consumo de telefonía fija por la misma preocupación (49%). Los países más afectados son Irlanda, Grecia y Bulgaria, donde las tres cuartas partes de los encuestados reconocen limitar las llamadas debido a los costos potenciales. Por el contrario, los austriacos, finlandeses, holandeses y suecos son los menos propensos a limitar sus llamadas.

Tabla 1.1. Proporción de encuestados que han limitado el consumo de teléfono móvil debido a preocupaciones acerca de los costos de comunicación por países (N=23.244)

<i>EU – % de encuestado que afirman haber limitado el consumo</i>	<i>EU27- 61% De acuerdo</i>
Totalmente de acuerdo por países	Irlanda (78%)
	Bulgaria (75%)
	Grecia (74%)
<i>EU – % de encuestados que afirman no haber limitado el consumo</i>	<i>EU27- 61% De acuerdo</i>
Totalmente en desacuerdo por países	Austria (62%)
	Finlandia (62%)
	Los Países Bajos (56%)
	Suecia (56%)

Datos extraídos del informe del Eurobarómetro (2010)

Un tercio de los encuestados tiene un teléfono móvil con una suscripción que les permite el acceso a Internet para jugar o descargar contenidos de audio y vídeo y enviar o recibir mensajes de correo electrónico. Este tipo de suscripción a Internet móvil es

más común entre los usuarios de teléfonos móviles de Suecia (60%). En el otro extremo, sólo el 14% de los usuarios de teléfonos móviles rumanos y búlgaros tienen el mismo tipo de suscripción a Internet. En general, parece existir una menor incidencia de usuarios de teléfonos móviles con acceso a Internet en los países del sur de Europa, ya que sólo uno de cada cinco usuarios tiene acceso a Internet. La incidencia de usuarios de teléfonos móviles con acceso a Internet es el más alto entre los 15 y los 24 años de edad, estudiantes y aquellos que utilizan Internet todos los días.

Figura 1.4. Proporción de encuestados que poseen un teléfono móvil con acceso a Internet (n = 23.244)

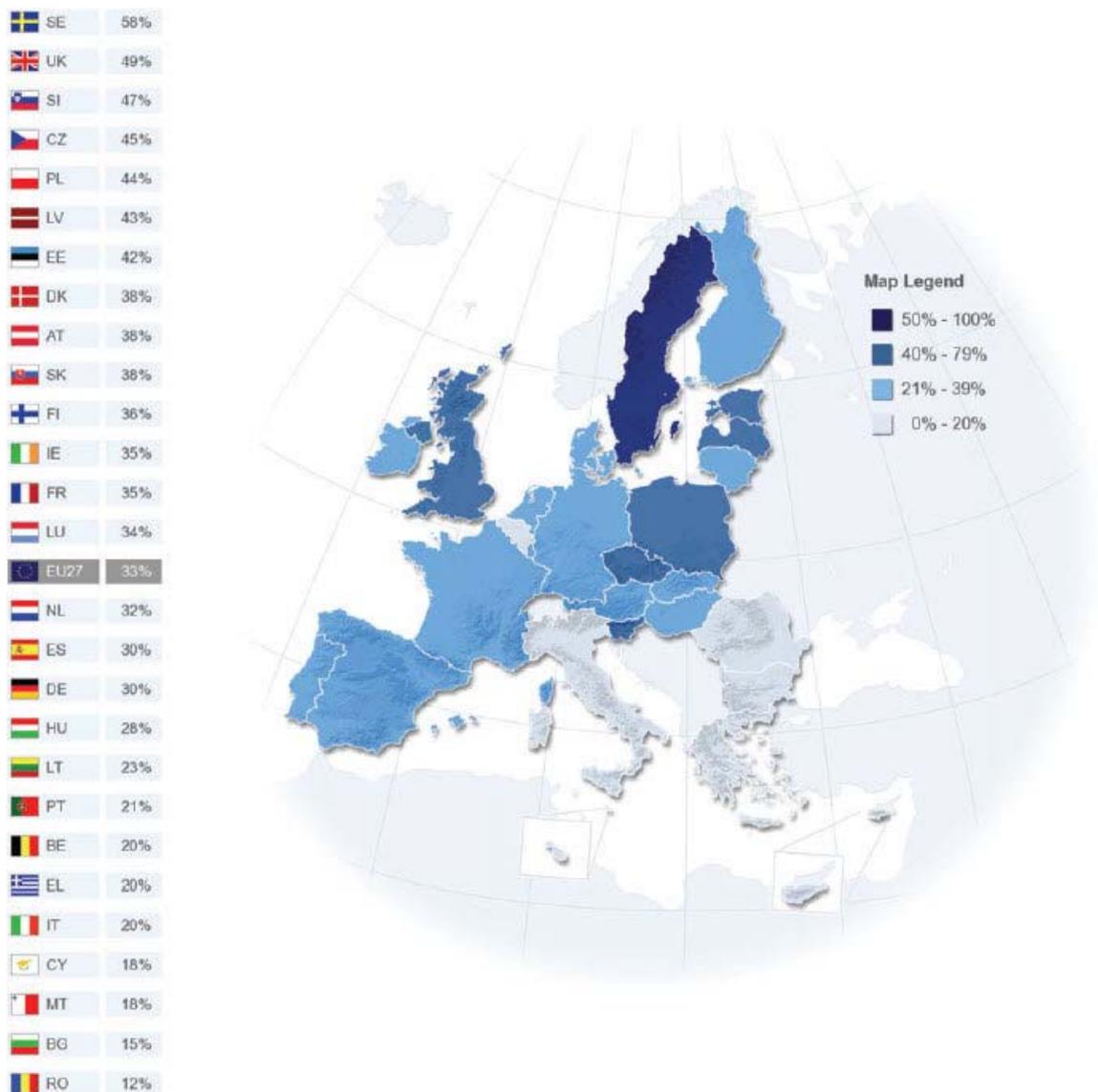
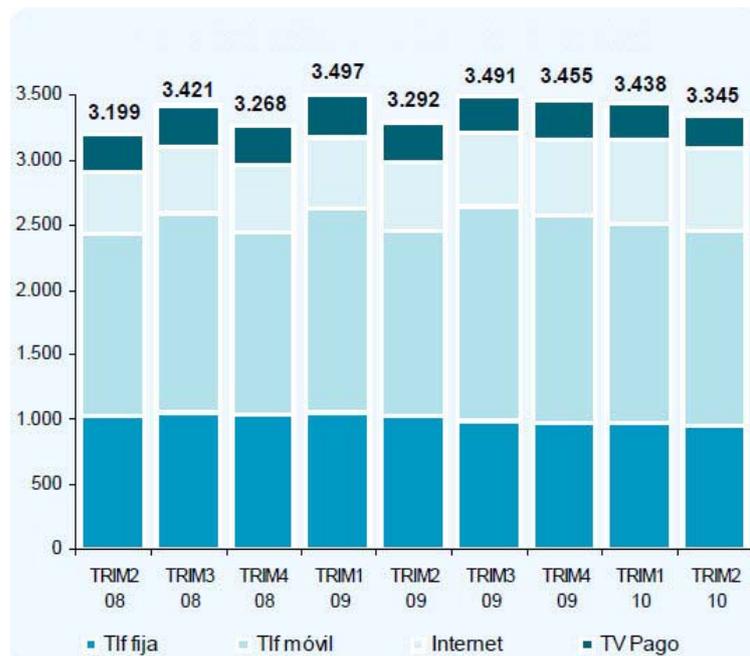


Figura extraída del informe del Eurobarómetro (2010)

1.2. Penetración del teléfono móvil en España

Por su parte en España, según el informe de abril-junio de 2010 del Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI) de Red.es, el gasto total del mercado de la telefonía móvil ha experimentado un incremento interanual del 5%. El teléfono móvil supone el 45,05% del gasto total de servicios de las nuevas tecnologías en el hogar (TCI) (telefonía fija, móvil, Internet y TV de pago), concretamente, 1.507 millones de euros de los 3.345 totales gastados en TCI durante el último año. Este crecimiento es debido fundamentalmente a la modalidad de contrato que aumenta 74 millones de euros en este periodo y de esta manera pasa a representar el 72,6% del gasto total realizado en telefonía móvil frente al 27,4 % que representa la modalidad de prepago. En cuanto al gasto medio mensual del hogar en telefonía móvil, alcanza un valor similar al registrado un año atrás, con un consumo en este servicio de 38,9 euros mensuales.

Figura 1.5. Gasto total TIC en servicios finales (mill €)

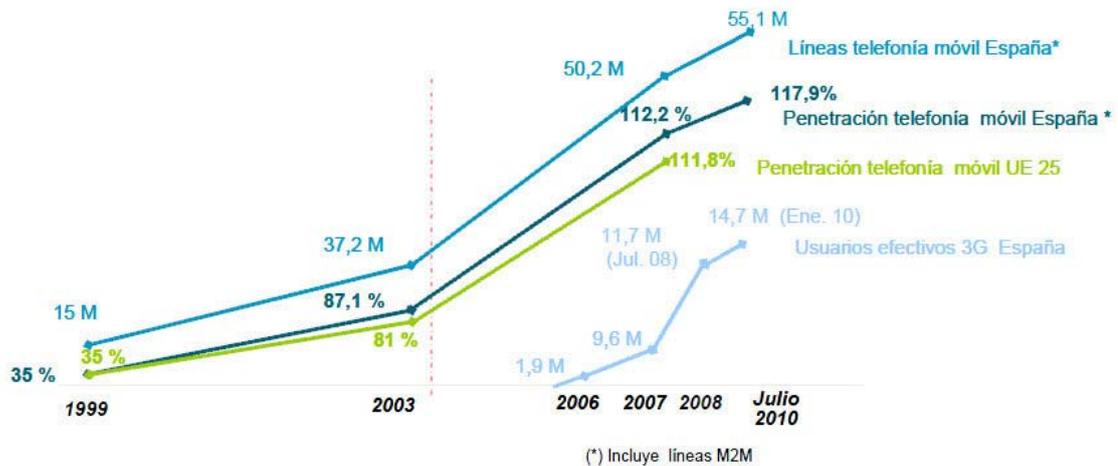


Fuente: ONTSI (Abril-junio 2010)

El índice de penetración del teléfono móvil en España (porcentaje de líneas de teléfono móvil en función del número de habitantes), la telefonía móvil supera los 55 millones de líneas, lo que supone una penetración del 118%, el 90,2% de los hogares españoles dispone de algún teléfono móvil frente al 81,3% de hogares con telefonía fija.

Con respecto al mismo periodo del año anterior, hay 598.000 hogares más con este servicio. El 80,5% de los individuos de 15 o más años de edad dispone de algún teléfono móvil activo, (utilizado en el último mes), lo que supone más de 31 millones de individuos. Esta cifra continúa creciendo año tras año, experimentándose un aumento de 1,7 puntos en este último periodo, casi 1,4 millones de individuos, lo que en términos relativos supone un 4,5% de incremento. Además, el 34,6% adquirieron el terminal hace menos de un año mientras que el 62,6% lo adquirió hace más de un año.

Figura 1.6. Número de líneas de teléfono móvil y tasa de penetración



Fuente: ONTSI (Abril-junio 2010)

A pesar del incremento de las funciones del teléfono móvil y el abaratamiento de los costes de las mismas, su principal uso, diario o semanal, continúa siendo realizar y recibir llamadas de voz (72,85% de usuarios) y enviar y recibir mensajes de texto (50,4%). El 50,6% utiliza mensualmente o esporádicamente la cámara de fotos, seguido de la mensajería multimedia (35,3%) y la conexión bluetooth (34,8%). La TV del móvil, los juegos descargables, los servicios de localización, la navegación WAP, el chat, la videollamada, y los videomensajes son las funciones menos usadas.

Tabla 1.2. Principales usos y funciones de la telefonía móvil

% individuos		TRIM107	TRIM307	TRIM108	TRIM308	TRIM109	TRIM309	TRIM110
Recibir llamadas	Diario o semanal	70,2	72,6	72,8	73,6	76,6	74,2	75,8
	Mensual o esporádico	16,3	14,1	14,1	14,5	12,9	14,2	12,5
Realizar llamadas	Diario o semanal	66,3	69,0	69,4	70,1	72,1	71,5	72,5
	Mensual o esporádico	18,9	16,7	16,2	16,7	16,3	16,4	15,2
SMS	Diario o semanal	48,3	48,9	50,5	48,9	50,0	50,4	49,7
	Mensual o esporádico	35,6	33,7	32,9	35,7	35,0	34,0	35,6
Buzón de voz	Diario o semanal	12,0	12,4	12,8	11,3	10,1	10,2	10,2
	Mensual o esporádico	26,3	24,0	23,6	24,4	22,8	23,4	24,8
Chat	Diario o semanal	0,9	0,9	1,2	1,1	1,1	0,9	1,1
	Mensual o esporádico	3,2	3,5	3,5	3,0	3,2	2,9	3,5
Mensajes entre grupos	Diario o semanal	1,4	1,3	1,5	-	-	-	-
	Mensual o esporádico	6,6	6,1	6,5	-	-	-	-
Acceso a Internet	Diario o semanal	0,6	1,3	1,3	1,6	3,2	2,0	2,8
	Mensual o esporádico	3,5	3,8	4,1	4,5	4,1	5,0	5,6
Utilizar desde extranjero	Diario o semanal	0,4	0,6	0,6	0,7	0,8	0,8	0,8
	Mensual o esporádico	17,9	22,0	19,9	21,6	20,1	21,4	19,8
Información en el móvil	Diario o semanal	2,0	1,6	1,7	2,6	2,2	1,6	2,1
	Mensual o esporádico	12,8	12,6	12,0	12,7	11,8	12,4	11,1
Juegos descargables	Diario o semanal	0,9	0,8	0,9	1,1	0,9	0,8	1,0
	Mensual o esporádico	14,9	14,7	14,0	14,6	12,7	11,7	11,8
Mensajes multimedia	Diario o semanal	1,6	2,9	3,4	3,8	3,0	2,8	2,7
	Mensual o esporádico	33,1	32,5	32,9	36,4	36,2	35,3	36,6
Descarga de tonos/melodías	Diario o semanal	1,6	1,2	1,6	1,4	1,3	1,0	0,9
	Mensual o esporádico	26,9	24,4	23,5	24,4	20,8	20,0	20,2
Conexión WAP	Diario o semanal	0,7	0,8	1,2	1,5	2,0	2,1	2,7
	Mensual o esporádico	11,1	9,4	8,6	8,4	7,9	7,2	10,1
Correo electrónico	Diario o semanal	1,4	1,2	1,4	1,8	2,6	2,8	3,2
	Mensual o esporádico	5,3	5,5	5,5	5,5	5,0	6,5	6,2
Infrarrojos/Bluetooth	Diario o semanal	9,1	9,8	10,9	10,9	12,2	12,0	11,0
	Mensual o esporádico	24,9	28,7	30,7	34,8	33,2	34,8	38,6
Grabación envío vídeo	Diario o semanal	4,1	4,3	4,3	5,2	5,3	4,0	4,6
	Mensual o esporádico	19,7	24,3	25,4	27,4	28,8	28,2	30,6
Camara de fotos	Diario o semanal	12,1	13,2	13,6	14,9	16,1	15,5	15,4
	Mensual o esporádico	38,9	42,4	44,8	47,8	50,3	50,6	53,4
Servicios de localización	Diario o semanal	0,3	0,2	0,7	1,2	0,9	0,9	1,3
	Mensual o esporádico	3,6	3,6	4,0	3,7	4,3	5,2	5,5
TV móvil	Diario o semanal	-	-	-	0,7	0,7	0,4	0,6
	Mensual o esporádico	-	-	-	2,4	1,9	2,1	2,7

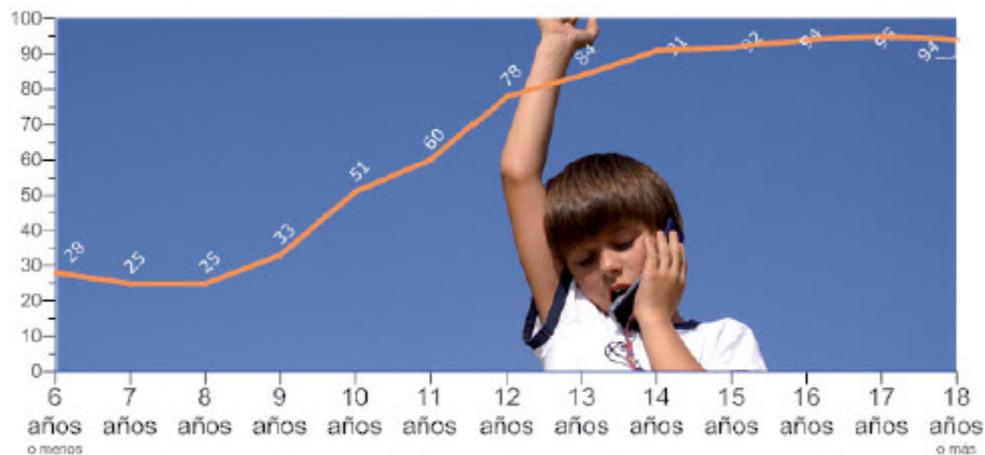
Base: individuos de 15 y más años usuarios de teléfono móvil

Fuente: ONTSI (Abril-junio 2010)

1.3. Penetración y patrón de uso del teléfono móvil en niños y adolescentes españoles

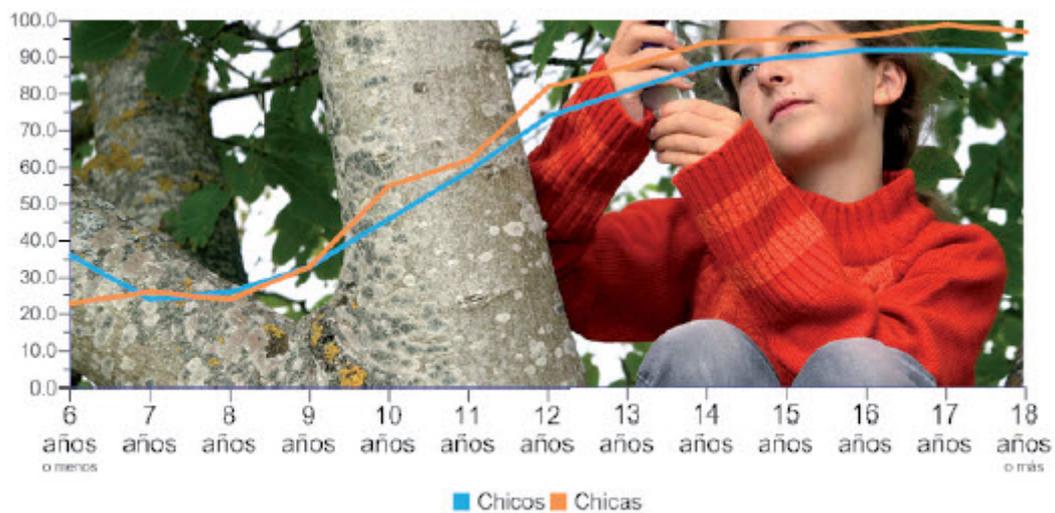
El Foro Generaciones Interactivas, fundado por Telefónica en diciembre de 2008, realizó una encuesta sobre el uso de las TICs a 13.000 menores de entre 6 y 18 años de toda España. Los principales resultados indican que el 29% de los niños entre 6 y 9 años en España declara usar un móvil propio, el porcentaje se eleva al 83% en el caso del grupo de edad de 10 a 18 años. A los 17 años, prácticamente todos los adolescentes tienen un dispositivo móvil. El 84% de los menores adquirieron su primer teléfono móvil entre los 8 y los 12 años y en su mayoría fue un regalo que no habían pedido (53% de los menores de 6 a 9 años y al 32% de los menores de 10 a 18 años).

Figura 1.7. Posesión del teléfono móvil propio por edad



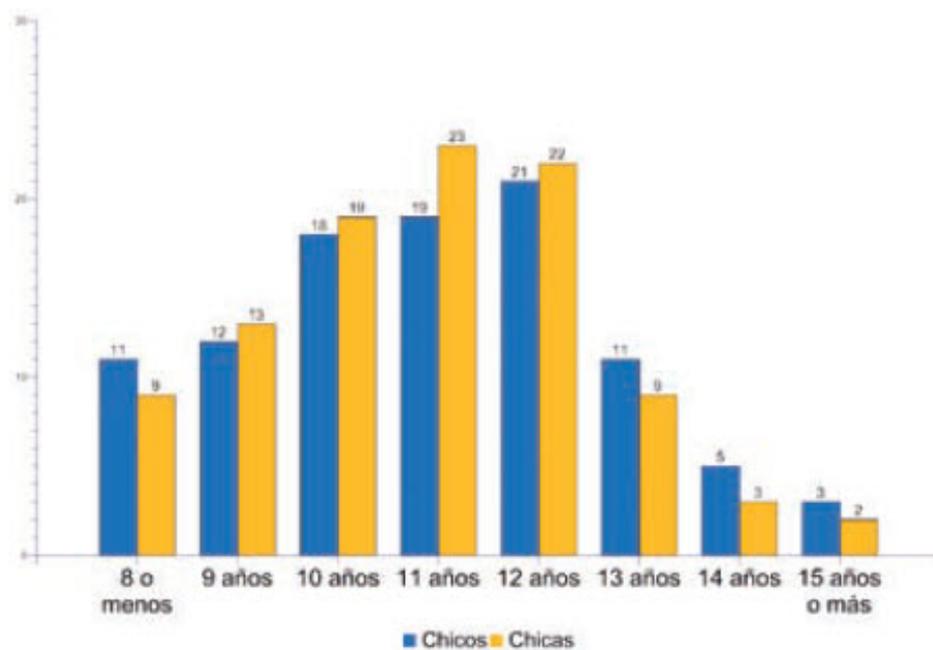
Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuestas a las preguntas n.º 13: «¿Utilizas algún teléfono móvil?». N = 3.402 escolares de 6 a 9 años, y n.º 54: «¿Tienes móvil propio?». N = 9.517 escolares de 10 a 18 años.

Figura 1.8. Posesión del teléfono móvil propio por edad y sexo



Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuestas a las preguntas n.º 13: «¿Utilizas algún teléfono móvil?». N = 3.402 escolares de 6 a 9 años, y n.º 54: «¿Tienes móvil propio?». N = 9.517 escolares de 10 a 18 años.

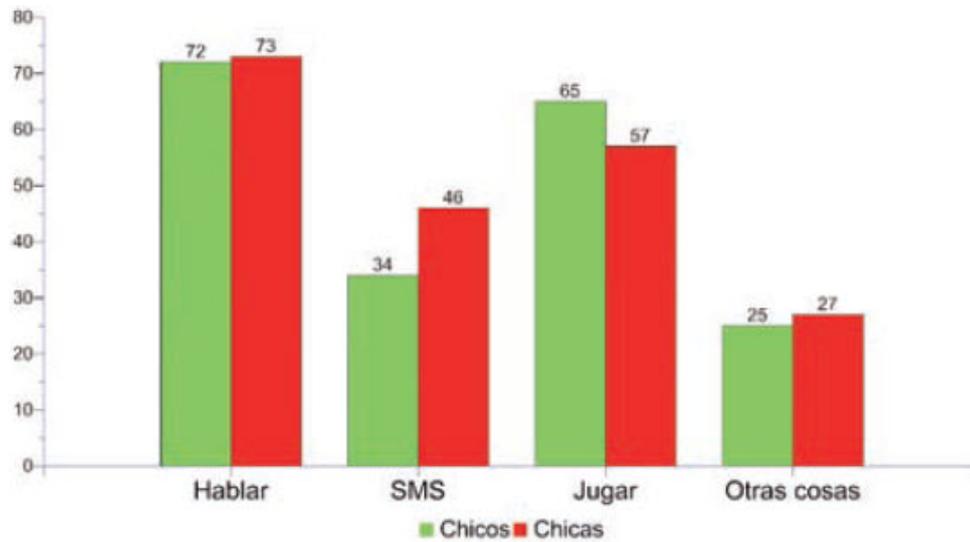
Figura 1.9. Edad de adopción del teléfono móvil (10-18 años por sexos)



Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 55: «¿A qué edad tuviste tu primer teléfono móvil?». N = 7.918 escolares de 10 a 18 años.

El 94% de los menores declara usarlo para hacer o recibir llamadas y el 80% envía mensajes de texto. También para consumir contenidos, especialmente música (64%), fotos y vídeos (50%) se apoyan en el móvil. El teléfono es una herramienta para el ocio: el 44% lo utiliza para jugar; les facilita crear sus propios contenidos, tales como fotos (71%) o vídeos (57%). Y el carácter más funcional del móvil lo presenta como un dispositivo útil, que ayuda a la organización: el móvil es un reloj (60%), un despertador (60%), una agenda electrónica (45%) o una calculadora (49%).

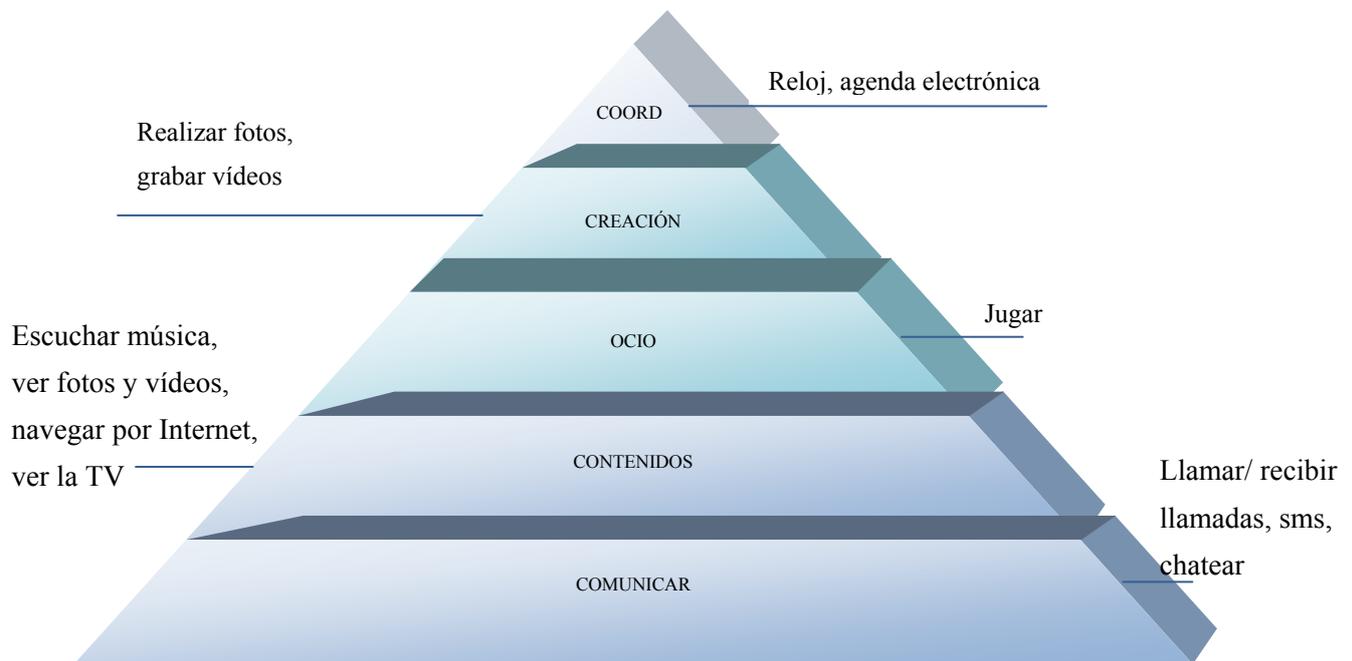
Figura 1.10. Usos del teléfono móvil (6-9 años)



Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 15: «¿Con el móvil sueles...? (Es posible más de una respuesta)». N = 987 escolares de 6 a 9 años.

Sin embargo, en dicho estudio no se matiza cuáles son las funciones de mayor uso entre niños y adolescentes. En otras investigaciones se contacta que este grupo de edad, emplea más frecuentemente (por orden de frecuencia) los mensajes de texto, las llamadas de voz, los juegos y otros servicios (Castellana et al., 2007). Aunque tal vez sería necesario realizar grupos de edad en el análisis, ya que niños y adolescentes son un grupo muy heterogéneo con gustos y preferencias que van cambiando a medida que el individuo crece, evoluciona y se adapta a los cambios físicos, psicológicos y sociales propios de estas edades. Así, por ejemplo, Ogunyemi (2006) observó que el despertador, la personalización del aparato a través de imágenes y tonos de llamadas, la radio, los vídeos y los juegos eran más populares entre los adolescentes de 13 a 15 años, mientras que los de 16 a 19 años preferían los mensajes de texto, las fotografías, escuchar MP3, el despertador, los vídeos y personalizar el aparato a través del tono de llamada.

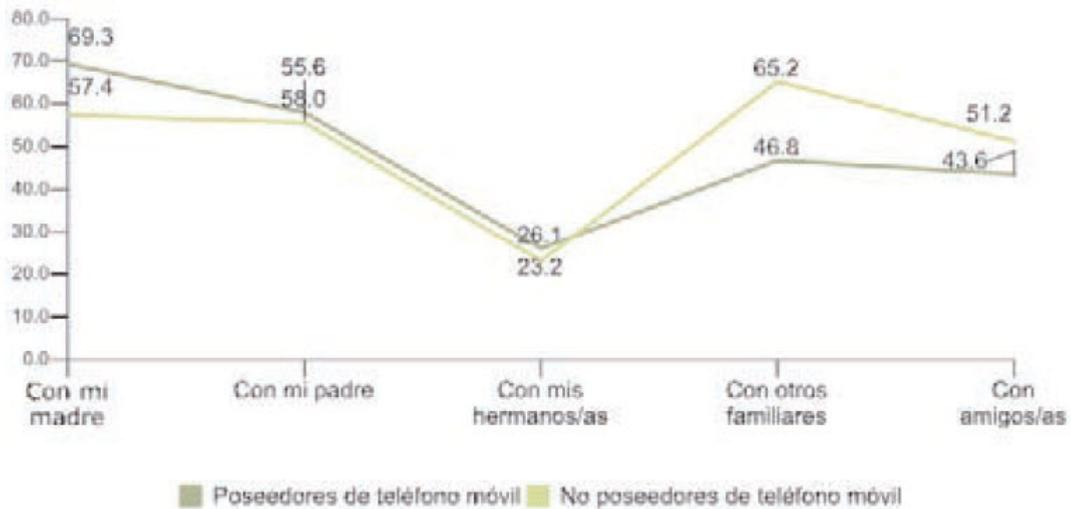
Figura 1.11. Actividades realizadas con el móvil (10-18 años)



Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 61: «El móvil te sirve principalmente para... (Es posible más de una respuesta)». N = 7.918 escolares de 10 a 18 años.

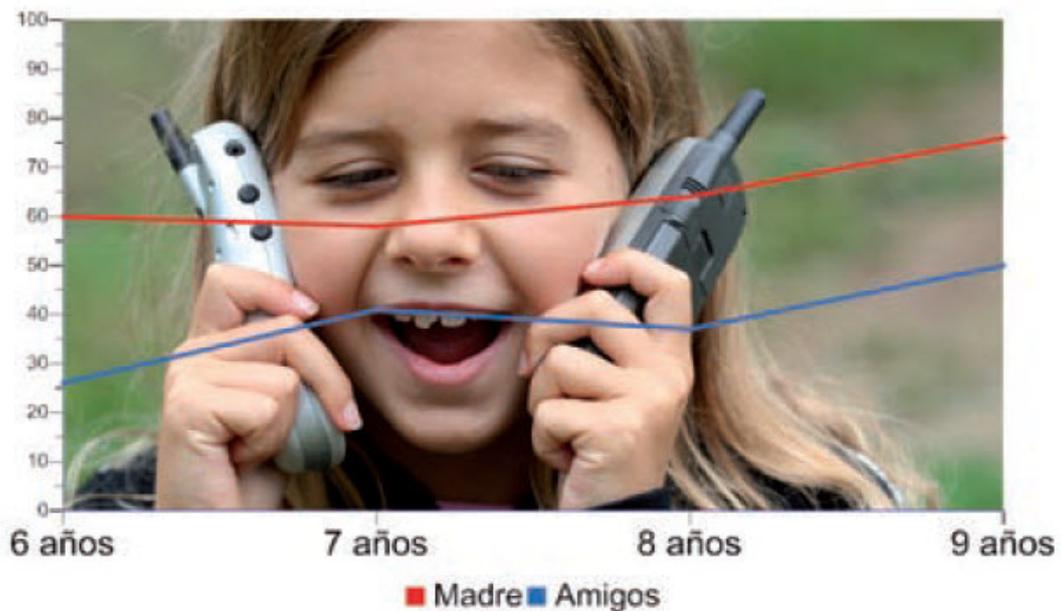
Según los datos de la mencionada encuesta sobre el uso de las TICs del Foro Generaciones Interactivas, los interlocutores habituales suelen ser los padres o familiares para el grupo de escolares de corta edad (de 6 a 9 años), en especial la madre (69,3% la madre y el 58% el padre) dejando en un segundo plano a los amigos con el 43,6% y a los hermanos (26,1%). Mientras que para los adolescentes son los amigos el interlocutor principal (79%), aunque la madre sigue teniendo un papel prioritario en la comunicación con el 75% (sobre todo para las chicas, con el 78,1%). Conforme crecen va apareciendo un nuevo interlocutor: el novio/a con casi el 30%.

Figura 1.12. Interlocutores más frecuentes en el uso del teléfono móvil (6-9 años)



Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 16: «¿Con quién sueles comunicarte?». N = 987 escolares de 6 a 9 años.

Figura 1.13. Comparativa de comunicación con la madre y con amigos (chicas, de 6-9 años)



Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 16: «¿Con quién sueles comunicarte?». N = 987 escolares de 6 a 9 años.

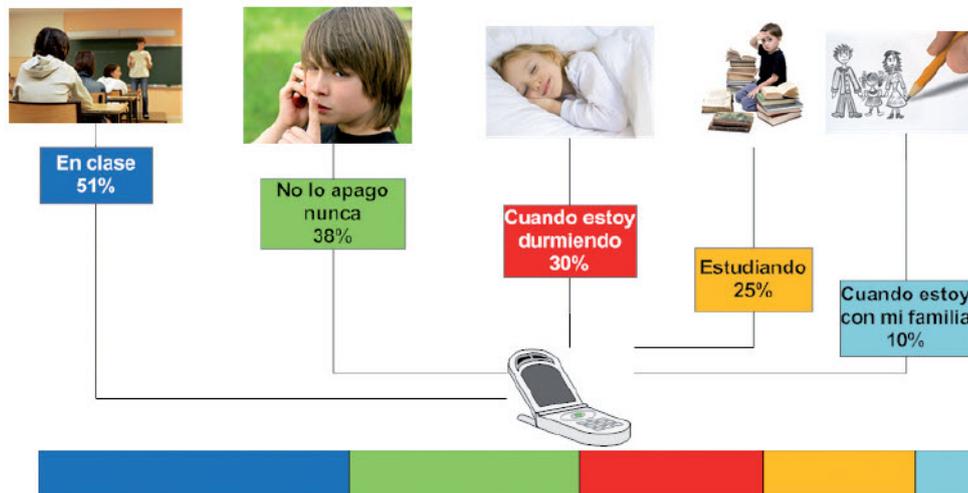
Figura 1.14. Comparativa de comunicación con la madre y con amigos (chicas, de 10-18 años)



Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 62: «¿Con qué personas sueles comunicarte más con el móvil? (Es posible más de una respuesta)». N = 7.918 escolares de 10 a 18 años.

En cuanto a la disponibilidad, el 38% de los menores reconoce que no apaga nunca el teléfono móvil. Además, sólo uno de cada dos lo hace cuando está en clase. Alrededor del 70% afirma además, que tiene el teléfono encendido mientras duerme, las chicas en un porcentaje más alto que los chicos. El 61,9% de los adolescentes, recibe, además, llamadas o mensajes cuando está en la cama. De éstos el 14% los recibe casi cada día (15,9% chicas y 12,2% chicos).

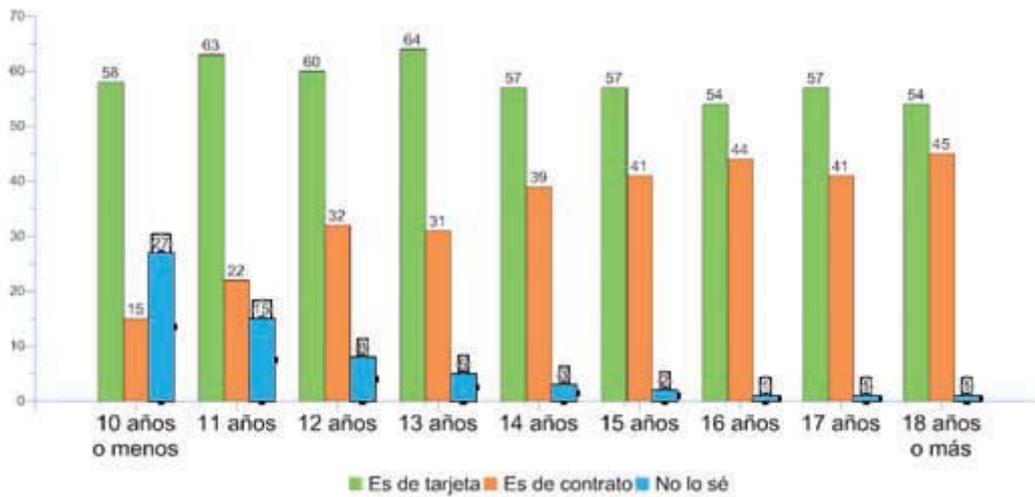
Figura 1.15. Momentos en los que el móvil está apagado (10-18 años)



Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 67: «¿En cuál de estas situaciones apagas el móvil? (Es posible más de una respuesta)». N = 7.918 escolares de 10 a 18 años.

El 59% de los menores dispone de una tarjeta prepago, sin embargo, a los 18 años el 45 % de los adolescentes ya dispone de un contrato telefónico. El 55,7% afirma que gasta hasta 10 euros al mes en telefonía móvil, lo cual, es sufragado, en la mayoría de los casos por los padres (74%). Además, el 13,6% reconoce que discute con sus padres por dicho gasto. Otros problemas asociados al teléfono móvil, son enviar (11,9%) y recibir mensajes ofensivos (7%) u obscenos (11%) de personas desconocidas.

Figura 1.16. Medio de pago en el teléfono móvil (por edad)



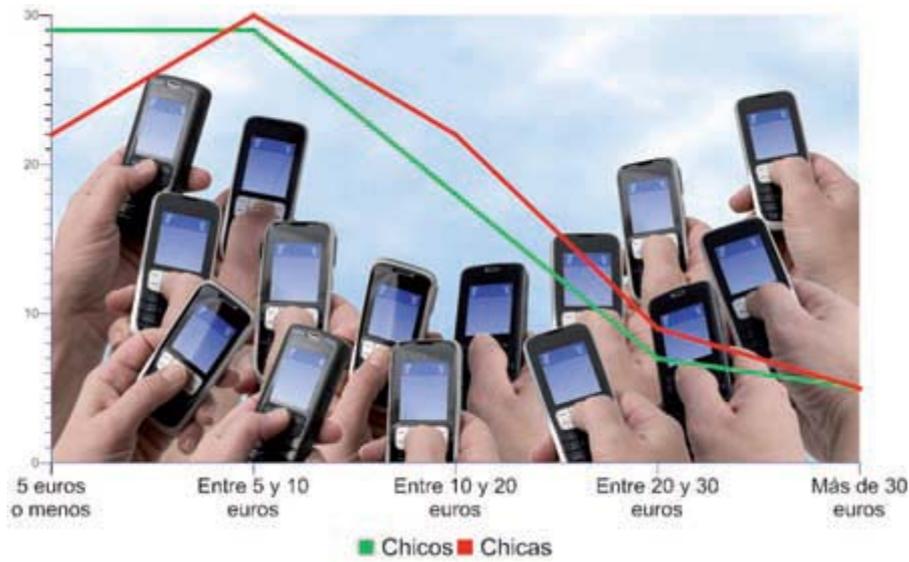
Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 59: «¿Qué tipo de medio de pago tienes para el teléfono móvil?». N = 7.918 escolares de 10 a 18 años.

Figura 1.17. Desconocimiento del gasto mensual en móvil (por edad y sexo)



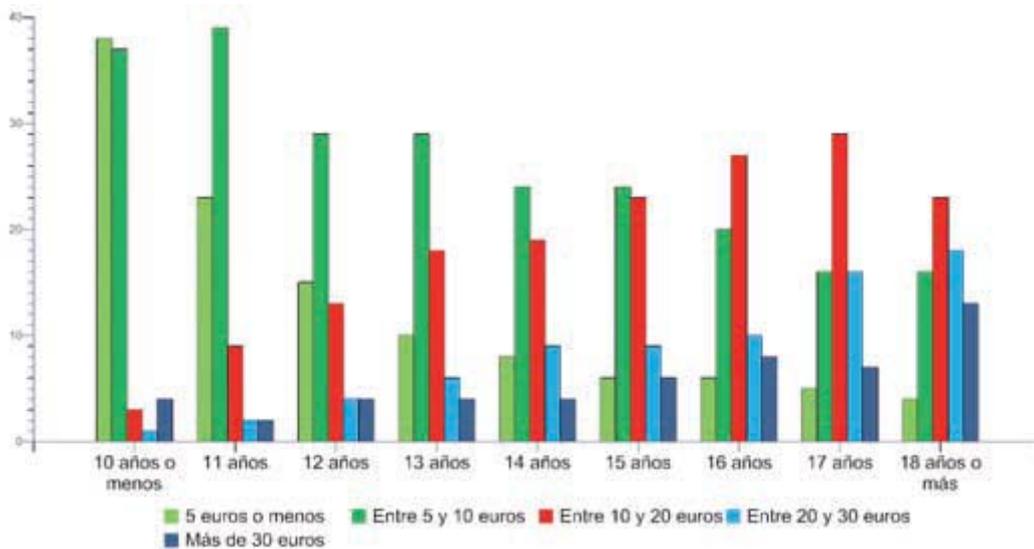
Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 60: «¿Sabes cuánto gastas mensualmente en el teléfono móvil?». N = 7.918 escolares de 10 a 18 años.

Figura 1.18. Gasto mensual en teléfono móvil (por sexo)



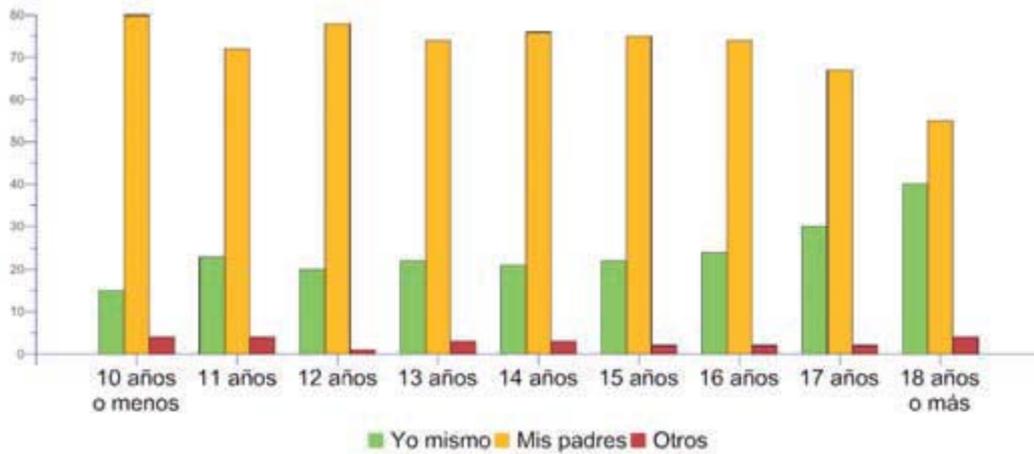
Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 60: «¿Sabes cuántos gastas mensualmente en el teléfono móvil?». N = 7.918 escolares de 10 a 18 años.

Figura 1.19. Gasto mensual en teléfono móvil (por edad)



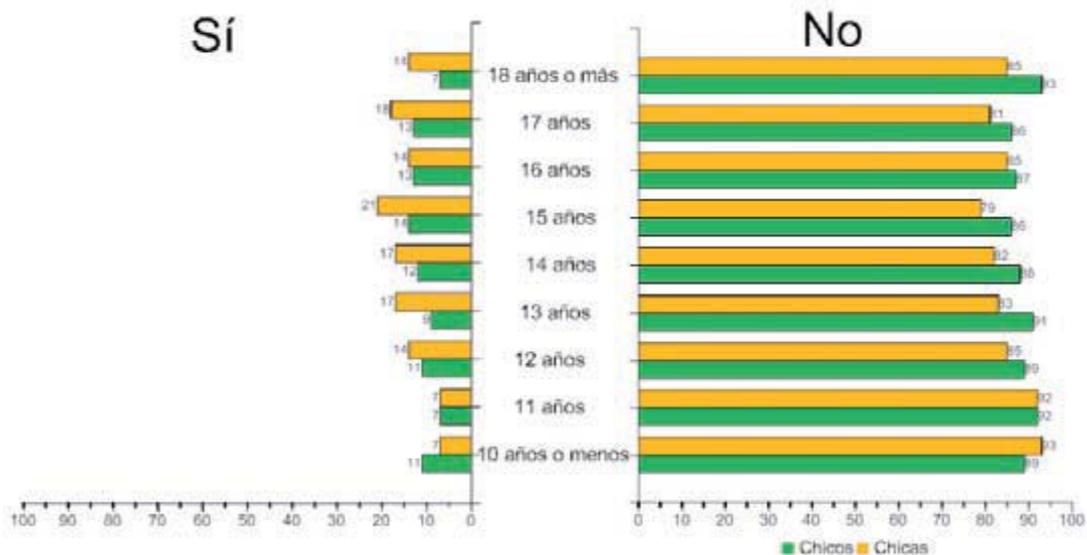
Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 60: «¿Sabes cuántos gastas mensualmente en el teléfono móvil?». N = 7.918 escolares de 10 a 18 años.

Figura 1.20. Financiación del gasto en teléfono móvil en España (por edad)



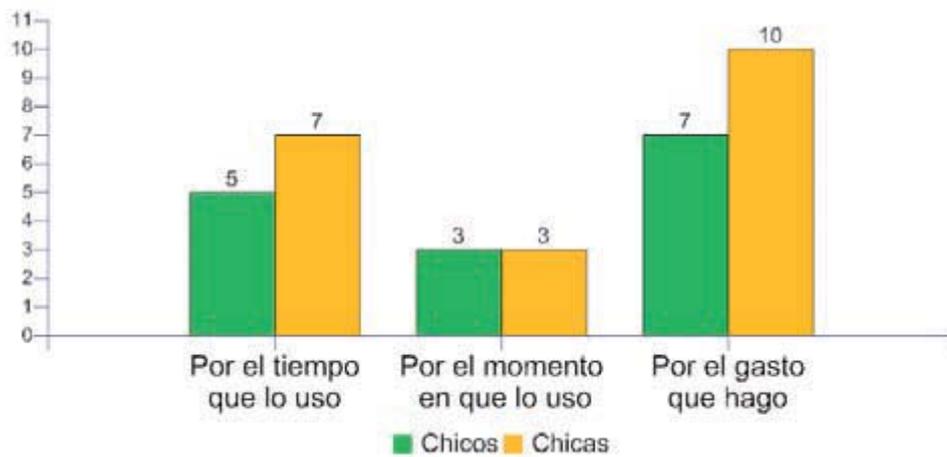
Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 58: «¿Quién paga el gasto de tu teléfono móvil?». N = 7.918 escolares de 10 a 18 años.

Figura 1.21. Discusiones por el uso del teléfono móvil (10-18 años, por edad y sexo)



Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 64: «¿Discutes con tus padres por el uso que haces del móvil?». N = 7.918 escolares de 10 a 18 años.

Figura 1.22. Motivos de discusión por el uso del teléfono móvil (10-18 años, por sexo)



Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 64: «¿Por qué motivos? (Es posible más de una respuesta)». N = 1.079 escolares de 10 a 18 años.

Figura 1.23. Motivos de discusión por el uso del teléfono móvil (10-18 años, por edad)



Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en España. Respuesta a la pregunta n.º 64: «¿Por qué motivos? (Es posible más de una respuesta)». N = 1.079 escolares de 10 a 18 años.

2. EL TELÉFONO MÓVIL EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es el periodo del desarrollo humano comprendido entre la niñez y la edad adulta, es una etapa de transición durante la cual se presentan importantes cambios fisiológicos, cognitivos, psicológicos y sociales. Durante este tiempo la vinculación al grupo de iguales adquiere una mayor prioridad y la familia queda relegada a un segundo plano, surgen los primeros conflictos del adolescente con sus padres, a quienes les reclama una mayor autonomía e independencia. El aspecto físico cobra gran importancia y emergen las ganas de experimentar (puede iniciarse el consumo de sustancias tóxicas, se descubre la sexualidad, etc.). El adolescente intenta ubicarse, se siente adulto y autónomo aunque no lo sea. Busca su propia identidad, la manera de obtener más independencia, la mejor forma de expresarse y de comunicarse con sus amigos y, en definitiva, de resolver las dificultades que va encontrando (Matalí y Alda, 2008).

Paralelamente, el cerebro continúa su desarrollo hasta pasados los 24 años (Gogtay, 2004). En la adolescencia aún no se han acabado de desarrollar las zonas frontales del cerebro (zonas frontales y corteza pre-frontal) las cuales se encargan de funciones cognitivas complejas como el juicio, el control del comportamiento, la planificación y la memoria de trabajo. Por este motivo los adolescentes suelen actuar de forma impulsiva; tienen dificultad para integrar toda la información de la que disponen, tienden a buscar la recompensa inmediata, les cuesta generar planes a medio plazo y sienten de manera desmesurada sus emociones (Matalí y Alda, 2008).

Finalmente, el sistema dopaminérgico del cerebro (que es el encargado del aprendizaje, la actividad motora, la sensación de recompensa, así como de las sensaciones de frustración y la capacidad de motivación) es más activo en los adolescentes que en los adultos. La dopamina, que es el neurotransmisor característico de este sistema, es responsable del funcionamiento de las partes del cerebro responsables de adquirir nuevos comportamientos.

Todo esto explica no sólo por qué los adolescentes tienen intereses diferentes y muestran atracción o evitación por actividades distintas a las de los adultos, sino que el placer o aversión que éstas les provocan son más intensos. Éste es un elemento sustancial que hay que tener en cuenta a la hora de entender la génesis de las adicciones

y que explica el hecho de que los adolescentes sean, de hecho, más vulnerables a ellas (Chóliz, Villanueva y Chóliz, 2009).

Como comentábamos, la adolescencia es el periodo donde el individuo se desarrolla hacia la adquisición de la madurez psicológica a partir de construir su identidad personal (Castellana, 2003; 2005) y es en este punto dónde el teléfono móvil adquiere su relevancia. El teléfono móvil posee una serie de características que lo hacen especialmente atractivo para los adolescentes puesto que satisface toda una serie de necesidades propias de esta edad. Algunas de las más importantes son las siguientes (Chóliz, 2010): a) Influye en el proceso de socialización y proporciona autonomía; b) Favorece el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales c) Facilita el proceso de adquisición de la identidad personal y proporciona estatus; d) Es una fuente de ocio más, una forma de disfrutar del tiempo libre.

a) Influye en el proceso de socialización y proporciona autonomía

El teléfono móvil interviene en el proceso de socialización. Por un lado, desde el ámbito familiar, el móvil aumenta la percepción de control de los padres sobre sus hijos y, a su vez, incrementa la percepción de libertad, autonomía e independencia de los hijos respecto de sus padres. Esto es lo que algunos autores han denominado como “intimidad paradójica” (Castelain-Meunier, 2002). Los padres han descubierto en el móvil una forma de control sobre sus hijos, que es lo que Rich Ling denomina “la correa digital” (Ling, 1997) Aquí, el término correa ha de entenderse en el más puro y estricto sentido "canino", es decir, de la correa con la que el amo lleva y controla a su perro. Esta necesidad de control por parte de los padres es uno de los motivos principales por los cuales éstos compran un teléfono móvil a sus hijos; la segunda razón es la de asegurar una unión con ellos (Kamibeppu y Siugiura, 2005). Por el contrario que los hijos han descubierto en el móvil una forma de independizarse de los controles paternos, buscando su libertad, en el grupo primario y refugiándose en el grupo de iguales más que en la familia (Lorente, 2002).

Otro de los aspectos que resaltan el papel socializador del teléfono móvil, es lo que Fortunati y Magnanelli, (2002) han denominado “La hermandad virtual”. La palabra "virtual", prácticamente sinónima de "cibernética" y de "digital", indica el espacio y el tiempo sociales que vienen fuertemente mediatizados por el uso intensivo de las

tecnologías de la información y de la comunicación (TIC). Vivimos en una sociedad en la que cada vez se tiene menos descendencia, las nuevas estructuras familiares, junto con la creciente inserción profesional de la mujer y del hombre, con jornadas laborales de ocho o más horas diarias, no favorecen los ambientes familiares propicios para la prole, además de crear un vacío comunicativo entre padres e hijos que estos últimos llenan con la plenitud comunicativa entre los pares o el grupo de iguales. Así pues, la "hermandad virtual" es la fraternidad que surge con otros jóvenes no hermanos de sangre en el caso tanto de los hijos/as únicos/as como en el caso de hijos/as sin hermanos/as de su mismo sexo en su propia familia. Estos jóvenes se sienten profundamente solos, en un hogar en que no tienen a ningún "par" o "igual" con quien compartir sentimientos, valores, ilusiones, penas... y en el que los padres, por razón de las nuevas exigencias profesionales, están fundamentalmente ausentes la mayor parte del día. Por ello acuden al teléfono móvil, para sentirse hermanado y salir de su soledad doméstica y familiar (Lorente, 2002).

A través del teléfono móvil, los adolescentes construyen una especie de hermandad virtual que se transmite no por el hecho de vivir juntos, sino a través de la palabra. Estos viven juntos en el sentido de que saben, minuto a minuto, lo que hace el uno y lo que hace el otro en lugares separados de donde se encuentran. A esta generación de hijos únicos, el teléfono móvil les permite reemplazar, al menos a nivel virtual, a los hermanos y hermanas que no tienen. En cuanto a hijos únicos, los adolescentes se ven obligados a vivir en familias que son comunidades de adultos, donde los chicos de su edad existen raramente. La falta de hermanos y/o hermanas es una gran herida de la socialización y por lo tanto de la comunicación, ya que no deja a los hijos únicos ni comunicarse, ni socializarse, ni crecer de manera estable en una comunidad de iguales. Tienen padres que son adultos, de cuyo control se defienden y en cuyas formas de expresión y comportamiento no se reconocen, porque no son como ellos. Para ellos reunirse con un SMS, o a través de una llamada telefónica del móvil, llega a ser una manera de sentirse verdaderamente acompañado, pues pueden comunicarse realmente sin las incomprendiones que, a menudo, marcan la comunicación generacional entre padres e hijos adolescentes (Fortunati y Magnanelli, 2002; Villanueva y Chóliz, 2008).

b) Favorece el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales.

El tipo de comunicación que se establece con el teléfono móvil es atemporal y privada, permitiendo el contacto continuo e inmediato con la red de relaciones sociales y expandir dicha red. Entre otras funciones, las llamadas perdidas sirven para manifestar a otra persona que nos acordamos de ella (Donner, 2007), mientras que los mensajes cortos mantienen activos los vínculos afectivos o de amistad (Ellwood-Clayton, 2003; Taylor y Harper, 2003). El móvil permite que la comunicación se realice de forma rápida, concisa, eficaz y discreta (Rivière, 2002).

Asimismo, este tipo de comunicación, al no tratarse de un tipo de conversación cara a cara, facilita la expresión de emociones lo cual favorece el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales. Algunos estudios cifran en un 70% el porcentaje de mensajes con contenidos emotivos, y otros abiertamente eróticos, para lo que el SMS, igual que el correo electrónico, ofrece ventajas al no tratarse de conversaciones cara a cara en las que muchos jóvenes tímidos sucumbirían y se sonrojarían de hacerlo así (Lorente, 2002).

c) Facilita el proceso de adquisición de la identidad personal y proporciona estatus.

La adolescencia es una etapa en la que el menor se esfuerza en establecer su propia identidad y ser aceptado en el grupo de iguales. El teléfono móvil interviene en dicho proceso de adquisición de la identidad personal puesto que permite definir la singularidad del adolescente tanto individualmente, a través de la personalización del aparato con diversas carcasas, colores, tonos, fondos de pantalla, etc., lo cual refleja toda una serie de actitudes y valores; como colectivamente, creando un lenguaje especial del grupo, al hacer uso del servicio de la mensajería de texto, llamada técnicamente "SMS" en Europa e "i-mode" en Japón (Ling, 2002) y de las llamadas perdidas (Castellana et al., 2007). Además, el teléfono móvil es un símbolo de estatus social y de prestigio entre los adolescentes, pero no tanto el poseer un teléfono móvil ya que la mayoría de ellos dispone de uno, como la marca y el modelo del aparato, lo cual está sujeto a modas y a tendencias (Katz y Sugiyama, 2006).

d) Es una fuente de ocio más, una forma de disfrutar del tiempo libre.

El teléfono móvil es un instrumento con innumerables aplicaciones tecnológicas algunas de las cuales se han constituido como una fuente de ocio más, una forma de disfrutar del tiempo libre, que es especialmente atractiva para los adolescentes (Rodríguez, 2002). Entre las diversas aplicaciones tecnológicas preferidas por los jóvenes y adolescentes como una fuente de diversión se encuentran los juegos que se incluyen en el terminal o que se pueden descargar o transferir al teléfono móvil, el sistema de grabación y reproducción de audio y de vídeo, la cámara fotográfica, la conexión a Internet, etc. las cuales favorecen la utilización del teléfono móvil como elemento recreativo.

Todas estas características y funciones favorecen que el teléfono móvil sea un objeto deseado tanto por los adolescentes como por la población en general, por este motivo, los padres y familiares no ven inconvenientes a la hora de que sus hijos tengan teléfono móvil e incluso en una gran mayoría de las ocasiones son los propios padres los que lo regalan a sus hijos puesto que sólo se contemplan las indudables ventajas y posibilidades que brinda dicho aparato. Por ello, la edad de inicio del uso del teléfono móvil cada vez es menor. Sin embargo, es importante considerar que se trata de una franja de población especialmente vulnerable a la adicción al teléfono móvil puesto que: a) aún no tiene un control completo sobre sus impulsos; b) es más fácilmente influenciable por la campañas publicitarias y comerciales y c) ha aceptado e interiorizado más profundamente la posesión del teléfono como un símbolo de estatus (en comparación con la población adulta) provocando sentimientos negativos (p.ej, rechazo, aislamiento) y problemas de autoestima en aquellos niños y jóvenes que no son propietarios de uno o que no reciben atención telefónica suficiente (mensajes de texto, llamadas) por parte de su círculo social más próximo (Charlton, Pantig y Hannan, 2002).

3. ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL

En los últimos años han aumentado los estudios relacionados con el impacto que el teléfono móvil tiene en la sociedad en todas sus áreas de aplicación: sobre sus posibles repercusiones en la salud física y mental, en la seguridad vial, como instrumento en el tratamiento de otras patologías, en la educación desde el ámbito escolar y familiar e incluso como herramienta útil en las funciones de comunicación y dirección de una empresa. Unido a esto, surgen los primeros casos de personas que tienen problemas con el teléfono móvil porque son incapaces de controlar el uso que hacen del mismo, lo cual hace saltar la alarma social, y científicos de todo el mundo, o al menos, de una gran parte, se lanzan a investigar, escribir o financiar a otros para que lo hagan. Sin embargo, existe un problema de base, no hay un acuerdo acerca de qué es lo que estamos buscando.

Actualmente, no existe una categoría diagnóstica como tal para la adicción al teléfono móvil en los principales manuales diagnósticos de los trastornos mentales: el Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales (DSM-IV-TR) y la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10). Sin embargo, en la revisión de la literatura científica se observa un acuerdo generalizado sobre el uso del término “adicción al teléfono móvil”, aunque no sobre los criterios que la definen o cuántos de ellos se deben dar o durante cuánto tiempo.

Una gran parte de los autores han optado por adaptar los criterios ya existentes para el abuso y la dependencia a sustancias (Muñoz y Rivas, 2005; García y Caballero, 2006; Labrador y Villadangos, 2010; Chóliz, 2010b), otros han empleado los criterios para el juego patológico (Roa, 2004). Mientras que una minoría reconoce el abuso y la existencia de problemas relacionados con el uso del teléfono móvil, pero no de la adicción al mismo y, según estos autores, no podemos hablar de una categoría con entidad propia (Castellana, 2007). Tal vez se deba a que la gran mayoría de los estudios son de carácter descriptivo, realizados mediante la metodología de encuesta, con población adolescente sana, sin contar que la prevalencia del trastorno es realmente baja, aunque ello no significa que no exista.

En líneas generales, podemos clasificar el patrón de uso del teléfono móvil en tres grandes categorías en función de la intensidad, frecuencia o cantidad de dinero invertida

en ella y del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y/o laborales de las personas implicadas (adaptado de Matalí y Alda, 2008):

- **Uso no problemático:** El uso que el sujeto hace del teléfono no produce consecuencias negativas sobre él ni sobre su entorno. La cantidad, frecuencia, usos, funciones, etc. son “normales” en comparación con el grupo de referencia del individuo.
- **Uso problemático - abuso:** El uso del teléfono móvil empieza a ser perjudicial para el sujeto y/o para su entorno. Aparecen las primeras consecuencias negativas relacionadas con el uso inadecuado o excesivo del teléfono móvil. A pesar de ello, el sujeto mantiene una cierta “normalidad” en su día a día.
- **Uso patológico - dependencia:** El teléfono móvil pasa a ser el eje principal de la vida del sujeto. Estaríamos ya refiriéndonos a una adicción, con consecuencias graves tanto para el sujeto como para el entorno inmediato.

3.1. Uso patológico- dependencia del teléfono móvil

El juego patológico es el único trastorno mental que contempla el DSM-IV-TR cuyos síntomas son similares a los del trastorno por dependencia a sustancias. Sin embargo, se enmarca dentro en la categoría de trastornos del control de impulsos junto con un abanico heterogéneo de trastornos como el trastorno explosivo intermitente, la cleptomanía, la piromanía y la tricotilomanía. Esto es así ya que comparten en su esencia características comunes:

- Fracaso en resistir el impulso, el deseo o la tentación de llevar a cabo alguna conducta que, generalmente, es perjudicial para el propio individuo o para los demás.
- Aumento de la tensión o de la activación (arousal) antes de llevar a cabo la conducta.
- Sensación de placer, gratificación o liberación durante la realización, o poco tiempo después, de la conducta.
- Agitación o irritabilidad si no es posible realizar la conducta.

El resto adicciones comportamentales o adicciones sin sustancias, entre ellas la adicción al teléfono móvil, entrarían dentro del grupo de trastornos del control de impulsos no especificados. Dicha categoría residual es como un gran cajón de sastre en el que tienen cabida todos aquellos trastornos que no cumplen los criterios para ningún trastorno específico, como consecuencia de que no tienen definidos claramente sus criterios. Esta falta de criterios cuestiona la obtención de datos precisos y dificulta la comparación entre los ya existentes.

Como se ha comentado anteriormente, algunos autores defienden cierto paralelismo entre la adicción al teléfono móvil y criterios existentes para el juego patológico y el trastorno por dependencia a sustancias. En este caso, el criterio fundamental es la pérdida de control, unido a una preocupación excesiva y un malestar significativo, es lo que algunos autores han denominado, *nomofobia*, para hacer referencia al miedo irracional (fobia) ante la posibilidad de no poder ponerse en contacto con otros a través del teléfono móvil (Dixit, 2010; King, 2010). En estos casos la persona siente pánico y ansiedad ante la idea de quedarse sin cobertura, sin saldo, sin batería o, lo que es peor, se les estropea, lo pierden o les roban el móvil. Todo ello afecta negativamente a su vida, ya que, como en cualquier fobia, la persona toma una serie de medidas para prevenir estas situaciones:

- No frecuentar lugares o exponerse a situaciones en las que se puedan quedar sin cobertura.
- No apagar nunca el teléfono móvil, ni en situaciones en las que hacerlo está prohibido (como en aviones, hospitales, etc.).
- No suelen olvidar el móvil, pero si lo hacen no dudan en volver a casa a recogerlo.
- Verificar constantemente si el móvil está encendido, si tienen saldo, cobertura y batería suficiente, etc.
- Cambiar a una compañía telefónica con una mejor infraestructura y logística que les asegure una mayor cobertura.
- Llevar un cargador o varios de todo el tiempo.
- Llevar varias tarjetas telefónicas de prepago para hacer llamadas de emergencia.

- Tener un número de contacto alternativo y almacenar los números de teléfono en otro lugar como copia de seguridad en el caso de que pierdan su teléfono móvil.

Junto a la preocupación excesiva y la ansiedad asociada a ésta, surgen otros síntomas característicos, el sujeto cada vez necesita utilizar más su móvil y para más cosas, incluso pierden la noción del tiempo al teléfono, lo que recuerda a la tan predicada tolerancia de las drogas. El móvil se convierte en una herramienta imprescindible en su día a día, hasta tal punto de ser incapaz de controlar, interrumpir o detener su uso. Se observa una clara pérdida de control, revisan constantemente la pantalla para ver si les ha llegado un nuevo mensaje, una llamada “perdida” o simplemente para ver cómo pasa el tiempo, segundo a segundo. Lo tienen entre sus manos o en el bolsillo de la camisa o los pantalones vaqueros, cerca de su cuerpo para tener una sensación de constante contacto con su teléfono móvil (Dixit, 2010).

Como comentábamos anteriormente al hablar de la “nomofobia”, el sujeto se siente ansioso ante la posibilidad de no estar disponible o no poder ponerse en contacto con los demás (p.ej., ante un fallo en la batería o la pérdida del teléfono). Cuando dicha imposibilidad es un hecho, describen síntomas similares al síndrome de abstinencia presentes en otras adicciones (p.ej., ansiedad, inquietud, mal humor, irritabilidad, malestar general, sensación vacío o extrañeza...). Tras un tiempo sin usarlo, se incrementa sustancialmente dicho uso para recuperar el tiempo perdido, incluso recurren al móvil (o se realiza conductas muy similares como puede ser el uso del teléfono fijo o Internet) para evadirse de sus problemas o evitar los síntomas de abstinencia.

Algunos reconocen haber robado a sus padres o familiares para pagarse el gasto del teléfono (Bringué et al., 2009), no hay límites posibles, ningún motivo suficiente para apagarlo, ni aun cuando ponen en peligro su vida y/o las de los demás como cuando conducen un vehículo o mientras viajan en avión. Es difícil reconocer el problema, incluso se miente a la familia y a los demás para ocultar el grado de implicación. Su uso es tal que se dejan de hacer otras actividades que antes le resultaban placenteras, se deja de quedar con amigos, aquí se da una especie de paradoja, el teléfono móvil se utiliza para estar en contacto con la gente pero con el paso del tiempo se alejan de los demás. A su vez, el móvil permite comunicarse con los demás pero es un tipo de comunicación

más indirecta, lo cual, en especial en la adolescencia, puede llegar a dificultar la comunicación cara a cara.

Una vez iniciado el proceso de dependencia es muy difícil de detener, el sujeto se siente desbordado y es incapaz de admitir lo que le está sucediendo. Pero llegado a un punto, la conducta es tan desadaptativa que empieza a acarrear graves problemas para el individuo y para su entorno. Surgen los primeros problemas económicos, sin embargo se confía en que los demás les paguen la factura del móvil o les den dinero para recargar la tarjeta. Y en muchas ocasiones son los mismos padres los que finalmente acceden a costear dicho gasto con tal de estar siempre en contacto con sus hijos por si les pasara algo, para saber dónde están sus hijos en cada momento y, sobretodo, saber que están a salvo. El teléfono móvil se convierte en un elemento a favor de la seguridad, padres e hijos se sienten protegidos al saber que llevan el móvil consigo y que pueden recurrir a él en casos de emergencia.

Uso patológico del teléfono móvil

Uso del teléfono móvil desadaptativo, persistente y recurrente, como indican por lo menos cinco (o más) de los siguientes ítems:

1. Preocupación excesiva por el teléfono móvil
2. Necesidad de usar cada vez más el móvil para conseguir efecto deseado/ inicial
3. Esfuerzos infructuosos de controlar, interrumpir o detener el uso del móvil
4. Inquietud o irritabilidad cuando se interrumpe el uso del móvil
5. El móvil se utiliza como estrategia para escapar de los problemas o para aliviar la disforia
6. Después de un tiempo sin usarlo aumenta su uso para intentar recuperar el tiempo perdido
7. Se engaña a los miembros de la familia u otras personas para ocultar el grado de implicación con el móvil
8. Se cometen “actos ilegales”, como el abuso de confianza, o pequeños hurtos para financiar el gasto originado por el móvil
9. Se han arriesgado o perdido relaciones interpersonales significativas
10. Se confía en que los demás proporcionen dinero que alivie la desesperada situación financiera causada por el uso del móvil

Criterios diagnósticos adaptados del juego patológico (DSM-IV-TR)

Dependencia del teléfono móvil

Patrón de uso del teléfono móvil desadaptativo que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativos, expresado por tres (o más) de los siguientes ítems en algún momento:

1. Tolerancia, definida por cualquiera de los siguientes ítems:
 - a) Se necesita un uso marcadamente creciente del teléfono móvil para experimentar las sensaciones de gratificación deseadas
 - b) El efecto perdura menos en el tiempo o es menor con el uso continuado del teléfono móvil
2. Abstinencia, definida por cualquiera de los siguientes ítems:
 - a) Aparecen síntomas muy similares al síndrome de abstinencia presente en otras adicciones (p.ej., ansiedad, inquietud, mal humor, irritabilidad, malestar general, sensación vacío o extrañeza...) ante la imposibilidad de usar el teléfono móvil
 - b) Se usa el teléfono móvil (o se realizan conductas muy similares como puede ser el uso del teléfono fijo o Internet) para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia
3. Uso mayor o durante un período más largo del que inicialmente se pretendía
4. Deseo persistente o esfuerzos infructuosos de controlar o interrumpir su uso
5. Se emplea mucho tiempo en actividades relacionadas con el teléfono móvil
6. Reducción de importantes actividades sociales o recreativas
7. Realización de la conducta a pesar de tener conciencia de que ello le causa problemas

Criterios diagnósticos adaptados de la dependencia a sustancias (DSM-IV-TR)

3.2. Uso problemático - abuso del teléfono móvil

Respecto al abuso del teléfono móvil, o uso problemático, como prefieren llamarlo algunos autores (Castellana, 2007), se da cuando el sujeto realiza un uso excesivo o inapropiado del teléfono móvil, el cual le acarrea problemas en diversos ámbitos:

- Problemas familiares y sociales: discusiones con las personas del entorno (p. ej., por el uso excesivo o por el gasto económico); incapacidad de mantener comunicaciones fluidas cara a cara, aislamiento, etc.
- Problemas académicos y laborales: disminución de la concentración en tareas cotidianas debido a la continua recepción de llamadas o mensajes; uso del teléfono hasta altas horas de la noche lo cual conlleva una excesiva somnolencia diurna que interfiere en el rendimiento académico y laboral, etc.
- Problemas de salud: insomnio, dolores de cabeza, afecciones de la piel, enfermedades debidas a accidentes de tráfico (por el uso del teléfono móvil mientras se conduce), etc.
- Problemas legales: deudas contraídas con las empresas operadoras, incurrir en infracciones al emplear el móvil en situaciones prohibidas, robar para recargarse la tarjeta, etc.
- Problemas económicos debido a las elevadas facturas de teléfono.
- Problemas hacia la integridad personal: aquí nos referimos más bien al *ciberacoso* o *ciberbullying*, tan de moda entre los jóvenes y adolescentes de los últimos tiempos.

Además, la persona continúa usando el móvil a pesar de tener problemas sociales continuos o recurrentes o problemas interpersonales causados o exacerbados por el uso del móvil. Sin embargo, los síntomas no cumplen los criterios para la dependencia del teléfono móvil.

Abuso del teléfono móvil

Patrón de uso del teléfono móvil desadaptativo que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativos, expresado por uno (o más) de los siguientes ítems durante un periodo de 12 meses:

1. Uso recurrente del teléfono móvil, que da lugar al incumplimiento de obligaciones en el trabajo, la escuela o en casa
2. Uso recurrente del teléfono móvil en situaciones en las que hacerlo es físicamente peligroso (p. ej., conducir un automóvil, entre otros).
3. Problemas legales repetidos relacionados con el uso del teléfono móvil (p.ej., deudas contraídas con las empresas operadoras o incurrir en infracciones al emplear el móvil en circunstancias indebidas).
4. Uso continuado del teléfono móvil, a pesar de tener problemas sociales continuos o recurrentes o problemas interpersonales causados o exacerbados por el uso del móvil (p. ej., discusiones con las personas del entorno, incapacidad de mantener comunicaciones fluidas cara a cara, etc.).

Criterios diagnósticos adaptados del abuso a sustancias (DSM-IV-TR)

4. FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN EN LA ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL

Al igual que ocurre con otros trastornos mentales, las conductas adictivas en general no dependen de un único factor aislado, sino que se originan y mantienen por la interacción de diversos factores muchos de los cuales son de naturaleza multidimensional. De modo que existen diferencias individuales en la vulnerabilidad a desarrollar adicción al teléfono móvil. Esto se explica por la presencia o ausencia de una serie de características o condiciones individuales y ambientales que aumentan o disminuyen la probabilidad de que un individuo se implique en un uso excesivo o inapropiado del teléfono móvil. Nos referimos a los factores de riesgo y de protección de las conductas adictivas.

Se entiende por factores de riesgo aquellas circunstancias o características personales o ambientales que, combinadas entre sí, podrían resultar predisponentes o facilitadoras para el inicio o el mantenimiento de una conducta adictiva. Mientras que los factores de protección se definen como aquellas variables que contribuyen a modular o inhibir dicha conducta adictiva (Carballo, 2004). Algunos estudios parecen indicar que los factores de riesgo y los factores de protección no son polos opuestos de un mismo continuo, sino realidades distintas que interactúan entre sí (NIDA, 2003).

Existen algunos aspectos a tener en cuenta cuando hablamos de factores de riesgo y de protección (Clayton, 1992; Moncada 1997):

1. La sola presencia de un factor de riesgo no determina que el sujeto se involucre en una conducta adictiva, de modo que su ausencia tampoco es garantía de lo contrario. El hecho de que alguien desarrolle o no un comportamiento desadaptativo es el resultado de la confluencia de multitud de factores.
2. Las conductas adictivas también pueden influir en los factores de riesgo y de protección.
3. El peso de los factores como facilitadores de la conducta está determinado por la confluencia de otros factores de riesgo y de protección. Sin embargo, existen algunos factores con una mayor capacidad predictiva de la conducta adictiva que otros.

4. La influencia de un factor puede depender de variables intermedias, si al controlar el efecto de esa variable, el efecto del primer factor tiende a desaparecer, estamos ante una variable *mediadora* del efecto del factor. Mientras que si el efecto del factor no desaparece al controlar la variable intermedia pero sí se ve influido por ésta, entonces es una variable *moduladora* de dicho efecto (Baron y Kenney, 1986).
5. Algunos factores de riesgo y de protección tienen una influencia constante a lo largo del ciclo vital, mientras que otros son más relevantes en determinadas edades.

Si bien es cierto, aun no existen suficientes estudios sobre los factores de riesgo y de protección de la adicción al teléfono móvil, se pueden establecer una clasificación basándonos en la evidencia existente y en los estudios sobre otras conductas adictivas como la adicción a Internet y a los videojuegos. Los factores de riesgo y de protección se pueden clasificar en (adaptado de Hawkins, Catalano y Miler, 1992; Moncada, 1997; Petterson, Hawkins y Catalano, 1992):

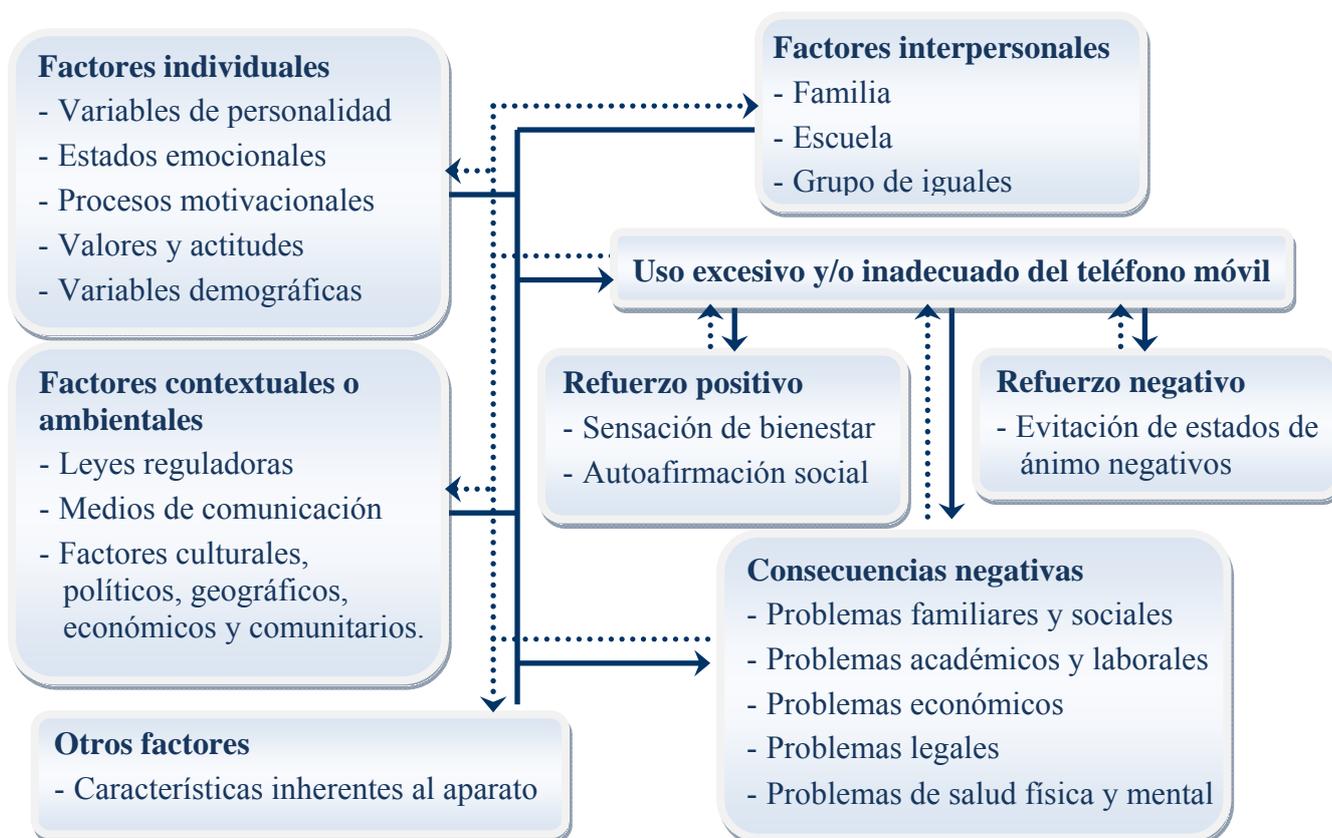
- Los *factores individuales* se refieren a determinadas variables de personalidad, estados emocionales, procesos motivacionales, valores y actitudes, variables sociodemográficas e incluso a la mayor o menor vulnerabilidad biológica.
- Los *factores interpersonales* juegan un papel primordial en el inicio y el mantenimiento de las conductas adictivas, tienen que ver con el ámbito escolar, el grupo de amigos y la familia.
- Los *factores contextuales o ambientales* serían las regulaciones legales sobre uso del teléfono móvil en diferentes contextos, los factores culturales, políticos, geográficos y económicos, la influencia de los medios de comunicación y los factores de tipo comunitario.
- Además, existen *otro tipo de factores* como son las características inherentes al propio aparato (múltiples componentes estimulares, funciones y aplicaciones, etc.) que pueden influir tanto en la adquisición como en el uso excesivo del móvil.

La confluencia de todos estos factores puede favorecer que una persona se involucre en un uso excesivo y/o inadecuado del teléfono móvil lo cual le acarreará al individuo toda una serie de problemas de diversa índole. A su vez, las consecuencias negativas del uso problemático del teléfono móvil influirán en los factores de riesgo y protección de la conducta adictiva presentes en el individuo.

El uso del teléfono móvil reporta al individuo toda una serie de sensaciones gratificantes y placenteras ya que, como se ha comentado en anteriores apartados, el móvil permite comunicarse con los demás, iniciar nuevas relaciones, fortalecer los lazos afectivos con familiares y amigos, es símbolo de estatus social y una fuente de ocio y diversión (escuchar música, jugar a los juegos, grabar y editar vídeos, conectarse a las redes sociales, etc.) lo cual actuará como un potente *reforzador positivo* de la conducta. Además, las características inherentes al aparato como son los tonos, melodías, luces colores, iconos, carcasas, etc. y las múltiples funciones y aplicaciones representan una gama amplia, intensa y frecuente de estímulos que han demostrado ser motivadores en si mismos que incrementan la posibilidad de hacer un uso más frecuente como ocurre en el caso de las máquinas recreativas (Fernández Montalvo y Echeburúa, 1997).

Por otro lado, la conducta también será *reforzada negativamente* cuando se usa el teléfono móvil para evadirse de los problemas y para evitar estados de ánimo negativos (como por ejemplo, el aburrimiento, la inquietud, la ansiedad, la nomofobia, los síntomas de abstinencia, etc.). Ambos tipos de reforzadores, tanto positivos como negativos, se presentan de forma inmediata tras la ejecución de la conducta, mientras que las consecuencias negativas (“castigo”) se presentan de forma demorada en el tiempo (por ejemplo, las facturas telefónicas a final de mes o el deterioro de las relaciones sociales una vez instaurada el uso excesivo y/o inadecuado). Todo ello favorecerá no sólo su uso del teléfono móvil sino también el abuso y la pérdida de control de dicha conducta (véase figura 4.1).

Figura 4.1. Modelo explicativo del uso excesivo y/o inadecuado del teléfono móvil



Como comentábamos anteriormente, hace apenas unos años que los investigadores se han lanzado a estudiar los factores de riesgo y de protección que influyen en la adicción al teléfono móvil, con lo cual todavía no existen estudios exhaustivos sobre el tema. Sin embargo, la evidencia mostrada en estudios recientes es esperanzadora. A continuación se mostrarán los principales hallazgos sobre el tema, no sin antes comentar que el estudio de los factores de riesgo y de protección para la adicción al teléfono móvil, al igual que para otras conductas adictivas, resulta de especial interés de cara a planificar y desarrollar programas de prevención y tratamiento eficaces.

4.1. Factores individuales

4.1.1. Factores de personalidad

4.1.1.1. Extraversión e introversión

La extraversión, junto con el neuroticismo, son los factores de personalidad más estudiados en la literatura científica. Los individuos extravertidos son sociables,

comunicativos, desinhibidos, impulsivos, activos, habladores y dominantes. Tienen preferencia por los lugares en los que hay bastante estimulación, suelen tener una extensa red de amigos y sienten la necesidad de interactuar con los demás. Además, tienden a buscar estimulación mediante nuevas y diversas experiencias y sensaciones aunque ello implique asumir riesgos físicos y sociales en aras de lograr una mayor excitación (Eysenck y Eysenck, 1991).

Los extravertidos son más propensos a implicarse en conductas de alto riesgo para la salud, conductas adictivas y otros problemas comportamentales como el alcoholismo (Hill et al., 2000; Ruiz, Pincus, y Dickinson, 2003), consumo de sustancias (Gossop y Eysenck, 1980; McCormick, Dowd, Quiroga, y Zegarra, 1998), conducción temeraria (Sümer, 2003), etc. La explicación al respecto gira en torno al nivel basal de activación cortical o arousal, los extravertidos tienen un nivel de arousal crónicamente bajo lo cual les lleva a buscar estimulación como forma de compensación (Eysenk, 1967) lo cual, unido a la impulsividad y la búsqueda de sensaciones, les lleva a involucrarse en conductas de alto riesgo sin sopesar muy bien las consecuencias de sus actos.

Además, como se ha comentado anteriormente, los extravertidos son sociables por naturaleza, tienen un círculo de amigos amplio y necesitan comunicarse e interactuar con los demás, lo cual promueve no sólo un mayor nivel de uso del teléfono móvil como herramienta de socialización, sino también, el uso en situaciones inadecuadas, como por ejemplo en aviones, hospitales o mientras se conduce (Bianchi y Phillips, 2005).

Por todo lo expuesto, la extraversión es un factor de riesgo que actúa como predictor de un uso excesivo y problemático del teléfono móvil ya que el móvil es una fuente más de estimulación y una herramienta de socialización e influencia social (como por ejemplo, a la presión del grupo de iguales de la cual son tan susceptibles los extravertidos (Sinha y Ojha, 1963)). De este modo, Bianchi y Phillips (2005) partiendo de estas hipótesis encontraron una relación entre extraversión y un uso problemático del teléfono móvil (en lugares o situaciones prohibidas o ilegales y en circunstancias en las que su uso es peligroso).

Por su parte, Brutt y Phillips (2008) encontraron que las personas extravertidas pasan más tiempo usando el teléfono (realizando y recibiendo llamadas) y

personalizando el aparato (cambiando el tono de llamada y el fondo de pantalla) e informaron de recibir más llamadas a la semana. Además, también valoraban en mayor medida las llamadas recibidas como no deseadas. Otros autores han encontrado que los extravertidos usan en mayor medida los mensajes de texto (Ehrenberg et al., 2008), además, perciben usan de manera excesiva la mensajería de texto (Igarashi et al., 2008) y presentan síntomas de dependencia al teléfono móvil similares a los presentes en la dependencia a sustancias (Ezoe et al., 2009).

En contra posición, algunas investigaciones arrojan resultados contradictorios. Phillips y sus colaboradores (2006) hipotetizaron que los extravertidos emplearían en mayor medida el uso de los juegos del móvil como forma de estimulación, sin embargo, en este estudio la extraversión no predijo el tiempo semanal de uso de los juegos del teléfono móvil. Los autores sólo encontraron una ligera relación entre extraversión y el tiempo que dedicaron a la semana a las llamadas de voz. En cambio, Inyang y sus colaboradores (2010) no encontraron una relación entre extraversión y un mayor uso del móvil (cantidad y duración de las llamadas de voz).

Tal vez estos resultados contradictorios entre las investigaciones se deban a las diferencias en el tipo de muestras (diferencias culturales, sociodemográficas, etc.), a los diversos instrumentos de medida empleados, a las variables seleccionadas para evaluar el mayor o menor uso del teléfono móvil y/o a la combinación de variables objeto de estudio ya que, como se ha visto en la relación con el uso excesivo o problemático del teléfono móvil, existen variables que no ejercen una influencia directa sino que actúan como variables mediadoras o moduladoras de dicha relación (Igarashi et al., 2008).

Otro de los factores de personalidad que podría estar relacionado con el uso del teléfono móvil es la introversión, sin embargo, apenas ha sido estudiado en las investigaciones científicas. Los introvertidos son personas relativamente tranquilas, poco sociables, o más distantes socialmente, introspectivas, reservadas, reflexivas, no suelen tomar decisiones rápidas, prefieren una vida ordenada a una llena de azar y riesgo (Sanjuán, 2004). Además, su nivel basal de activación cortical o arousal, es crónicamente alto por lo que no necesitan buscar estimulación adicional (Eysenk, 1967).

Con lo cual la introversión podría actuar como un factor de protección del abuso y la dependencia del teléfono móvil ya que no necesitan usar el teléfono móvil para lograr

una mayor estimulación, tienen un reducido círculo de amigos y disfrutan en mayor medida de la soledad y del silencio. También se podría hipotetizar una mayor preferencia por los mensajes de texto como forma de evitar la ansiedad asociada a la comunicación directa cara a cara o las llamadas de voz. Sin embargo, esto no ha sido estudiado, en la literatura científica tan sólo se constata que los introvertidos valoraron positivamente las llamadas telefónicas que habían recibido (Butt y Phillips, 2008).

4.1.1.2. Auto-observación (self-monitoring)

Otro de los constructos de personalidad relacionado con el uso problemático del teléfono móvil es la auto-monitorización, también conocido como auto-observación, auto-supervisión o self-monitoring. Fue propuesto por Mark Snyder en 1974 para hacer referencia a las diferencias interpersonales en el grado en el que las personas controlan y regulan su propio comportamiento en diferentes situaciones con el fin de influir en la percepción que los demás tienen de ellos.

Los sujetos con alta auto-monitorización se caracterizan por ser más sensibles a las demandas sociales, su conducta es más específica en función de la situación, hasta el punto de funcionar como distintas personas en distintas situaciones, es decir, son diferentes con diferentes personas y en diferentes situaciones, lo cual les lleva a mostrar una menor correspondencia entre sus actitudes y conductas.

Por el contrario, los sujetos con baja auto-monitorización reaccionan en menor medida a los indicios situacionales e interpersonales relacionados con las demandas y expectativas de los demás, su conducta es más consistente en diferentes situaciones y presentan una mayor coherencia entre sus actitudes y su conducta, es decir, son sus propios valores y actitudes los que guían su comportamiento y no tanto el contexto social en el que se hallen.

La auto-monitorización (self-monitoring) se compone de tres factores:

- a) *Extraversión*: se refiere a la tendencia a ser el centro de atención en las situaciones sociales (contar chistes, ser brillante en las fiestas, etc.) Está estrechamente relacionado con las habilidades sociales de expresión de las emociones.

b) *Adecuación al otro (other directedness)*: se refiere a la sensibilidad a las reacciones de los demás y a la tendencia a adecuar el propio comportamiento a las demandas de la situación aunque ello implique el enmascaramiento de los propios sentimientos.

c) *Actuación (Acting)*: se refiere a la competencia y la disposición a hablar y entretener, es decir, a comportamientos de representación en el sentido teatral.

Resumiendo, los sujetos con alta auto-monitorización son personas que regulan fácilmente su propio comportamiento para producir reacciones positivas en los demás y sus acciones, por lo general, se guiarán por los principios de una situación dada. En comparación, los sujetos con baja auto-monitorización parecen menos conscientes o preocupados por su impacto en los demás. Además, sus acciones suelen reflejar sus propios sentimientos y actitudes, y tienen menos probabilidades de cambiar o ajustar su conducta en cada nuevo contexto (Baron y Greenberg, 1990).

En relación con la adicción al teléfono móvil, la alta auto-monitorización se asocia tanto con un uso problemático del teléfono móvil, como con un mayor patrón de uso general del teléfono móvil: tiempo invertido en llamar y en escribir y enviar mensajes de texto a la semana y la cantidad de personas con las que intercambian regularmente mensajes de texto (Takao et al., 2009).

Las personas con alta auto-monitorización son sensibles a las señales sociales y susceptibles a las influencias del grupo de iguales. De hecho, son más propensos a comportamientos de riesgo, a la búsqueda de sensaciones y a exhibir un comportamiento problemático. También tienen un mayor número de personas con las que se comunican con regularidad. Estas características de personalidad, unidas a su peculiar forma de relacionarse con los demás, son las que favorecen un uso excesivo o inapropiado del teléfono móvil (uso del teléfono mientras se conduce, acoso e intimidación a otros a través del móvil mediante, por ejemplo, llamadas obscenas, etc.).

Además, las personas con alta auto-monitorización son también extravertidas, lo cual, como se ha comentado anteriormente, también está estrechamente relacionado con conductas adictivas y consumo problemático de teléfono móvil. Por lo tanto, no es de extrañar que la alta auto-monitorización actúe como factor de riesgo de la adicción al teléfono móvil.

4.1.1.3. Estabilidad emocional y neuroticismo

Esta dimensión hace referencia a la emocionalidad del individuo, por lo que también se le denomina estabilidad emocional – inestabilidad emocional. De acuerdo con los rasgos que forman la dimensión, las personas con puntuaciones altas en neuroticismo o con una alta inestabilidad emocional tienen cambios frecuentes de humor, se sienten constantemente preocupadas, culpables, ansiosas o deprimidas. Son personas muy emotivas, presentan reacciones muy fuertes a los estímulos y les resulta difícil relajarse después de una experiencia emocionalmente excitante (Sanjuán, 2004).

Al igual que con otras variables de personalidad como la autoestima o la extraversión, el o se ha asociado con la adicción a las drogas (Gossop y Eysenck, 1980) y con el uso de Internet para sentirse miembro de un grupo y evitar la soledad (Hamburger y Ben-Artzi, 2000; Amiel y Sargent, 2004). Por esta razón, algunos investigadores han planteado como hipótesis que el neuroticismo puede estar implicado en un mayor uso del teléfono móvil y en un uso más problemático. Además, como las personas neuróticas son más solitarias y sienten una fuerte ansiedad ante la comunicación interpersonal (Leary, 1983), es plausible presuponer una mayor preferencia por los mensajes de texto como forma de compensar el pobre desempeño en la comunicación cara a cara (Igarashi et al, 2008) o por la sensación de que pueden expresar mejor su propio yo (Reid y Reid, 2004) ya que los mensajes de texto les permiten tener un mayor control sobre la comunicación (Bargh y McKenna, 2000) y sobre la imagen de sí mismos que quieren mostrar a los demás (Joinson, 2004).

En algunas investigaciones se ha encontrado una relación entre el neuroticismo y un mayor uso de los mensajes de texto (Butt y Phillips, 2008; Ehrenberg et al., 2008); neuroticismo y síntomas de dependencia al teléfono móvil similares a los descritos en el DSM-IV-TR para la dependencia a sustancias (Ezoe et al., 2009; Ehrenberg et al., 2008). Sin embargo, Igarashi y sus colaboradores (2008) no encontraron una relación entre neuroticismo y el uso de los mensajes de texto (frecuencia y cantidad diaria) pero sí entre dicha variable de personalidad y el uso de los mensajes para mantener relaciones interpersonales y una fuerte reacción emocional a los mensajes de texto (preocupación excesiva a las respuestas de los mensajes, ansiedad si no reciben respuestas inmediatas, etc.).

En otras investigaciones no se ha encontrado una relación entre el neuroticismo y el tiempo invertido en el uso teléfono móvil para otras funciones como las llamadas de voz (Phillips et al. 2006; Ehrenberg et al., 2008; Butt y Phillips, 2008) y los juegos del móvil (Phillips et al. 2006) o entre el neuroticismo y la frecuencia de uso en general (Inyang, 2010), el tiempo de uso semanal, el gasto mensual del móvil, la cantidad de personas a las que han llamado frecuentemente y el uso problemático o en situaciones inadecuadas (Bianchi y Phillips, 2005). Con lo cual, parece ser, que el neuroticismo puede actuar como un factor de riesgo del mayor uso de los mensajes de texto y de los problemas derivados del mismo pero, desde nuestro punto de vista, sería necesario matizar mucho más esta relación atendiendo a otras variables (variables sociodemográficas, otros factores de riesgo y de protección, etc.).

4.1.1.4. Afabilidad, tesón y apertura mental

La afabilidad, el tesón, la apertura mental, la extraversión y la estabilidad emocional/neuroticismo, son los cinco factores o dimensiones básicas de la personalidad del modelo de los Cinco Grandes Factores de personalidad (Costa y McCrae, 1985, 1992). Algunos autores, partiendo de este modelo, han estudiado la asociación entre estos factores y el mayor o menor uso del teléfono móvil, el uso problemático y/o la dependencia al móvil. Con el fin de no ser redundantes, dado que la extraversión y el neuroticismo se han expuesto anteriormente, nos centraremos en los resultados obtenidos en relación a la afabilidad, el tesón y la apertura mental.

Las personas con altas puntuaciones en *afabilidad* tienen una gran capacidad para comprender los problemas y necesidades de los demás, son empáticas, confiadas, abiertas y sensibles a los otros. También destacan por ser generosas, modestas, altruistas, cooperativas, serviciales, indulgentes, cordiales, amables y sinceras. Por el contrario, los individuos con bajas puntuaciones son cínicos, suspicaces, vengativos, manipuladores e irritables.

Costa y McCrae (1990) hallaron una asociación entre sujetos con bajas puntuaciones en afabilidad y los trastornos de personalidad de tipo narcisista y antisocial, con lo cual cabe pensar que estos sujetos empleen en mayor medida el teléfono móvil en situaciones inadecuadas, prohibidas o peligrosas. Butt y Phillips, 2008 encontraron que las personas con bajas puntuaciones en afabilidad pasaron más tiempo usando el teléfono (realizando y recibiendo llamadas, escribiendo y recibiendo mensajes de texto)

y personalizando el aparato (cambiando el tono de llamada y el fondo de pantalla), recibieron más llamadas a la semana y las valoraron en mayor medida como no deseadas.

Otros autores han encontrado resultados similares, Phillips y sus colaboradores (2006) encontraron una relación entre bajas puntuaciones en afabilidad y el tiempo dedicado al móvil para jugar y para realizar y recibir llamadas de voz. Finalmente, Ehrenberg y sus colaboradores (2008) también encontraron una relación entre bajas puntuaciones en afabilidad y el tiempo diario dedicado a las llamadas de voz y a la mensajería instantánea, así como una mayor tendencia a la adicción a la mensajería instantánea por parte de estas personas.

Las explicaciones al respecto giran en torno a la escasez de habilidades interpersonales y a la baja adaptación a las normas sociales de las personas con bajas puntuaciones en afabilidad. Es posible que les resulte más fácil comunicarse con los demás (y a los demás con ellos) a través del teléfono móvil que mediante la comunicación cara a cara (Phillips et al, 2006; Ehrenberg et al. 2008; Butt y Phillips, 2008) o que su mayor uso se deba a que emplean el móvil para hostigar o intimidar a los demás (AMTA, 2003, 2005b; Charlton, Panting, y Hannan, 2002).

Por otro lado, el *tesón* hace alusión al grado de organización, persistencia, control y motivación en la conducta dirigida a objetivos. La gente que alcanza altas puntuaciones es organizada, digna de confianza, trabajadora, puntual, autodisciplinada, escrupulosa, limpia, ordenada, ambiciosa y perseverante, mientras que las que obtienen bajas puntuaciones son perezosas, descuidadas, poco dignas de confianza y tienen dificultades a la hora de alcanzar objetivos y organizar su vida.

La relación con el uso del teléfono móvil no es del todo clara, Phillips y sus colaboradores (2006) encontraron una relación entre bajas puntuaciones en tesón y el tiempo dedicado al móvil para jugar, es posible que la falta de determinación de estas personas les lleve a usar los juegos del móvil como forma de evasión de sus problemas. Por su parte, Butt y Phillips, 2008 encontraron que los sujetos con bajas puntuaciones en tesón dedican más tiempo a escribir y recibir mensajes de texto a la semana. Sin embargo, Ehrenberg y sus colaboradores (2008) no encontraron una relación entre este factor de personalidad y el uso del teléfono móvil.

La *apertura mental* representa la receptividad a experiencias nuevas. Los individuos que obtienen altas puntuaciones se interesan por la lectura, por mantenerse informados y por adquirir conocimientos. Además, tienen una elevada capacidad para considerar distintas perspectivas, una predisposición hacia la novedad y una apertura favorable hacia valores, estilos, modos de vida y culturas distintos. En general, son curiosos, con muchos intereses, creativos, originales, imaginativos, poco tradicionales. En contraposición, los que obtienen puntuaciones bajas son convencionales, realistas y con pocos intereses (Sanjuán, 2004).

Dadas las características de los individuos con altas puntuaciones en apertura mental, es posible que este rasgo pudiera predecir una mayor absorción de las “nuevas” tecnologías. Sin embargo los estudios no han hallado diferencias estadísticamente significativas entre la apertura mental y el uso del teléfono móvil y la adicción al teléfono móvil (Phillips et al, 2006; Ehrenberg et al. 2008; Butt y Phillips, 2008).

4.1.1.5. Psicoticismo

Las personas con puntuaciones altas en psicoticismo son frías, egocéntricas, impulsivas y agresivas. A estos individuos no les importan los demás, pudiendo llegar a ser crueles e inhumanas, carecen de sentimientos de empatía y pueden ser totalmente insensibles. Sienten hostilidad hacia los demás y se muestran indiferentes ante el peligro, les gusta desairar y desconcertar a los demás. Sin embargo, sienten debilidad por las cosas singulares y extraordinarias, son muy creativos y originales. Las personas con bajas puntuaciones en esta dimensión, por el contrario, son empáticas, cooperativas, altruistas, conformistas y convencionales (Sanjuán, 2004).

Numerosas investigaciones muestran la relación entre psicoticismo y conductas antisociales, delictivas y violentas (Eysenck, 1967; Eysenck 1976; Eysenck y Gudjonsson, 1989; López y López, 2003), con lo cual se podría hipotetizar que el psicoticismo podría actuar como predictor del uso del teléfono móvil en situaciones en las que su uso es inadecuado, está prohibido, es peligroso o, incluso, el empleo del teléfono móvil como herramienta para otras conductas disruptivas (ciberacoso, suplantación de la identidad, fraudes, robos con intimidación y agresividad, etc.). Sin embargo, esto no ha sido estudiado, de hecho el psicoticismo ha suscitado un escaso interés entre los investigadores. Tan sólo, Inyang y sus colaboradores (2010) estudiaron el psicoticismo en relación con el teléfono móvil. Estos autores encontraron que el

psicoticismo predice la cantidad y la duración de las llamadas, en el sentido de que las personas con puntuaciones elevadas en psicoticismo emplean más tiempo y realizan más llamadas, mientras que la extraversión y el neuroticismo no se asociaron a un mayor uso del teléfono móvil.

4.1.1.6. Autoestima

La autoestima se define como la consideración, el aprecio o la valoración relativamente estable de uno mismo lo cual se relaciona muy estrechamente con el autoconcepto y con la identidad personal. Las personas con una elevada autoestima tienen un concepto positivo de sí mismos, tienen confianza y seguridad en sus propias capacidades y aceptan sus limitaciones de una manera adaptativa. Por el contrario, las personas con una baja autoestima no se valoran lo suficiente, tienen un concepto negativo de sí mismo, son inseguros y demasiado críticos consigo mismos.

La baja autoestima es un factor de riesgo de las conductas adictivas (Marlatt et al., 1988) como fumar (Armendáriz et al., 2008), consumir alcohol (Navarro y Pontillo, 2002), la adicción a las redes sociales (Herrera et. al, 2010), el uso problemático de Internet y de los videojuegos (Armstrong et al., 2000; Rodda et al., 2004). Es posible que estos sujetos se impliquen en el consumo de sustancias, en el uso de las tecnologías o en otras conductas potencialmente adictivas para aliviar el malestar asociado al concepto negativo que tienen de sí mismos o para evitar la autoconciencia (Baumeister, 1997).

En algunos estudios se ha comprobado que las personas con baja autoestima usan en mayor medida Internet (Armstrong, Phillips, y Saling, 2000; Davis, 2001) y comunicarse con los demás a través del correo electrónico ya que les permite un mayor control sobre la interacción y sobre su propia imagen, mientras que los que tienen una elevada autoestima prefieren la comunicación cara a cara (Joinson, 2004). Como los mensajes de texto del móvil y el correo electrónico funcionan de manera similar se podría esperar que la baja autoestima predijera el uso de los empajes de texto. También se podría esperar un mayor uso del teléfono móvil como otra forma más de evadirse de los estados emocionales negativos vinculados a su autoconcepto.

Bianchi y Phillips (2005) no encontraron una relación entre la autoestima y el tiempo semanal dedicado a usar el móvil, pero si encontraron que las personas con baja

autoestima tienen más problemas asociados al uso del móvil (malestar si no pueden usar el móvil, preocupación excesiva, uso del móvil para evitar estados de ánimos, facturas elevadas, etc.). Ehrenberg y sus colaboradores (2008) encontraron que los sujetos con una baja autoestima pasan más tiempo usando los mensajes instantáneos y muestran una mayor adicción a la mensajería instantánea (importancia, pérdida de control y emociones negativas cuando no pueden usar la mensajería instantánea). En otros estudios no encontraron una relación entre la autoestima y el tiempo dedicado a jugar a los juegos del móvil (Phillips, et al. 2006) o a las llamadas de voz (Phillips, et al. 2006; Butt, y Phillips, 2008) ni con la cantidad de llamadas recibidas o realizadas a la semana (Butt, y Phillips, 2008).

4.1.1.7. Impulsividad

La impulsividad está implicada en el abuso y la dependencia de diversas conductas adictivas (Moeller, 2001; Whiteside y Lynam, 2003; Billieux et al., 2007a), incluso en el DSM-IV-TR el juego patológico se incluye en los trastornos del control de impulsos, por ello, algunos autores han hipotetizado que la impulsividad puede estar relacionada con la adicción al teléfono móvil y de hecho en diversos estudios así se confirma.

La impulsividad es un concepto multifacético en el que se pueden identificar cuatro componentes: (1) Urgencia, que se define como “la tendencia a experimentar fuertes impulsos, frecuentemente bajo condiciones de afecto negativo”, (2) Premeditación, que se define como “la tendencia a pensar y a reflexionar sobre las consecuencias de un acto antes de participar en dicho acto”; (3) Perseverancia, que se define como “la capacidad de concentrarse en un tarea aburrida o difícil”; (4) Búsqueda de sensaciones, que se define como “una tendencia a disfrutar realizando actividades que son excitantes junto con la apertura a nuevas experiencias” (Whiteside y Lynam, 2001)

En relación a la impulsividad y la adicción al teléfono móvil, en un estudio llevado a cabo por Billieux y colaboradores (2007b) encontraron una correlación positiva entre la urgencia y la percepción de dependencia del teléfono móvil, además, también se encontró que la falta de perseverancia está positivamente correlacionada con la duración y el número de las llamadas realizadas al día, así como con la percepción de la dependencia del teléfono móvil. Asimismo, también se encontró que la urgencia es el predictor más importante de la percepción de la dependencia, seguido por la falta de perseverancia. Además, la falta de perseverancia también fue el predictor más fuerte de

la duración diaria de llamadas. Por otra parte, los resultados de dicho estudio también revelaron que los componentes de la impulsividad pueden ser potentes predictores, incluso cuando se controla la ansiedad y la depresión.

Las personas con alta urgencia tienden a utilizar el teléfono móvil más a menudo y tienen una mayor sensación de dependencia porque se sienten obligados a satisfacer sus necesidades tan pronto como les sea posible. Por consiguiente, esta tendencia podría aumentar la probabilidad de utilizar el teléfono móvil en situaciones en las que su uso está prohibido (por ejemplo, en los hospitales, en el cine, bibliotecas, etc.) o en situaciones en las que es peligroso hacerlo (por ejemplo, mientras se conduce un vehículo).

La falta de perseverancia fue definida por Whiteside y Lynam (2001) como la capacidad de permanecer concentrado en una tarea tediosa o difícil. Bechara y Van der Linden (2005) hipotetizaron que la perseverancia está relacionada con la resistencia a la interferencia proactiva, que se refiere a la capacidad de la memoria de resistir a las intrusiones de información que antes eran relevantes para la tarea, pero que se han convertido en irrelevantes (Friedman y Miyake, 2004). Por lo tanto, la baja perseverancia puede dar lugar a más dificultades para inhibir pensamientos o recuerdos irrelevantes. En el caso del teléfono móvil, se podría suponer que algunas personas encuentran que el uso del móvil les ayuda a librarse de los pensamientos irrelevantes (por ejemplo, los pensamientos relativos a una reciente discusión con un amigo), que pueden favorecer un uso más frecuente del móvil. Esta hipótesis se apoya en la relación positiva entre la falta de perseverancia y una mayor utilización del móvil (número y duración de las llamadas). Además, la falta de perseverancia también es un importante predictor de la duración de las llamadas. También, se podría pensar que los pensamientos irrelevantes aumentan el tiempo invertido en las llamadas telefónicas porque proporciona nuevos temas de discusión.

En resumen, en personas con alta urgencia, el uso del teléfono móvil podría ser una forma de satisfacer la impulsividad con el fin de aliviar el afecto negativo a corto plazo. Mientras que en personas con baja perseverancia el uso del teléfono móvil podría aumentar debido a la falta de supresión de los pensamientos o recuerdos irrelevantes (Billieux et al., 2007b).

Estos mismos autores replicaron el estudio en 2008 con el fin de validar el cuestionario de uso problemático del teléfono móvil (PMPUQ) y relacionarlo con el uso del móvil y con la impulsividad. Los principales resultados muestran una relación entre un mayor uso del móvil y los componentes específicos de la impulsividad (en especial la urgencia y la falta de perseverancia), también hallaron que la alta urgencia y la falta de perseverancia son los predictores más significativos de la percepción de dependencia del móvil. Además, el uso peligroso del teléfono móvil se relaciona con puntuaciones elevadas en urgencia y búsqueda de sensaciones; la baja premeditación se relaciona con el uso del móvil en situaciones prohibidas y los problemas financieros debido al uso del teléfono móvil se relacionan con una mayor urgencia y una menor perseverancia.

Otras investigaciones han encontrado resultados similares, Koo (2009) encontró que las personas impulsivas, y las que tienen un menor autocontrol, son las que más usan el teléfono móvil (mayor cantidad y tiempo dedicado a los mensajes de texto y a las llamadas diarias entre semana y los fines de semana) y las que muestran mayores síntomas de adicción al teléfono móvil (abstinencia, tolerancia, interferencia en la vida diaria, uso compulsivo y persistente).

4.1.1.8. Ansiedad rasgo

La ansiedad rasgo es una disposición personal relativamente estable a interpretar y reaccionar ante las situaciones como si éstas fueran amenazantes. Mientras que la ansiedad estado es más variable en el tiempo y puede fluctuar en intensidad, está conceptualizada como un estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, así como por una hiperactividad del sistema nervioso autónomo (Spielberger et al., 1997).

Como las personas con elevada ansiedad rasgo perciben las situaciones como más amenazantes, es plausible suponer que empleen en mayor medida el móvil como un instrumento para tranquilizarse en situaciones específicas (por ejemplo, los padres que quieren saber dónde está su hijo). También es posible que las personas con una mayor disposición ansiosa muestren mayores síntomas de nomofobia (malestar ante la idea de quedarse incomunicado a través del móvil) y desarrollen cierta dependencia al móvil como instrumento al servicio de su seguridad y tranquilidad. Sin embargo, son pocos los

autores que han estudiado la relación entre ansiedad rasgo y uso, abuso y dependencia del teléfono móvil.

Billieux y sus colaboradores (2007) en una muestra de estudiantes universitarios encontraron una relación positiva entre ansiedad rasgo y el número de SMS enviados diariamente. Sin embargo, no encontraron una relación entre esta variable de personalidad y la cantidad y duración de las llamadas realizadas al día o el uso problemático del teléfono móvil. Estos autores argumentan que a las personas ansiosas les podría resultar más fácil comunicarse a través de los mensajes de texto que mediante las llamadas de voz, ya que estas últimas pueden ser un factor de estrés potencial, al tener que hablar en cualquier momento y lugar. En otro estudio, estos autores no encontraron una asociación entre la ansiedad rasgo y el uso del teléfono móvil o la dependencia percibida (Billieux et al., 2006).

4.1.2. Factores motivacionales

4.1.2.1. Necesidad de aprobación social

Los estudios basados en la población general sugieren una correlación negativa significativa entre la autoestima y la motivación de aprobación (Larsen, Martin, Ettinger y Nelson, 1976). Esto indica que cuanto mayor es el nivel de autoestima de un individuo, su necesidad de aprobación de los otros es menor.

La motivación de aprobación se define como el deseo de producir una percepción positiva en los otros y el incentivo de adquirir la aprobación de los otros así como también el deseo de evitar la desaprobación (Martin, 1984; Shulman y Silverman, 1974). Para que se produzca la motivación de aprobación es necesario que se den una serie de condiciones (Geen, 1991):

- 1) El sujeto debe de estar en contacto directo con una persona o grupo de personas.
- 2) La presencia social tiene un efecto no directivo, es decir, el grupo social no proporciona pistas directas de cómo una persona debe actuar en una situación.
- 3) El efecto social generado sobre el individuo es considerado como un estado intra-psíquico, y este estado es capaz de iniciar y/o intensificar el comportamiento.

La investigación ha mostrado que el nivel de motivación de aprobación de un individuo puede ser utilizado para predecir cómo reaccionará ante las expectativas o influencias de los otros (Smith y Flenning, 1971). La influencia del grupo de iguales, al igual que la presión social, especialmente en la adolescencia, son muy importantes a la hora de desarrollar conductas de alto riesgo o problemáticas como son las conductas adictivas, tal vez esto explique, en parte, porqué la motivación de aprobación se relaciona con el uso problemático del teléfono móvil.

Las personas con baja autoestima también tienen una fuerte motivación de aprobación ya que están dispuestos a buscar la aceptación, confianza y admiración entre sus compañeros (Larsen et al. 1976; Leary et al. 2003). Además, diversos estudios han demostrado que la baja autoestima está estrechamente relacionada con el uso problemático del teléfono móvil (Bianchi y Phillips, 2005) y muchos otros tipos de conductas adictivas: el alcoholismo (Trueco, et al., 2007), el abuso y la dependencia a sustancias (Anderson et al., 2007), el tabaquismo (King et al., 2007), la adicción a Internet (Armstrong et al., 2003; Ko et al. 2007), el juego patológico (Rodda et al., 2004) y la adicción al sexo (Myers, 1994). Por lo tanto, no es sorprendente que las personas con un alto nivel de motivación de aprobación utilicen más frecuentemente el teléfono móvil de forma inadecuada y tiendan a desarrollar adicción al teléfono móvil (Takao et al., 2009).

4.1.3. Estados emocionales

4.1.3.1. Soledad y ansiedad social

La ansiedad social es una combinación de miedo, aprehensión y preocupación experimentada ante la percepción real o imaginaria de no ser aceptados socialmente ya que no se sienten capaces de causar una buena impresión y dar una imagen positiva de sí mismos a los demás. La ansiedad social es una forma más leve de fobia social, que puede tener síntomas incapacitantes para las personas que se enfrentan a situaciones sociales (Leary, 1983). La soledad, por el contrario, surge de la ausencia de relaciones sociales capaces de satisfacer las necesidades de apego y pertenencia (Weiss, 1973).

El teléfono móvil es una herramienta que favorece el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales (Chen, 2006; Boase y Kobayashi, 2008). Con lo cual, es posible que las personas solitarias y con mayor ansiedad social empleen el teléfono móvil con fines sociales, o para evitar estados de ánimo negativos o

que usen determinadas funciones y no otras (como los mensajes de texto en lugar de las llamadas de voz por el carácter más indirecto del primer tipo de comunicación frente al segundo) o incluso que no utilicen el teléfono móvil porque poseen una escasa red de amigos o sienten malestar al interactuar con los demás.

Por otro lado, la soledad y la ansiedad social son factores que se han relacionado con conductas adictivas como el alcoholismo (Bartek et al., 1999), el consumo de drogas (De Civita et al., 2000; Grunbaum et al., 2000), el juego patológico (Coventry et al., 2001) y la adicción a Internet (Morahan-Martin y Schumacher, 2000; Caplan, 2007). Es posible que la adicción a Internet y la adicción al teléfono móvil compartan características comunes ya que ambas son herramientas al servicio de la comunicación e interacción con los demás, con lo cual es posible que estos factores también se asocien con un uso problemático del teléfono móvil.

Takao y sus colaboradores, (2009) encontraron que la soledad predice en sentido inverso el tiempo dedicado a usar el móvil y el número de personas con las que se ha comunicado con el móvil (a través de las llamadas de voz y/o de los mensajes de texto), es decir, las personas que se sienten menos solas son las que más usan el móvil y con más personas, tal vez, porque el uso del móvil favorece que no se sientan solos o porque las personas más solitarias no utilizan en móvil ya que su red social es reducida. Además, en este estudio, la soledad no predijo el uso problemático del teléfono móvil (tolerancia, uso del móvil para escapar de otros problemas, abstinencia, craving, sociales, familiares, laborales y económicos).

En otro estudio, Reid y reid (2004) compararon a sujetos que prefieren usar los mensajes de texto (“texters”) para comunicarse frente a aquellos que prefieren llamar por teléfono (“talkers”). Estos autores encontraron que los “texters” tienen mayores puntuaciones en soledad y en ansiedad social y son más propensos a revelar su “yo-real” a través de los mensajes que a través de las llamadas de voz o la comunicación cara a cara. Además, también encontraron que los “texters” tenían una red social más reducida y habían formado un pequeño círculo de personas con las que intercambiaban mensajes frecuentemente. Para estas personas los mensajes de texto les habían permitido establecer nuevas relaciones, así como fortalecer las relaciones con sus amigos y familiares. Los mensajes de texto permiten el anonimato visual y dada su naturaleza asíncrona permiten al usuario reflexionar sobre lo que se quiere decir lo cual puede

favorecer a los más solitarios y ansiosos comunicarse con los demás (McKenna et al., 2002).

Pierce (2009) también encontró que las personas con ansiedad social se sienten más cómodas hablando con otros en línea (a través de las redes sociales, el correo electrónico, los mensajes de texto, las llamadas de voz, etc.) que en la comunicación cara a cara. Sin embargo, no todos los autores han hallado los mismos resultados, Reid y Reid (2007) encontraron que las personas con mayores puntuaciones en soledad prefieren hacer llamadas de voz y valoraron los mensajes de texto como un método de contacto menos íntimo y a utilizar sólo como último recurso. Por el contrario los participantes con más ansiedad social prefirieron los mensajes de texto y lo valoraron como un medio para lograr expresarse y el contacto íntimo con los demás.

Estos autores argumentan que los mensajes de texto, al retrasar o eliminar las reacciones del público que normalmente acompañan a la comunicación hablada en tiempo real, ofrecen a los individuos ansiosos la posibilidad de interaccionar con los demás sin miedo a la desaprobación o el rechazo inmediato. Por el contrario, las personas solitarias prefieren las llamadas de voz como forma de satisfacer su necesidad de intimidad ya que les permite un contacto más directo con los demás (Reid y Reid, 2007).

4.1.3.2. Salud mental

Diversos estudios han encontrado una asociación entre el uso intenso y/o problemático del teléfono móvil y síntomas depresivos, ansiedad, ataques de pánico, quejas psicósomáticas, insomnio, disfunción social, etc. Por ejemplo, Jenaro y colaboradores (2006) en un estudio llevado a cabo con una muestra de 337 estudiantes universitarios de la Universidad de Salamanca (España) (24% hombres y 74,8% mujeres) de 18 a 32 años, hallaron que el 10,4% cumplían los criterios para el uso patológico del teléfono móvil, mientras que un 3,86% cumplían los criterios tanto para el uso patológico del teléfono móvil como para el uso patológico de Internet. Además, estas personas eran más propensas a experimentar quejas somáticas, insomnio, disfunción social, ansiedad y depresión. Sánchez-Martínez y Otero (2009), también encontraron que los adolescentes con síntomas depresivos tienen un 1,74% de probabilidades de hacer un uso intensivo de sus teléfonos celulares frente a los que no tienen signos de depresión.

En la misma línea, Punamäki y colaboradores (2007) en una muestra de 7.292 adolescentes finlandeses de 12 a 18 años, encontraron que entre las adolescentes el uso intenso del teléfono móvil (más tiempo invertido en su uso) se asocia con patrones de sueño irregulares y más cortos, así como con un mayor cansancio al despertar. Además, entre las adolescentes también se encontró una correlación positiva entre el uso intenso del teléfono móvil y una percepción de la salud más negativa entre las que se incluían quejas psicósomáticas, así como problemas musculoesqueléticos. Sin embargo, estos resultados sólo se hallaron en mujeres, los autores atribuyen dichos resultados a las diferentes vías de desarrollo biológico, psicológico y a la vulnerabilidad social de las niñas.

En los últimos años se ha comenzado a hablar de un trastorno nuevo, es lo que algunos autores han denominado “nomofobia”, el cual, como se ha comentado anteriormente, hace referencia a la ansiedad, malestar o miedo patológico causado ante la posibilidad de quedarse incomunicado a través del teléfono móvil o de un ordenador. El término “nomophobia” es una abreviatura de la expresión inglesa "no-mobile-phone phobia", fue acuñado durante un estudio realizado por la Oficina de Correos del Reino Unido encargado al instituto demoscópico YouGov para estimar la ansiedad que sufren los usuarios de teléfonos móviles (King et al., 2010).

Participaron en dicho estudio una muestra de 2.163 personas. Los resultados revelaron que 13 millones de ciudadanos británicos, aproximadamente el 53% de los usuarios de teléfonos móviles, sufre este tipo de fobia. De acuerdo con el estudio, algunas personas temen quedarse sin crédito, sin batería, sin cobertura o perder su teléfono móvil. Estos individuos mostraron síntomas de ansiedad y de pánico tras quedarse 24 horas sin su móvil. Ante estos resultados, los autores concluyeron que el teléfono móvil puede reducir la ansiedad y aumentar el sentimiento de seguridad, sin embargo, esto va en detrimento de la búsqueda de comportamientos autónomos e independientes por parte del sujeto.

4.1.4. Factores demográficos

4.1.4.1. Sexo

Hombres y mujeres somos diferentes tanto biológica y como psicológicamente. Las mujeres tienen una mayor capacidad para comunicarse, expresar sus emociones, ser conscientes de los propios sentimientos y de los demás (Casey, 1993) e interpretar eficazmente los mensajes tanto verbales como los no verbales (Dunn, Bretherton, y Munn, 1987; Saarni, 1999). Los padres contribuyen a estas diferencias fomentando que sus hijas expresen sus emociones (Dunn et al., 1987; Fivush, 1993), consuelen y muestren empatía hacia los demás (Brody, 1996; Saarni, 1999). Los padres hablan más con sus hijas sobre las emociones y las relaciones humanas (Brody, 1996). Los varones, a su vez, destacan en tareas viso-espaciales y en resolución de problemas, y, por lo general, se les estimula más a desarrollar sus capacidades cognitivas (Halpern, 1992). Por lo que es posible que usen el teléfono móvil de forma diferente.

Numerosos estudios han estudiado el efecto del sexo y la edad en el uso del teléfono móvil. En general, las mujeres utilizan en mayor medida el móvil (Bianchi y Phillips, 2005; Malo, 2006; Jenaro et al., 2007; Punamäki et al., 2007; Sánchez-Martínez y Otero, 2009), su gasto económico en el teléfono móvil es mayor (Ogunyemi, 2006; Chóliz et al., 2009), tienen más problemas relacionados con el uso del teléfono móvil y muestran más síntomas de abuso y de dependencia (Bianchi y Phillips, 2005; Jenaro et al., 2007; Billieux et al., 2008; Luque, 2008; Beranuy et al., 2009; Chóliz et al., 2009). Mientras que los hombres lo utilizan más en situaciones que es peligroso su uso (Billieux et al., 2008).

En relación a las distintas funciones del móvil, las mujeres usan más las llamadas de voz y los mensajes de texto (Ling, 2002; Bianchi y Phillips, 2005; Billieux et al., 2008; Soyung et al., 2009; Chóliz et al., 2009); y los varones usan más otras herramientas tecnológicas como el reproductor/grabadora de audio y vídeo o los juegos (Mante y Piris, 2002; Ogunyemi, 2006; Chóliz et al., 2009). Las mujeres usan más el móvil con fines sociales y como medio para expresar y comunicar sus emociones (Lorente, 2002; Ling, 2002; Bianchi y Phillips, 2005; Beranuy et al., 2009) mientras que los varones lo usan como una herramienta para el entretenimiento y para organizar su vida diaria (Mante y Piris, 2002; Höflich, y Rössler, 2002; Varshinskaya, 2002; Ogunyemi, 2006).

Además, también lo utilizan en mayor medida con fines laborales (Bianchi y Phillips, 2005; Lemish y Cohen, 2005).

4.1.4.2. Edad

A medida que el individuo crece, evoluciona y adquiere una mayor madurez psicológica, cambia no sólo su visión de mundo, sino también su forma de interactuar con el entorno, de relacionarse con los demás y de usar las tecnologías. Si bien es cierto, a dicho cambio también se le añaden las diferencias intergeneracionales, especialmente a aquellas referidas al manejo de las tecnologías. En relación a este último aspecto, Prensky hace la distinción entre los «nativos» y los «inmigrantes» digitales. Los «nativos digitales» son la generación de jóvenes que ha nacido inmersa en el desarrollo de las nuevas tecnologías producido durante las últimas décadas del siglo XX. Se trata de un grupo de personas para las que los juegos de ordenador, Internet, el teléfono móvil, el correo electrónico o la mensajería instantánea forman parte integral de sus vidas. Además, como consecuencia de ello, la forma de pensar y de usar las tecnologías es diferente de la de sus mayores (Prensky, 2001).

Por el contrario, los «inmigrantes tecnológicos» son aquellos que no han nacido inmersos en este entorno de nuevas tecnologías, pero que se ven obligadas a utilizarlas. Se trata de una generación que, por así decirlo, no habla de forma natural el lenguaje de las nuevas tecnologías. Si para el «nativo digital» estas tecnologías son su «lengua materna», para el «inmigrante digital» son una «lengua extranjera», y de ahí que en múltiples ocasiones demuestren tener cierto «acento». El cual se traduce en usos que no son propios de un «nativo digital», tales como imprimir un correo electrónico o llevar a alguien físicamente ante un ordenador para que vea una página Web (Prensky, 2001).

En relación al teléfono móvil, una gran mayoría de los adolescentes adquieren su primer teléfono aproximadamente a los doce o trece años (Matthews, 2004; Chóliz, Villanueva y Chóliz, 2009). A esta edad, su principal función es la de mantener el contacto con los padres y como entretenimiento a través de los juegos del móvil. También son frecuentes el uso de la alarma y el reloj del móvil (Ogunyemi, 2006). A partir de los 14 o 15 años se dispara el uso del teléfono especialmente para comunicarse, ya no tanto con los padres como con el grupo de iguales, por ello aumenta el uso de los mensajes de texto y las llamadas “perdidas” (Oksman y Turtiainen 2004), es decir, formas de comunicación a través del teléfono móvil más baratas ya que a estas edades

sus recursos económicos dependen mayoritariamente del dinero que les dan sus padres y/o familiares.

Diversos estudios muestran que entre los 14 y los 16 años los adolescentes hacen un uso intenso, problemático y dependiente del teléfono móvil (Oksman y Rautiainen, 2003; Bianchi y Phillips, 2005; Sánchez y Otero, 2009; Labrador y Villadangos, 2010; Guo, Salvendy y Proctor, 2010). A partir de los 17 y 18 años disminuye el uso del móvil para otras funciones que no estén destinadas a la comunicación propiamente dicha, aumenta el uso de las llamadas de voz y el gasto económico mensual, tal vez debido a un mayor poder adquisitivo (Ogunyemi, 2006). Parece que el uso del teléfono móvil se normaliza con la edad hacia un uso más profesional, menos lúdico y con menos efectos negativos (Bianchi y Philips, 2005; Beranuy et al., 2009).

Por otra parte, como indican Oksman y Rautiainen (2003), los niños y adolescentes de varias edades atribuyen significados diferentes al teléfono móvil. Para los adolescentes el teléfono móvil se ha convertido en una parte importante y natural de la vida cotidiana, y sus funciones son una herramienta en la construcción de redes sociales y en la definición de un espacio en relación con los demás. La función ecológica de la telefonía móvil se manifiesta en el hecho de que después de adquirir uno de estos dispositivos les resulta difícil imaginarse la vida sin él y sienten que el móvil constituye una parte importante de sí mismos. Sin embargo, los adolescentes no son un grupo homogéneo: hay una variación significativa en el uso del teléfono móvil en función de la edad. Cuando se estudia la relación del niño y del adolescente con el teléfono móvil se debe tener en cuenta que tienen su propio estilo de comunicación, sus necesidades y formas de pensar (Véase cuadro/tabla 4.1).

Tabla 4.1. Relación con el teléfono móvil por grupos de edad (Oksman y Rautiainen, 2003)

EDAD	Relación con el teléfono móvil
Niños menores de 7 años	<p>La relación es a menudo indiferente o lo ven como si fuera un juguete (similar a un tamagotchi al que hay que cuidar).</p> <p>El dispositivo puede resultarles interesante, pero los juguetes son más importantes.</p> <p>Los juegos son la característica más relevante.</p>
Niños de 7-10 años	<p>Las actitudes comienzan a diferenciarse.</p> <p>La relación suele ser bastante pragmática.</p> <p>El teléfono móvil se ve como un mero dispositivo de juego.</p>
Pre-adolescentes (de 10-12 años)	<p>La edad de la “fiebre del móvil”: el móvil se convierte en un aparato imprescindible.</p> <p>Disminuye la importancia de los juguetes, mientras que aumenta la de las aficiones y los amigos.</p>
Adolescentes (de 13-15 años)	<p>Diferentes actitudes frente al teléfono móvil: práctica e instrumental para algunos, y expresiva y afectiva para otros.</p> <p>Destaca la personalización del aparato y hacer que el dispositivo sea más estético.</p>
Pre-adultos (de 16-18 años)	<p>La relación se vuelve cada vez más práctica e instrumental.</p> <p>Disminuye el uso para funciones sin conexión (o fuera de línea).</p>

4.1.5. Valores y actitudes

4.1.5.1. Estilo de vida

En un investigación llevada a cabo por Toda y colaboradores (2006) se estudió la relación entre la dependencia del teléfono móvil y el estilo de vida, para ello se empleó una muestra de 275 estudiantes universitarios Japoneses (117 hombres y 154 mujeres)

de 19 a 23 años. Como prácticas del estilo de vida se consideraron las siguientes: hábito de fumar, hábito de consumo diario en el desayuno, horas diarias dedicadas a dormir y horas diarias dedicadas a trabajar, actividad física regular, niveles apropiados de estrés percibido, nutrición y dieta equilibrada.

Los principales resultados que arroja dicho estudio son que, en hombres, existe una relación positiva entre el hábito de fumar y la dependencia del teléfono móvil. Estos hallazgos apoyan estudios anteriores que sugieren que el exceso de uso del teléfono móvil puede estar asociada con conductas nocivas para la salud, como fumar o beber alcohol (Koivusilta et al., 2003, 2005). Además, también se encontró que los hombres con un estilo de vida poco saludable dependían en mayor medida de su teléfono móvil. Estos hallazgos sugieren que, en particular para los hombres, la intensidad del uso del teléfono móvil puede tener una relación más completa con un estilo de vida saludable y que los hombres pueden requerir una orientación más amplia sobre el uso del teléfono móvil.

Sin embargo, dichos resultados han sido replicados en diversas investigaciones y los resultados obtenidos son contradictorios (Jenaro et al., 2006). Tal vez esto sea debido a que dichos estudios normalmente se realizan con una submuestra muy específica y reducida, casi siempre son estudiantes universitarios de un país determinado, con lo cual es muy difícil generalizar los resultados obtenidos a la población en general.

En otro estudio llevado a cabo por Leena, Tomi y Arja (2005) con una muestra de 3.485 adolescentes finlandeses de 14 a 16 años encontraron que el uso intenso del teléfono móvil (medido con el número de horas invertidas al día entre llamadas, mensajes, juegos, etc.) se relaciona positivamente con el consumo de alcohol, consumo de tabaco y con el consumo de tabaco de mascar o tacaco sin humo. Además, también se encontró que la intensidad del uso del teléfono se relaciona de forma lineal con la cantidad de dinero disponible semanal para gastos en general.

En la misma línea, Sánchez-Martínez y Otero (2009) en la encuesta que realizaron a 1.328 adolescentes de Madrid de entre 13 y 20 años también encontraron una asociación entre la cantidad de tiempo dedicado a usar el teléfono móvil y el consumo de tabaco y alcohol. Otros autores han encontrado resultados similares (por ejemplo, Koivusilta, Lintonen y Rimpelä, 2003; 2005).

4.1.5.2. Imagen personal e identidad social

Se ha comentado anteriormente que el teléfono móvil es especialmente atractivo para los adolescentes porque les proporciona identidad y prestigio. En relación a esto, Cassidy (2006) realizó un estudio con 172 estudiantes universitarios de Reino Unido de 18 a 53 años (47 hombres y 122 mujeres) en el cual analizó, a través de un diferencial semántico, la formación de imágenes personales y de identidad social de los usuarios del teléfono móvil. Los principales resultados muestran que el uso del teléfono móvil se asocia con un gran número de atributos sociales y personales positivos. Los usuarios del teléfono móvil fueron calificados como personas divertidas, extravertidas, populares, ricas, lúdicas, con éxito, no solitarias, de moda, líderes carismáticos, que les gustan las fiestas y atractivas para el sexo opuesto, es decir, toda una serie de rasgos de identidad social. Además, también se les calificó con determinados rasgos de identidad personal igualmente positivos: alegres, amables, felices, seguros e impulsivos. El uso del teléfono móvil es un fenómeno social que no puede explicarse basándose únicamente en el más puro avance tecnológico.

Entrando un poco más en detalle, al diferenciar entre los tres grupos de usuarios del teléfono móvil (leve, moderado y elevado) se encontró que los usuarios leves del teléfono móvil tienen una imagen menos positiva de los usuarios del teléfono móvil. Este hallazgo concuerda con el principio que postula que los factores subyacentes que motivan el uso del teléfono móvil pueden variar en el seno del grupo, en donde el teléfono tiene un uso predominantemente práctico en lugar de la función social de otras personas. Este hallazgo puede ser explicado haciendo referencia a la identificación de los componentes de la identidad social y la teoría de la esfera de la pertenencia al grupo (intragrupa) y la consideración de no pertenecer a otros grupos sociales (exogrupa). Los usuarios leves del teléfono móvil no pueden identificarse con la agrupación “usuarios del teléfono móvil” de la misma manera que los usuarios moderados y elevados, los perciben como un exogrupo, por ello, les asignan menos calificaciones positivas.

Finalmente, no se encontraron diferencias en relación al sexo pero sí en relación a la edad. Las personas más mayores tienen menos percepciones positivas de los usuarios de telefonía móvil, esto se ajusta a la noción ampliamente aceptada de que la formación de la propia identidad es un aspecto central del desarrollo psicológico durante la adolescencia y la juventud (Erikson, 1968). A medida que las personas maduran se

establece la identidad personal con lo cual es probable que la asociación entre la imagen y el teléfono móvil disminuya.

4.2. Factores interpersonales

4.2.1. Ámbito familiar

La familia, junto con la escuela, desempeña un rol principal en la educación y socialización del individuo, especialmente, en los primeros años de vida. Desde el ámbito familiar se transmiten toda una serie de valores, actitudes, normas y formas de comportamiento más o menos óptimas que ayudan al individuo a adaptarse a sociedad. Si bien es cierto, no debemos olvidar el papel de otras instituciones como la escuela que ayudan a reforzar todos estos valores y normas y muchas veces introducen otros nuevos.

El niño, en muchas ocasiones aprende de sus padres, tanto por instrucción directa como por aprendizaje vicario, toda una serie de valores, normas y formas de comportamiento más o menos adaptativos. Con esto queremos destacar el hecho de que la familia puede actuar como un importante factor de protección, pero también como un factor de riesgo, lo cual dependerá del clima, la cohesión y el estilo educativo familiar.

Clima familiar

El tipo y la calidad de la comunicación y los vínculos afectivos que se establecen entre los miembros de la familia, son fundamentales para el adecuado desarrollo del individuo. La existencia de lazos afectivos fuertes y de una comunicación fluida entre los miembros de la familia es muy importante para la estabilidad emocional de sus componentes. Por el contrario, una familia desestructurada con un clima familiar conflictivo o carente de afecto puede favorecer que el sujeto se implique en conductas adictivas.

En relación a este último aspecto, Sánchez-Martínez y Otero (2009) encontraron que los adolescentes que informaban de una relación negativa con su familia o entre sus padres hacían un uso más intensivo del teléfono móvil (mayor frecuencia de uso y gasto económico mensual).

Cohesión familiar

Se entiende por cohesión familiar, la intensidad o fuerza de los vínculos o lazos emocionales que se desarrollan entre los miembros de la familia, lo cual se expresan generalmente en actitudes de apoyo mutuo y afecto recíproco, realización de actividades juntos, tener intereses y amigos comunes, compartir el tiempo y el espacio, etc.

Se ha demostrado que los hijos de familias muy cohesionadas tienen menor probabilidad de implicarse en el consumo de drogas (Alonso y Del Barrio, 1994). Sin embargo, en relación con el teléfono móvil puede tener un efecto paradójico, tal vez debido, entre otros factores, a la interacción entre la cohesión y el estilo educativo familiar.

Una baja cohesión familiar se relaciona con un mayor uso del teléfono móvil, sin embargo una elevada cohesión familiar, en ocasiones, también se relaciona con un uso más intensivo del teléfono móvil. Los padres frecuentemente fomentan el uso del teléfono móvil de sus hijos ya que les proporciona una sensación de seguridad el poder localizarlos en cualquier momento, de este modo, el móvil se convierte en un dispositivo para supervisar y controlar a los hijos cuando están fuera de casa. Una familia con una elevada cohesión, puede utilizar el teléfono móvil como una forma más de establecer la comunicación con sus hijos, en muchas ocasiones por los motivos mencionados anteriormente, lo cual a su vez, influye en otros factores, como una por ejemplo, una actitud más favorable hacia el teléfono móvil, una mayor disponibilidad del mismo, etc. que fomentan el uso intensivo del teléfono móvil.

Estilo educativo familiar

El estilo educativo o patrón de crianza hace referencia al conjunto de actitudes de los padres que se traducen en prácticas específicas que influyen en los comportamientos de sus hijos (Darling y Steinberg, 1993). En otras palabras, es el modo que tienen los padres de transmitir a sus hijos toda una serie de normas, valores y aptitudes que regulen su comportamiento para adaptarlo a la sociedad en la que vive.

Son muchas las clasificaciones que se han hecho de los estilos educativos. Entre ellas destaca, la clasificación propuesta por Baumrind en 1971 (y su reformulación de 1991, en donde el autor añadió el último estilo):

- *Estilo autoritario*: los padres autoritarios imponen sus normas sin dar lugar a la discusión. Castigan las conductas inadecuadas para así prevenir problemas futuros, muchas veces sin dar una explicación del motivo del castigo. Valoran sobre todo la obediencia y el control; son exigentes y no tienen en cuenta los intereses y necesidades de sus hijos. Desarrollan un tipo de comunicación unidireccional, de padres a hijos, pero no a la inversa. Se muestran distantes, poco afectuosos y prestan escaso apoyo emocional a sus hijos.
- *Estilo permisivo*: Son padres afectuosos que valoran la autorregulación del niño, por ello no establecen normas claras, ni exigen ni controlan el cumplimiento de las mismas, sino que son los intereses y deseos del niño los que los que dirigen la interacción entre el adulto y el niño. Los padres tratan de adaptarse a las necesidades del niño interviniendo lo menos posible para que el niño madure por sí mismo, sin ningún tipo de restricción.
- *Estilo democrático*: son padres comprensivos y afectuosos que fomentan la autonomía e independencia de sus hijos. La relación entre padres e hijos se caracteriza por el diálogo, establecen normas consensuadas, coherentes que mediante el razonamiento hacen cumplir. Sus prácticas disciplinarias se orientan más hacia la inducción que hacia el castigo, pero si recurren a él, éste siempre es coherente y nunca recurren al castigo físico. Prestan atención a las demandas y necesidades de sus hijos, les apoyan y crean un clima cálido basado en el respeto mutuo.
- *Estilo negligente*: suele ser típico en familias desestructuradas en las que los padres no asumen la responsabilidad paterna, se implican muy poco en la educación de sus hijos, no establecen normas, pero en ocasiones el control que ejercen es excesivo sometiendo al niño a un fuerte castigo sin mediar ninguna explicación o razonamiento de la conducta indebida del menor. Son padres distantes, fríos e insensibles a las necesidades de sus hijos.

Castellana y sus colaboradores (2007) un estudio sobre las nuevas adicciones en la adolescencia (Internet, móvil y videojuegos), encontraron que los adolescentes que reciben un estilo educativo parental más indulgente (permisivo y/o negligente), basado

en la ausencia de normas son los que tienen más problemas relacionados con el uso de Internet y del teléfono móvil.

4.3. Factores contextuales o ambientales

4.3.1. Zona rural/urbana

Algunos estudios muestran la relevancia de la zona de residencia habitual de los individuos en el mayor o menor uso del teléfono móvil. En general, los resultados muestran que los jóvenes y adolescentes que viven en zonas rurales utilizan el teléfono móvil con una mayor intensidad (lo utilizan más, para más funciones e invierten mucho más tiempo al día en su uso).

Esto es comprensible si atendemos a que en las zonas rurales los jóvenes y adolescentes con frecuencia se encuentran aislados de sus compañeros de la ciudad debido a las dificultades de transporte (especialmente el transporte público el cual se restringe a determinadas franjas horaria) y a la oferta limitada de actividades culturales y alternativas de ocio, ante lo cual el uso del teléfono móvil se convierte en una manera fácil de acortar las distancias, de comunicarse con los demás, de divertirse y, en definitiva, de socializarse (Castellana et al., 2007; Sánchez-Martínez y Otero, 2008).

4.4. Otros factores de riesgo y de protección

4.4.1. Modalidad de tarjeta telefónica

Actualmente, existen dos modalidades de tarjeta telefónica, la de prepago y la de contrato. La modalidad de prepago ofrece un mayor control, puesto que es necesario disponer del dinero antes de gastarlo y el usuario es plenamente consciente del gasto que está acometiendo cada vez que efectúa una recarga. La modalidad de contrato ofrece una forma de gasto a crédito, esto es, el usuario puede efectuar llamadas ilimitadas y recibe una factura mensual a posteriori. Esta modalidad es, sin duda, la más peligrosa puesto que el facilita la adicción al teléfono móvil ya que no se asocia de forma contingente a las llamadas que realiza los problemas que le acarrearán a fin de mes un gasto ilimitado.

En este sentido, es importante recordar que las compañías telefónicas incentivan a sus clientes para que opten por la modalidad de contrato, puesto que el efecto es más indiscriminado no sólo en los posibles adictos sino también en la población general.

Además, mediante la modalidad de contrato se aseguran la fidelidad del diente y, en muchas ocasiones, un consumo mínimo obligatorio (Muñoz y Rivas, 2005).

En el estudio comentado anteriormente (Chóliz, Villanueva y Chóliz, 2009) realizado con una muestra de 1.944 estudiantes españoles (51,4% mujeres y 48,6% varones) de edades comprendidas entre los 12 y los 18 años encontramos que los adolescentes que tienen un contrato telefónico, frente a los que tienen la modalidad de tarjeta de prepago, informaron tener más problemas económicos y discusiones con sus padres o familiares como consecuencia del gasto económico que conlleva el uso del teléfono móvil. Se podría pensar que el mayor gasto económico puede deberse a que en la modalidad de contrato pagan una cuota mínima al mes con independencia de si lo utilizan o no, sin embargo, se ha visto que el gasto económico mensual en el móvil se correlaciona de forma positiva con un mayor uso del mismo en las funciones de comunicación (llamadas, mensajes, llamadas perdidas) y en el tiempo invertido al día entre llamadas y mensajes, es decir que efectivamente hay una relación entre el uso y el gasto económico.

Finalmente, y a modo de conclusión, a lo largo del presente capítulo se han expuesto algunos de los factores individuales, interpersonales y contextuales o ambientales más relevantes que pueden influir en el inicio y mantenimiento del uso excesivo, problemático o dependiente del teléfono móvil. Dada la diversidad de factores, tanto de riesgo como de protección, y sus múltiples interrelaciones entre ellos se hace patente la complejidad del fenómeno en cuestión, esto es, la adicción al teléfono móvil. Sin embargo, es primordial dilucidar los mecanismos que intervienen en el abuso y la dependencia de dicho aparato con el fin de desarrollar programas de prevención y tratamiento específicos que atiendan a dichos factores con el fin de mejorar la efectividad de los mismos.

5. CONSECUENCIAS DEL ABUSO Y LA DEPENDENCIA DEL TELÉFONO MÓVIL

A pesar de las contribuciones positivas que se han atribuido al teléfono móvil, su uso se está asociando cada vez más a comportamientos problemáticos o nocivos. Actualmente, aumentan los lugares públicos (como en el transporte público, hospitales, restaurantes) en los que su uso está prohibido, al igual que el tabaquismo (Jauréguiberry, 1998). Desde un punto de vista social, es interesante observar que la situación de la telefonía móvil puede cambiar de ser un instrumento que apoya el intercambio social a un objeto que claramente interfiere en ellos. De hecho, hoy en día, son escasas las personas que pueden afirmar que nunca se han encontrado en una situación en la que el teléfono móvil no haya perturbado sus actividades sociales. Además, a causa de los peligros involucrados en el uso del teléfono móvil en la conducción (Briem y Hedman, 1995; Violanti, 1998), en muchos países se están promulgando leyes que prohíben su uso en estas circunstancias.

Efectivamente, el uso excesivo del teléfono móvil, en situaciones inadecuadas o prohibidas o con fines ilícitos puede acarrear al individuo problemas en mayor o menor medida en prácticamente todas las áreas de su vida. De este modo se observan problemas familiares y sociales, problemas académicos y laborales, problemas económicos, problemas legales, problemas sobre la salud tanto física como mental, problemas en la seguridad vial, problemas relacionados con el acoso psicológico a través del teléfono móvil, suplantación de la identidad, etc. Además, a esto se le suman los problemas relacionados con Internet como consecuencia de la evolución tecnológica de los nuevos dispositivos móviles y de las ofertas cada vez más competitivas de las compañías operadoras que fomentan el uso de Internet a través del teléfono móvil.

5.1. Problemas familiares y sociales

El uso excesivo o inadecuado del teléfono móvil puede dar lugar a diversas conductas problemáticas y desadaptadas que conllevan importantes consecuencias, entre éstas cabe destacar las constantes discusiones con las personas del entorno, especialmente con los padres, por el gasto económico del teléfono móvil o por el uso excesivo del mismo en situaciones que hacerlo es inadecuado o interfiere en las relaciones familiares (como por ejemplo, el uso compulsivo del móvil mientras se está

reunido o comiendo con la familia o en medio de una comunicación cara a cara con otra persona) (Chóliz, Villanueva y Chóliz, 2009).

El teléfono móvil favorece el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales (Ellwood-Clayton, 2003; Taylor y Harper, 2003; Donner, 2007). Sin embargo, también puede ocasionar el efecto contrario, algunos jóvenes y adolescentes afirman haberse sentido excluidos del grupo de iguales por no tener teléfono móvil o por no poseer determinada marca y/o modelo, otros informan de haberse sentido presionados para obtener o llevar uno de estos dispositivos (Matthews, 2004). Tal vez, esto se deba a que, actualmente, resulta mucho más cómodo y fácil contactar con los propietarios de teléfonos móviles que con aquellos que no disponen de uno. Además, como se ha comprobado, la razón de poseer una cierta marca o modelo de teléfono móvil es la de establecer cierto reconocimiento social, especialmente entre los adolescentes (Katz y Sugiyama, 2006). Kamibeppu y Sugiura (2005) encontraron que el 2% de los adolescentes no deseaban que se unieran a su grupo de amigos a gente que no tuviera un teléfono móvil y, cerca del 4% de los encuestados que no tenían móvil se sintieron marginados por este motivo. Halayem (2010) observó que el 18% de los adolescentes afirma que mantienen sus relaciones sociales exclusivamente a través de los sms.

Algunos sociólogos sostienen que el hecho de que muchos jóvenes decidan usar los mensajes de texto en lugar de hablar cara a cara sobre situaciones incómodas o difíciles emocionalmente, repercute en su capacidad de interactuar unos con otros (Srivastava, 2005). De esta manera, los adolescentes pueden llegar a priorizar la comunicación mediada por el teléfono móvil de forma que altera sus relaciones sociales (Bianchi y Phillips, 2005; Kamibeppu y Sugiura, 2005) y provoca que estén más pendientes de las relaciones telefónicas que de las personales (Adès y Lejoyeux, 2003). A la larga, algunos jóvenes que han hablado mucho por el móvil no saben manejarse en las relaciones cara a cara (Criado, 2005). Esto mismo se refleja en las dificultades que se observan ante la expresión o implicación emocional que requiere una conversación cara a cara (Castellana, 2005).

5.2. Problemas académicos y laborales

El uso del teléfono móvil puede interferir negativamente en las tareas académicas y laborales. Uno de los principales problemas es la disminución de la capacidad de atención y concentración en tareas cotidianas debido a la continua recepción de llamadas o mensajes y al estado de alerta permanente que les lleva a revisar constantemente el móvil. En el ámbito educativo, los profesores se quejan de las múltiples interrupciones del aprendizaje en el aula y en las bibliotecas y de la dificultad de controlar la situación ya que los dispositivos móviles, debido a su pequeño tamaño, son fáciles de ocultar y el uso de la mensajería de texto permite a los estudiantes enviar y recibir mensajes de forma discreta (Rosemeyer, 2002; Geser, 2004). Además, los estudiantes también utilizan esta tecnología, no sólo para comunicarse con otras personas durante el tiempo de clase, sino también de hacer trampa en los exámenes (Batiste, 2004; Roberts, 2004; Campbell, 2005).

Las leyes y normas de uso del teléfono móvil dependen de la política de cada centro educativo. En algunas universidades y centros de educación primaria y secundaria, se permite a los estudiantes tener teléfonos móviles pero están obligados a mantenerlos en silencio y fuera de la vista. A pesar de estas normas, los estudiantes todavía los utilizan en horario escolar (Lipscomb, 2007). Algunos profesores recogen los móviles en la puerta antes de un examen, otros toman medidas punitivas contra cualquier estudiante que sea sorprendido con un teléfono durante el examen, ya que se asume que están haciendo trampas (Walson, 2006).

En un estudio con estudiantes de 17 a 24 años se encontró que el 53,5% de los encuestados interaccionan con el móvil durante la hora de clase y entre clases; el 77,3% opina que el uso de un teléfono móvil durante la clase rara vez o nunca interfiere con el aprendizaje en el aula, mientras que el 23,7% opina lo contrario. El 34,6% de los estudiantes afirma que el uso del móvil les distrae durante el tiempo de estudio fuera de clase, al 14,2% les suele afectar a su capacidad de concentración en clase el recibir malas noticias a través del móvil y al 35,7 a veces les ocurre esta situación (Braguglia, 2008). Algunos alumnos afirman que el teléfono móvil interfiere en su rendimiento académico (Kubey, Lavín, y Barrows, 2001; Chen y Lever, 2005; Chen, 2006).

Finalmente, el uso del móvil también puede repercutir negativamente en el rendimiento académico y laboral de forma más indirecta, por ejemplo, el hecho de estar hasta altas horas de la noche usando el móvil conlleva que se acuesten tarde, duerman poco y al día siguiente estén cansados y somnolientos lo cual afectará negativamente en las tareas de atención y concentración (Sánchez-Martínez y Otero, 2009; Chen, 2006). Otros problemas que se encuentran son el hecho de llegar tarde a clase o al trabajo por estar utilizando el teléfono móvil o abandonar una reunión de trabajo por una llamada (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005; Kamibeppu y Sugiura, 2005).

5.3. Problemas económicos

El uso excesivo del teléfono móvil y de los servicios que ofrece, como por ejemplo, la posibilidad de realizar pagos a través del teléfono móvil, compras, descargas de contenido multimedia, acceso a líneas de tarificación adicional como las líneas eróticas, esotéricas, de contactos, de concursos o de servicios profesionales, puede acarrear un gasto excesivo de dinero muy superior al deseado inicialmente por el usuario (Muñoz, Fernández y Gámez, 2009). Lo cual les lleva, en muchos casos, a mentir y a cometer pequeños hurtos en el ámbito familiar o laboral o por verse acosados por deudas con las empresas operadoras (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005; NetSafe, 2005; Criado, 2005; Protégeles, 2005).

Varios estudios han demostrado que el uso intensivo del teléfono móvil a menudo se traduce en grandes deudas, especialmente para los jóvenes. Funston y MacNeill (1999) llevaron a cabo un estudio con 750 jóvenes de edades comprendidas entre los 16 y los 21 años, sus resultados muestran que el 18% de los participantes habían tenido dificultades para pagar sus facturas. Además, el estudio mostró que muchos jóvenes no entienden el contrato de su teléfono. Un estudio más reciente, realizado por la Youth Action and Policy Association (Yapa, 2004) con 550 jóvenes (la mayoría de ellos menores de 18 años), encontraron que el 20% de los jóvenes admitieron que las deudas contraídas como consecuencia del uso del móvil les habían causado grandes problemas, y menos del 10% sabía dónde conseguir ayuda en tales circunstancias. También encontraron que el 40% de los participantes habían recibido facturas mensuales de más de 200 dólares y el 4% había recibido las facturas de más de 1.500 dólares. Por último, más del 10% de los encuestados afirmó que gasta más del 50% de sus ingresos en las facturas del teléfono.

En otro estudio realizado con 1.944 estudiantes españoles de 12 a 18 años se encontró que un 13,1% de los adolescentes que se encargan ellos del gasto de su teléfono y un 15,2% de los que les costean sus padres o familiares dicho gasto afirman tener problemas como consecuencia del gasto económico de su teléfono móvil. Además, las mujeres indicaron tener más problemas con sus familiares a causa del gasto del móvil que los varones; así como los adolescentes de 17 a 18 años frente a los de 12 a 14 años y los de 15 a 16 años (Chóliz, Villanueva y Chóliz, 2009). Otros estudios confirman estos resultados (Matthews, 2004; Funston y Mac Neill, 2004).

5.4. Problemas de salud

5.4.1. Efectos sobre la salud física

Con la aparición de la telefonía móvil en la década de 1980 y su extraordinaria difusión a la población en general en la década de 1990, surgió la preocupación en cuanto a si los campos electromagnéticos de radiofrecuencia emitidos por los teléfonos móviles podían tener efectos adversos para la salud (Feychting, Ahlbom y Kheifets, 2005). Ante dicha inquietud empezaron a surgir numerosas investigaciones al respecto, sin embargo, los resultados encontrados hasta la fecha son poco concluyentes y bastante contradictorios lo cual genera una sensación de incertidumbre y desconocimiento sobre la realidad del tema.

A grandes rasgos, se puede afirmar que las radiaciones emitidas tanto por el teléfono móvil como por la red de estaciones base de telefonía móvil (antenas) que dan cobertura a la zona donde están ubicadas pueden producir dos tipos de efectos en el organismo: *a*) efectos térmicos: actualmente hay un consenso general entre los científicos de la comunidad de que el parámetro más significativo, en cuanto a los efectos relevantes de la exposición a los campos electromagnéticos, es la tasa de absorción específica (*Specific Energyabsortion Rate*, SAR) en el tejido, una cantidad adecuadamente promediada en tiempo y espacio y expresada en vatios por kilogramo (W/kg), y *b*) efectos no térmicos (los realmente peligrosos): se ha comunicado un gran número de efectos biológicos en cultivos celulares de animales, con frecuencia como respuesta a campos de bajo nivel relativo, que pueden tener implicaciones sanitarias (Leal, Abellán y Casas, 2005).

Algunos estudios muestran una asociación entre el uso del teléfono móvil y una mayor probabilidad de padecer tumores de diversa índole (cerebral, de la glándula

salival, neurinoma del acústico, melanoma intraocular o uveal, alteraciones hematológicas y linfáticas, etc.) (por ejemplo, Graham, Cook y Riffle, 1997; Muscat, Malkin y Handheld, 2002; Grigorev, 2003; Kundi, 2004; Lonn et al., 2004; Hardell, Mild y Carlberg, 2006; Hardell et al., 2007), infertilidad, aborto, alteraciones cardíacas, fatiga crónica, disminución de la capacidad del sistema inmunológico, problemas cardíacos, especialmente arritmias, cáncer, sobre todo cerebral y leucemias (por ejemplo, Hayes, 1997; Rothman, 2000). Sin embargo, otros estudios no han encontrado una asociación entre el uso del teléfono móvil y el mayor riesgo a padecer estas enfermedades (por ejemplo, Hansson et al., 2003; Ali et al., 2003; Vijayalaxmi y Obe, 2004 y 2005; Schüz et al., 2006; Wood, 2006; Feychting y Forssén, 2006; Kan, 2008).

Además, el empleo excesivo del teléfono móvil se ha relacionado con dermatitis alérgica por el contacto con el níquel y el cromo hexavalente que contienen los teléfonos móviles (Pazzaglia et al., 2000; Seishima et al., 2002; Seishima, Oyama y Makiko, 2003). También se ha relacionado con dificultades para dormir, cefaleas, sensaciones de ardor o calor detrás de la oreja y alrededor del oído y con una mayor susceptibilidad a la fatiga y al estrés (Törnevik et al., 1998; Hocking, 1998; Mild et al., 1999; Oftedal, et al., 2000; Al-khlaiwi y Meo, 2004; Mujahid, 2008). Así como con una disminución de la agudeza auditiva (Maier, Greter y Maier, 2004) y de los mecanismos atencionales (García-Larrea, Perchet, Perrin y Amenedo, 2001); alteraciones en la capacidad de concentración y en la memoria (Mujahid, 2008). Sin embargo, otros estudios han encontrado una que la exposición aguda a los campos magnéticos de radiofrecuencia mejora el rendimiento cognitivo en la atención y en las tareas de memoria a corto plazo (por ejemplo, Curcio et al., 2004; Edelstyn y Oldershaw, 2002; Koivisto et al., 2000; Lee et al., 2003; Preece et al., 1999; Smythe y Costall, 2003), mientras que otros no han encontrado ninguna relación (Russo et al., 2006; Haarala et al., 2003; Haarala et al., 2004; Cinel et al., 2007).

Esta gran diversidad de resultados encontrados, en su mayoría contradictorios, se debe a una serie de factores: a) a la corta duración de los estudios, ya que al tratarse de enfermedades con largos períodos de latencia, se precisan estudios a muy largo plazo; b) a que en los diferentes estudios no se ha llevado a cabo una exposición rigurosamente controlada del tiempo y la intensidad de las ondas emitidas por el teléfono móvil o la proximidad del aparato; c) y finalmente, que con el paso del tiempo va incrementándose el riesgo de aparición de nuevas enfermedades (Kundi et al., 2004). Con lo cual, aun no

es posible dar una respuesta definitiva sobre si las radiaciones de radiofrecuencia que emiten los móviles causan efectos adversos sobre la salud, para ello son necesarios muchos más estudios científicos tanto a corto como a largo plazo, así como de las variables moduladoras y mediadoras que pudieran influir en dicho efecto.

5.4.2. Efectos sobre la salud mental

El uso excesivo o inadecuado del teléfono móvil también produce efectos de carácter psicológico en el individuo. Por ejemplo, algunas conductas como estar hasta altas horas de la madrugada usando el móvil, mantener el aparato encendido durante toda la noche, levantarse para comprobar si se ha recibido algún mensaje o llamada, dormir con el teléfono móvil debajo de la almohada en modo vibrador, etc. y el estado de alerta continuo del usuario parece estar afectando negativamente a la calidad del sueño, especialmente entre los adolescentes (Harada, Morikuni, Yoshü, Yamashita y Takeuchi, 2002; Van del Bulck, 2003; Anderson, 2003; NetSafe, 2005; Kamibeppu y Sugiura, 2005).

Algunos estudios muestran una asociación entre un mayor uso del teléfono móvil y quejas psicósomáticas, insomnio, disfunción social, síntomas de depresión, ansiedad y estrés percibido (Jenaro, et al, 2007; Billieux et al., 2008; Thomée et al, 2010). Además, de los síntomas asociados al uso del teléfono móvil comentados en apartados anteriores como la nomofobia, la abstinencia, el abuso y la dependencia (Kamibeppu y Sugiura, 2005; Muñoz-Rivas y Agustín, 2005; Srivastava, 2005; Kawasaki, 2006; Toda et al., 2006; Sánchez et al., 2008). Según estos resultados, parece ser que el uso del teléfono móvil puede tener un impacto negativo sobre la salud mental, aunque los mecanismos causales aun no están del todo claros (Thomée et al, 2007).

Kamibeppu y Sugiura (2005) encontraron que el 48% de los adolescentes encuestados sentían ansiedad, malestar general, enfado o inquietud al no recibir una respuesta a las llamadas o mensajes enviados, alrededor del 53% se sintió mal después de enviar correos electrónicos y el 28% afirmaron que sus mensajes fueron mal interpretados. En otro estudio con 7.292 adolescentes finlandeses de 12 a 18 años se observó que una asociación, tanto directa como mediada por la calidad y cantidad de sueño, entre el uso intenso del teléfono móvil y quejas psicósomáticas (dolores de estómago, tensión o nerviosismo, irritabilidad o estallidos de ira, dificultad para dormirse o despertares durante la noche, dolor de cabeza, temblor de manos, sentirse

cansado o débil, sensación de vértigo) y síntomas músculo-esqueléticos (dolor de cuello, hombro y espalda) en niñas (Punamäki et al., 2007).

Otros estudios han encontrado una asociación entre un mayor uso del móvil y conductas de riesgo para la salud como fumar, beber alcohol (Koivusilta, Lintonen, y Rimpelä, 2003 y 2005, Toda et al., 2006) y otras conductas que pueden afectar negativamente a la salud como una dieta desequilibrada o una nutrición deficiente, no realizar ejercicio físico regularmente, la calidad y cantidad de sueño, el número de horas trabajadas, etc. (Toda et al., 2006).

Finalmente, comentar que existen otros efectos adversos sobre la salud, tanto física como mental, de carácter más indirecto como por ejemplo, los daños colaterales debido al uso del teléfono móvil en situaciones prohibidas, en las que su uso puede ser peligroso o con fines moralmente cuestionables o ilegales. Nos referimos a las repercusiones en el sujeto de los accidentes de tráfico debidos a usar el móvil mientras se conduce, o al efecto de acosar a otro o ser acosado mediante llamadas o mensajes hostiles, o de ser víctima de los fraudes cometidos a través del teléfono móvil, etc.

5.5. Problemas legales

Los problemas legales asociados al teléfono móvil son de diversa índole. El uso excesivo del teléfono móvil implica unos gastos que a veces son difíciles de sufragar, especialmente entre niños y adolescentes que tan sólo disponen del dinero que obtienen de sus padres, por ello es probable recibir denuncias como consecuencia de las deudas contraídas con las empresas operadoras. En otras ocasiones, incluso se comenten pequeño hurtos, o no tan pequeños, para financiarse el gasto económico del teléfono.

El uso del teléfono móvil mientras se conduce está penado por la ley, por ello su uso en estas situaciones conlleva sanciones a través de multas de tráfico (y con 3 puntos del permiso de conducir en el caso de España). Otros usos del móvil pueden generar toda una serie de problemas legales de mayor o menor gravedad, nos referimos al cyberbullying, al grooming, a la suplantación de la identidad, a los fraudes y estafas llevados a cabo a través del teléfono móvil e incluso al robo del mismo.

Se ha estimado que el robo de teléfonos móviles ahora representa más de un tercio de todos los robos personales en Inglaterra y Gales, con la mitad de todos los robos de

móviles relacionados con la participación de una víctima menor de 20 años (Simmons, 2002). En el año 2000 y 2001, alrededor del 2% de los propietarios de teléfonos móviles había robado un teléfono cada año, mientras que para los menores de 16 años la cifra era de entre el 5% y 12% (Harrington y Mayhew, 2001). Las estadísticas también muestran los adolescentes son especialmente propensos al robo del móvil con diversos grados de violencia. En Gran Bretaña, esto ha alimentado los temores sobre la vulnerabilidad de los jóvenes a la delincuencia en los espacios públicos, así como el pánico, a menudo racial, sobre los jóvenes como delincuentes (Pain et al., 2005).

Obviamente, el hecho de que el uso del móvil le cause problemas al individuo dependerá de una multitud de factores, entre ellos el hecho de ser descubierto o no, sin embargo, desde nuestro punto de vista cuanto más se emplee el móvil para fines ilícitos, o en circunstancias prohibidas, mayor será la probabilidad de ser detectado por la justicia.

5.6. Problemas en seguridad vial

En los últimos 20 años se han realizado numerosas investigaciones sobre el impacto del uso del teléfono móvil en la conducción. Sin bien es cierto, en la literatura científica se evidencia que realizar una doble tarea aumenta el riesgo de accidente de tráfico, esto dependerá de una compleja interacción entre diversas variables, incluyendo las condiciones de la conducción (por ejemplo, el estado de la carretera y del vehículo, la densidad del tráfico, las condiciones meteorológicas, la realización simultánea de otras tareas, etc.) y las características propias del conductor (por ejemplo, la edad, el sexo, la experiencia, seguridad y capacidad en la conducción, el número de kilómetros por año, etc.).

Como se comentaba, muchos autores han puesto de relieve que el uso del teléfono móvil tiene repercusiones negativas sobre la seguridad vial ya que la doble tarea provoca una interferencia cognitiva al exigir más recursos atencionales, dividir la atención en ambas actividades y así hacer que el conductor disponga de una menor capacidad para procesar las señales de la carretera. De este modo, se observa un deterioro en la capacidad de detectar y responder a los estímulos externos (aumenta el tiempo de reacción y afecta a los mecanismos atencionales por lo que disminuye la tasa de detección de señales) y en la capacidad de mantener el control motor en un vehículo en movimiento (se observan cambios involuntarios de carril, disminución de la distancia

de seguridad respecto al vehículo anterior, cambios en la velocidad, etc.) (Collet, Guillot y Petit, 2010). Además, esto se observa incluso en el caso del uso de dispositivos de manos libres (por ejemplo, Barkana, Sadoc, Morad, y Avni, 2004).

5.7. Acoso psicológico a través del teléfono móvil o ciberacoso

Estudios recientes muestran que el teléfono móvil también es utilizado para hostigar e intimidar a otros. En un estudio realizado por la Cyberspace Research Unit de la Universidad Central de Lancashire se puso de manifiesto que el 37% de los niños estudiados de entre 7 y 11 años había recibido a través de su teléfono móvil mensajes de texto insultantes o amenazantes. En la misma línea, Charlton, Panting y Hannan (2002) informaron de que el 11% de los niños encuestados habían recibido mensajes insultantes o amenazadores, con contenidos que incluían bromas pesadas o comentarios racistas. Además, el 17% admitió haberse asustado por los mensajes recibidos y un 14% confesó haber amenazado con su móvil a sus compañeros.

En España, un estudio realizado por la asociación «protegeles.com» para la oficina del Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid (2005) concluyó que un 18% de los jóvenes con teléfono móvil se había sentido acosado. Igualmente, Buelga, Cava y Musitu, (2010) encontraron que un 24,6% de los adolescentes de 11 a 17 años han sido acosados a través del teléfono móvil en el último año, y un 29% a través de Internet. Además, también hallaron que las víctimas eran en su mayoría mujeres y los alumnos de los primeros cursos de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

Se pueden diferenciar dos grandes tipos de ciberacoso: el *ciberbullyin* o ciberacoso escolar y el *grooming* o ciberacoso sexual. El primero de ellos, el *ciberbullyin*, se define como el acoso entre iguales a través de Internet u otras tecnologías digitales. Por acoso se entiende tanto el chantaje, injurias, calumnias, amenazas, coacciones, vejaciones e insultos; como el uso y la difusión de información o material (por ejemplo, fotografías, audio o vídeos) dañino o difamatorio en formato electrónico a través de las TIC.

Respecto al tipo de agresiones electrónicas, Willard (2006, 2007) propone una clasificación de las mismas según la conducta realizada por el agresor. Las principales categorías son: hostigamiento (envío y difusión de mensajes ofensivos o vulgares), persecución (envío de mensajes amenazantes), denigración (difusión de rumores sobre la víctima), violación de la intimidad (difusión de secretos o imágenes de la víctima),

exclusión social (exclusión deliberada de la víctima de grupos en la red) y suplantación de la identidad (envío de mensajes maliciosos haciéndose pasar por la víctima) (Buelga, Cava y Musitu, 2010).

Algunos casos concretos han causado un gran impacto mediático, especialmente por la gravedad de los hechos, como por ejemplo el vídeo hecho con una cámara de teléfono móvil de una niña agredida por sus compañeros en una escuela de Victoria o la grabación en vídeo similar de una violación de un niño por otros niños en Inglaterra (Campbell, 2005). Un ejemplo famoso es el vídeo de un niño de Quebec de 15 años de edad emulando una pelea de Star Wars que se publicó en Internet por sus compañeros de clase y fue descargado por millones de personas (Snider y Borel, 2004) o las imágenes de un niño con sobrepeso que fue fotografiado por una cámara de teléfono móvil en el vestuario de la escuela y publicadas en Internet (Mitchell, 2004).

El *ciberbullying* se caracteriza por ser una situación en la que el acosador y la víctima son de edades similares, habitualmente son compañeros de colegio o instituto y personas con las que se relacionan en el mundo real; el acoso se lleva a cabo a través de un medio tecnológico y la situación de acoso no cuenta con elementos de índole sexual, ya que en ese caso se consideraría *grooming* (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación, INTECO, 2009).

La intimidación directa, cara a cara, tiene como consecuencia un aumento de la probabilidad de padecer depresión, ansiedad, síntomas psicósomáticos e incluso un mayor riesgo de suicidio (Kaltiala-Heino et al., 2000; Kumpulainen et al., 1998; Neary y Joseph, 1994; Roland, 2002). Las consecuencias del ciberacoso aún se están investigando, sin duda tienen una serie de agravantes ya que cuando se produce una agresión verbal, la víctima no puede recordar cada palabra, pero con un mensaje de texto, ésta lo puede leer varias veces pudiendo parecer más real incluso que las palabras habladas. Además, el ciberacoso puede ocurrir en cualquier momento y lugar, sin escapatoria (Campbell, 2005).

Por su parte, el *grooming* puede ser considerado como un delito englobado dentro del denominado exhibicionismo, difusión y corrupción de menores, regulado expresamente en los artículos 185, 186 y 189 del Código Penal. Se refiere a las acciones realizadas deliberadamente por un adulto para establecer una relación y un control

emocional sobre un niño o niña con el fin de preparar el terreno para el abuso sexual del menor. El *grooming* habitualmente es proceso que puede durar semanas o incluso meses y en el que se pueden diferenciar varias fases (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación, INTECO, 2009):

1. *Inicio de la amistad*: el adulto, normalmente simulando ser otro niño o niña, toma contacto con el menor de edad para conocer sus gustos, preferencias y crear una relación de amistad con el objeto de alcanzar la confianza del posible afectado.
2. *Formación de la relación*: esta fase incluye con frecuencia confesiones personales e íntimas entre el menor y el acosador. De esta forma, se consolida la confianza obtenida del menor y se profundiza en información sobre su vida, gustos y costumbres.
3. *Abuso sexual*: con frecuencia incluye la descripción de términos específicamente sexuales y la petición a los menores de su participación en actos de naturaleza sexual, grabación de imágenes o toma de fotografías. En esta última fase, el adulto, habitualmente utiliza la seducción, la persuasión o el chantaje para conseguir material pornográfico o para reunirse físicamente con el menor.

Tanto en el caso del *ciberbullying* como en el del *grooming* no se trata de nuevos delitos, sino de formas adaptadas al nuevo entorno tecnológico para cometer tipos delictivos preexistentes. A pesar de que este tipo de conductas comienza en la Red, con frecuencia suelen tener trascendencia en el mundo físico, llegando incluso a tratarse de casos que se convierten en otros delitos, como tráfico de pornografía infantil o abusos físicos a menores, con encuentros presenciales entre el adulto acosador y la víctima.

5.8. Suplantación de identidad

La suplantación de identidad a través de las TIC es una modalidad de estafa que consisten en suplantar la imagen de una empresa o identidad pública para obtener de un usuario información personal (como por ejemplo, datos, claves o cuentas bancarias) para un uso fraudulento y/o para acometer diversos delitos con dicha información. Existen diferentes formas de suplantación de la identidad, entre ellas, las más conocidas son el phishing, spoofing, spimming, pharming, smishing y scam (Dhamija, Tygar y Hearst, 2006; Velasco, 2008)

a) *Phishing*⁴: según la definición proporcionada por el Anti-Phishing Working Group (APWG) en 2007, “los ataques de phishing recurren a formas de ingeniería social y subterfugios técnicos para robar los datos de identificación personal de consumidores y las credenciales de cuentas financieras. Los ardidés de ingeniería social se basan en correos electrónicos engañosos que conducen a los consumidores a sitios Web falsos diseñados para estafar a los destinatarios para que divulguen datos financieros tales como números de tarjetas de crédito, nombres de usuario de cuentas, contraseñas y números de la seguridad social. Apropiándose de nombres comerciales de bancos, distribuidores y compañías de tarjetas de crédito, los phishers⁵ a menudo convencen a los destinatarios para que respondan. Los subterfugios técnicos implican la instalación de crimeware⁶ en ordenadores personales para robar las credenciales directamente, habitualmente utilizando troyanos⁷ que captan las pulsaciones de teclado” (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación, INTECO, 2007).

b) *Spoofing*: son un conjunto de técnicas de suplantación de identidad generalmente con usos malintencionados o de investigación. Existen diversos tipos de spoofing (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación, INTECO, 2011):

- IP (*Internet Protocol*) spoofing: consiste en sustituir la dirección IP por otra
- ARP (*Address Resolution Protocol*) spoofing: se trata de la construcción de tramas de solicitud y respuesta ARP modificadas con el objetivo de falsear la tabla ARP (relación IP-MAC) de una víctima y forzarla a que envíe los paquetes a un host atacante en lugar de hacerlo a su destino legítimo.

⁴El término fue acuñado en 1996 por los *hackers* que, en aquel entonces, robaban cuentas de usuario de América Online (AOL). La primera mención en Internet de la palabra *phishing* se produce en el famoso grupo de noticias “Alt.2600”, en enero de ese mismo año. Respecto a por qué la “f” se transformó en “ph” hay diversas versiones en Internet. La historia que más se repite es que el término viene a rendir homenaje a la primera forma de *hacking* documentada: el “*phreaking*”. Este delito consistía en el pirateo de los sistemas de telefonía con el objetivo final de no pagar por el servicio y el término fue popularizado por el primer *hacker* informático, John Draper. Desde entonces, una buena parte de los grupos dedicados a la piratería informática y de los pseudónimos que estos delincuentes adoptan en Internet incluyen esa “ph”.

⁵Denominación empleada para designar a los estafadores que utilizan esta técnica.

⁶Conjunto de amenazas de Internet cuyo objetivo es la realización de delitos que permitan conseguir un beneficio económico, directa o indirectamente. <http://www.pandasoftware.es/>

⁷Los troyanos no se pueden considerar virus ya que no se replican o no hacen copias de si mismos. En realidad son programas que llegan a un ordenador de forma totalmente normal y no producen efectos realmente visibles o apreciables (por lo menos en ese momento). Pueden llegar acompañados de otros programas y se instalan en el ordenador del usuario. Al activarse pueden dejar huecos en nuestro sistema, a través de los cuales se producen intrusiones.

- DNS (*Domain Name System*) spoofing: es la falsificación de una relación "Nombre de dominio-IP" ante una consulta de resolución de nombre, es decir, resolver con una dirección IP falsa un cierto nombre DNS o viceversa
- *Web spoofing*: consiste en una página Web falsa que conecta hacia otras páginas con el objetivo de obtener información de dicha víctima (páginas WEB vistas, información de formularios, contraseñas etc.).
- *Mail spoofing*: consisten en la suplantación de la dirección e-mail del correo electrónico de otras personas o entidades.

c) *Spamming* (o *spimming*): es el envío a través del correo electrónico o de la mensajería instantánea de mensajes, habitualmente de tipo publicitario, que no han sido solicitados, no son deseados o son de remitentes desconocidos, que perjudican de alguna o varias maneras al receptor.

d) *Pharming*: es la explotación de una vulnerabilidad en el software de los servidores DNS (*Domain Name System*) o en el de los equipos de los propios usuarios, que permite a un atacante redirigir un nombre de dominio a otra máquina distinta. De esta forma, un usuario que introduzca un determinado nombre de dominio que haya sido redirigido, accederá en su explorador de Internet a la página Web que el atacante haya especificado para ese nombre de dominio.

e) *Smishing*: es una actividad delictiva similar al *phishing*, su nombre deriva de "SMS phISHING" y consiste en el envío de mensajes de texto a través del teléfono móvil con el fin de obtener información personal. El sms actúa como "gancho" para que el sujeto acceda a un sitio Web o llame a algún número de teléfono con la promesa de haber obtenido algún premio, la posibilidad de acceder a un concurso, a alguna nueva promoción de la compañía telefónica, etc.

f) *Scam*: utiliza también el correo electrónico para la divulgación de una página Web falsa, pero el contenido del mensaje no intenta suplantar a ningún tercero sino que ofrece cantidades de dinero a conseguir fácilmente después de proporcionar cierta información personal y/o bancaria.

Es difícil conocer la prevalencia exacta de estos delitos, ya que en muchas ocasiones pasan desapercibidos y en la mayoría de los casos no son denunciados, especialmente si

la cuantía económica sustraída no es elevada. Los estudios llevados a cabo por el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación, INTECO (tercer trimestre de 2010) revelan que más de la mitad de los internautas afirma haber sido víctima de un intento de fraude ya sea a través de Internet o a través del teléfono móvil. Con el fin de evitar estas situaciones, es importante informar a los menores de los riesgos que entrañan las TIC e intentar tomar algunas medidas preventivas al respecto, como por ejemplo:

- No proporcionar datos personales ante las solicitudes de información a través de SMS, teléfono o correo electrónico.
- Cerciorarse de que las páginas Web en las que introducen datos son seguras (algunas Webs seguras tienen asociado un certificado de seguridad (un pequeño candado) ubicado al pie de página).
- Usar los filtros de correo no deseado o Spam.
- Empleo de los sistemas de protección y control parental para Internet y para el teléfono móvil.
- Si utiliza la banca electrónica, revisar con frecuencia los saldos de sus cuentas bancarias y tarjetas de crédito para poder denunciar cualquier irregularidad.

Internet, ya sea a través de un ordenador, un teléfono móvil o una videoconsola, está considerado como un espacio abierto de intercambio de información y una vía de comunicación de fácil acceso a cualquiera en cualquier lugar. Ha revolucionado la forma de comunicarnos con nuestros amigos, familiares, compañeros de trabajo e incluso con desconocidos. Nos da la oportunidad de gestionar y tramitar asuntos personales a través de credenciales digitales, contraseñas, tarjetas SIM y otros tantos sistemas de validación.

Pero no olvidemos, que al ser un espacio de libre acceso, la seguridad de nuestros datos e información personal, puede ser vulnerada, robada o suplantada. Existen diversos modos de comunicación a través de la red de Internet: sistemas de mensajería instantánea (MSN Live Messenger, Skype, Yahoo Messenger, Google Talk, etc.), correo electrónico, blogs, foros o redes sociales (Facebook, Twitter, etc.). Debemos ser cuidadosos con la información personal que manejamos al utilizar cualquiera de estos

medios de comunicación, y para tal fin existen medidas de prevención de suplantación de identidad, sistemas de control de acceso y políticas de confidencialidad que podemos instalar y/o configurar en estos canales de comunicación.

Las grandes empresas dedicadas al desarrollo de sistemas de protección en Internet ofertan anualmente paquetes que cubren muchas de estas medidas. Microsoft, el fabricante del sistema operativo más extendido en el planeta, ha desarrollado sistemas de protección contra ataques de virus, spyware y malware llamado Microsoft Security Essentials (http://www.microsoft.com/security_essentials), y además dispone de un software de control parental llamado Windows Live Protección Infantil (<http://explore.live.com/windows-live-family-safety?os=other>). Pero obviamente, existen empresas dedicadas al desarrollo exclusivo de estos sistemas como Norton, McAfee, Kaspersky, Panda... que poseen una línea de productos que ofrecen una serie de servicios orientadas a garantizar nuestra seguridad y confidencialidad en la red: detección de virus y software malicioso, sistemas de suplantación de identidad (phishing), control parental o mecanismos de garantizan la seguridad a la hora de realizar transacciones económicas (como el pago a través de pasarelas de pago o tarjetas de crédito/debito) cuando realizamos una compra en Internet.

También podemos encontrar software dedicado al control y clasificación de correo electrónico no deseado (SPAM), e incluso es una práctica que los propios gestores de correo (Outlook, Eudora, Gmail, Hotmail, etc.) incorporan actualmente. Y de forma análoga, también podemos encontrar sistemas de restricción de contactos en los programas de mensajería instantánea, pudiendo crear y gestionar listas para bloquear contactos no deseados.

En las redes sociales el mecanismo es algo más complejo, ya que manejamos información de distintos formatos (audio, video e imagen). Podemos precisar muy detalladamente qué queremos mostrar, y qué queremos ocultar a nuestra lista de contactos (amigos). Podemos gestionar los privilegios de acceso, comentarios y visualización a nuestros contactos en función de políticas de seguridad y confidencialidad que la propia configuración de perfil en la red social nos ofrece. Sin embargo, el control de la información en blogs y foros reside en manos de una (o varias) persona que ejercen el papel de administradores/moderadores (normalmente los mismos que lo han creado).

Internet es la red de información más grande jamás creada, es una de las máximas expresiones de la globalización. Cualquier dato, foto, vídeo u otro tipo de contenido que es subido a Internet, puede ser accedido, copiado y difundido en cuestión de segundos en otra parte del planeta. Por eso mismo, debemos ser extremadamente cautos con aquello que queremos compartir y asegurarnos de que controlamos el acceso de quién lo va a consultar.

5.9. Acceso a otras conductas adictivas

El teléfono móvil, como ya se ha comentado anteriormente, posee innumerables aplicaciones tecnológicas, algunas de las cuales pueden favorecer no sólo el abuso o la dependencia del teléfono móvil sino también de otras conductas adictivas como son el juego patológico, las compras compulsivas, la adicción a Internet y la adicción al sexo y otras parafilias.

a) Juego patológico desde el teléfono móvil

El teléfono móvil permite acceder a una gran variedad de juegos de azar, los más populares son los casinos on-line, las loterías y los servicios de apuestas a través del teléfono móvil. En este sentido, el móvil posee unas características que favorecen la pérdida de control de la conducta, como son la accesibilidad (pueden jugar en cualquier momento y lugar de forma relativamente sencilla), el anonimato (ya que no se necesita la presencia física del sujeto) y la demora del gasto económico (en algunos casos el cobro se realiza directamente a través de la compañía telefónica por lo que la factura puede hacerse efectiva hasta un mes más tarde de realizar la apuesta o se carga directamente a la tarjeta bancaria de crédito).

b) Compras compulsivas a través del teléfono móvil

De manera similar, la posibilidad de realizar compras y pagos a través del móvil conlleva importantes riesgos para la pérdida de control de la conducta por la facilidad y la rapidez que ofrecen estos servicios. En este sentido, a las características propias de la denominada adicción a la compras habría que sumar, de nuevo, el anonimato, la facilidad para acceder a los productos deseados en cualquier momento y lugar y, en algunos casos, la posibilidad cargar los gastos a la tarjeta bancaria de crédito o de

comprar a través del contrato establecido con la empresa operadora (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005).

c) Adicción a Internet desde el teléfono móvil

Actualmente, las compañías operadoras de telefonía móvil ofrecen nuevos servicios de conexión a Internet de acuerdo a la evolución tecnológica de los nuevos dispositivos existentes en el mercado. Con las nuevas tarifas planas de datos, el uso Internet a través de dispositivos móviles está al alcance de un público mucho más amplio, además, el desarrollo tecnológico ha permitido una conexión cada vez más rápida y eficaz, unido a que el teléfono móvil permite conectarse fácilmente desde cualquier lugar y en cualquier momento pueden favorecer la pérdida de control del uso de Internet.

d) Adicción al sexo y otras parafilias a través del teléfono móvil

El teléfono móvil también puede favorecer la adicción al sexo y otras parafilias al ser empleado como un medio para acceder a contenidos sexuales ya sean imágenes, vídeos, audio, etc. como a las polémicas líneas eróticas. Ya hace unos años que la adicción a las líneas eróticas es considerada un tipo de adicción sexual (Guerricaechevaría y Echeburúa, 1997). Además, también se ha estudiado el empleo del teléfono móvil para la realización compulsiva de llamadas obscenas, evidenciando tanto las características de las personas que las llevan a cabo como los efectos que generan en sus víctimas (Alford, Webster y Sanders, 1980; Brockopp y Lester, 2002, Dalby, 1988; Larsen, Leth y Mather, 2000; Mateck, 1988).

6. EVALUACIÓN DE LA ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL

6.1. Encuestas

El método de recogida de información sobre el teléfono móvil más empleado en la literatura científica es la metodología de encuesta y las muestras seleccionadas son en su mayoría estudiantes adolescentes y jóvenes universitarios ya que, por una lado, son una población de alto riesgo del desarrollo del uso problemático del teléfono móvil y, por otro, son una muestra accesible al estar escolarizados. Generalmente, mediante este procedimiento se registran:

- Datos sociodemográficos: edad, sexo, rendimiento académico, zona de residencia, estatus socioeconómico, etc.
- Parámetros básicos del uso del teléfono móvil: cantidad y tiempo dedicado (al día o a la semana; entre semana y fines de semana) en llamadas, “perdidas”, sms (enviados o realizados y recibidos) y otras funciones; número de personas con las que se establece una comunicación regularmente; funciones del uso del móvil (sociales, laborales, recreativas, organización), etc.
- Cuestionarios específicos del uso problemático, abuso y/o dependencia del teléfono móvil (véase tabla 6.1).
- Variables relacionadas: factores de personalidad, actitudes, valores, estilo de vida, consumo de sustancias, otras conductas adictivas, estilos de crianza parental, seguridad vial, salud física y mental, etc.
- Percepción subjetiva de adicción al teléfono móvil: algunos investigadores incluyen esta medida como complemento o como sustituto de medidas más objetivas (cuestionarios específicos). Para su obtención se pregunta directamente por el grado de dependencia (o adicción) en función de una escala de 0 a 10 o 100 puntos.

6.2. Cuestionarios

El cuestionario de dependencia del teléfono móvil (Mobile Phone Dependence Questionnaire, MPDQ) de Toda, Monden, Kubo y Morimoto (2004) evalúa la dependencia al teléfono móvil mediante 20 ítems relacionados con el uso del teléfono

móvil. El sistema de respuesta es una escala tipo Likert que oscila entre 0 (casi nunca) y 3 (siempre). La puntuación total en el cuestionario se obtiene sumando las puntuaciones de cada ítem y puede oscilar entre 0 y 60 que es la puntuación máxima que se puede obtener en el cuestionario. Una mayor puntuación indica una mayor dependencia al teléfono móvil.

Los autores validaron el cuestionario en una muestra de 168 estudiantes universitarios japoneses sanos (de una edad media de 21,7 años). Para diferenciar los grupos de alto riesgo de depender de su teléfono móvil establecieron como criterio la media más una desviación típica ($33,2 \pm 8,7$). Para evaluar la fiabilidad del instrumento se halló el coeficiente de fiabilidad (alfa de Cronbach) que fue de 0,86; para la validez se realizó un análisis factorial mediante el cual se extrajeron seis factores: “preocupación por la conexión a Internet” (ítems 6, 12, 14, 15, 16, 17, 18 y 19); “ansiedad cuando no pueden utilizar el móvil” (ítems 2, 4 y 5); “uso excesivo de las llamadas” (ítems 9 y 10); “uso del móvil en lugares públicos” (ítems 7, 8 y 13); “presionar a otros para que lleven teléfono móvil” (ítems 11 y 20) e “importancia del teléfono móvil” (ítems 1 y 3). Las puntuaciones en el cuestionario mostraron una distribución normal (test de Kolmogorov-Smirnov).

La escala de auto-percepción de la dependencia de los mensajes del texto (Self-perception of text-message dependency scale) de Igarashi, Motoyoshi et al., (2005) evalúa la percepción del uso de los mensajes de texto junto con la actitud hacia su uso compulsivo en el contexto de las relaciones interpersonales. La escala original consta de tres factores (o subescalas): reacción emocional a los mensajes de texto, uso excesivo y mantenimiento de relaciones sociales a través de la mensajería de texto.

La subescala “percepción de la reacción emocional” mide la sensibilidad a las respuestas a los mensajes de texto (por ejemplo, “Me siento decepcionado si no recibo mensajes de texto”). La subescala “percepción del uso excesivo” implica una auto-percepción sobre el uso compulsivo de los mensajes de texto (por ejemplo, “a veces invierto muchas horas en los mensajes de texto”). La subescala “percepción del mantenimiento de relaciones” se compone de temas relacionados con el miedo a que el hecho de no poder escribir y/o enviar mensajes de texto interfiera negativamente en las relaciones interpersonales (por ejemplo, “no puedo mantener nuevas amistades sin escribir y/o enviar mensajes de texto”).

La escala original está compuesta de 40 ítems que se responden mediante una escala tipo Likert de 5 puntos que oscila entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo). Fue validada en una muestra de 1.395 estudiantes de secundaria de 15 a 18 años (841 varones y 554 mujeres). La fiabilidad y validez se comprobaron mediante el coeficiente de fiabilidad de Cronbach ($\alpha > 0,70$ para todas las subescalas) y un análisis factorial. A partir de las cargas factoriales se creó una versión abreviada de la original, consta de 15 ítems de respuesta tipo Likert de 5 puntos (de totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo). Un nuevo análisis factorial y el coeficiente de Cronbach ($\alpha = 0,81/0,85/0,78$ para cada uno de los factores) confirman validez estructural y la consistencia interna.

Las puntuaciones de la escala abreviada, así como las de cada subescala, se obtienen sumando la puntuación directa marcada por el sujeto en cada ítem. El rango de respuesta oscila entre 5 (puntuación mínima) y 25 (puntuación máxima) para cada subescala y entre 15 (puntuación mínima) y 75 (puntuación máxima) para el conjunto de la escala. Las puntuaciones medias son 15 (para las subescalas) y 45 (para la escala). Cuanto mayor sea la puntuación total del sujeto mayor será la auto-percepción de dependencia de los mensajes de texto.

La escala del uso problemático del teléfono móvil (Mobile Phone Problem Usage Scale, MPPUS) de Bianchi y Phillips (2005), evalúa aspectos relacionados con el uso del teléfono móvil, como son la tolerancia, la abstinencia, el ansia o *craving*, el uso del móvil para escapar de otros problemas y las consecuencias negativas en las áreas familiar, social, laboral y económica. La escala está formada por 27 ítems que se responden mediante una escala tipo Likert que va de 1 (“no es cierto en absoluto”) a 10 (“extremadamente cierto”). Estos ítems incluyen cuestiones tales como la pérdida de control sobre la cantidad de uso del teléfono móvil y el tiempo dedicado a actividades relacionadas con su uso. La escala también incluye algunas preguntas sobre aspectos relacionados con la motivación social del uso del móvil. Éstas incluyen preguntas como “todos mis amigos tienen un teléfono móvil” y “a mis amigos no les gusta que mi móvil esté apagado”.

El instrumento se validó en una muestra de 195 sujetos (132 mujeres y 62 hombres) de 18 a 85 años (edad media 36,07 con una dispersión de 12,43 años). En cuanto a la fiabilidad se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,93 lo que demuestra un alto nivel de

consistencia interna. La validez se confirmó mediante el análisis del coeficiente de correlación de Pearson de las puntuaciones en el MPPUS en relación con otras medidas de uso del teléfono móvil como son el tiempo de uso ($r=0,45$; $p<0,01$); número de personas con las que se comunican con regularidad a través del teléfono móvil ($r=0,42$; $p<0,01$) y el gasto económico medio ($r= 0,43$; $p<0,01$). El MPPUS también se correlacionó con el APS (Addiction Potential Scale), es una escala utilizada para evaluar características de personalidad y modos de vida que están asociados el con el abuso de drogas y alcohol ($r = 0,34$; $p < 0,01$).

La escala del uso excesivo del teléfono móvil (Cell-Phone Over-Use Scale, COS) de Jenaro, Gómez-Vela, González-Gil y Caballo, (2007) está compuesto por 23 ítems basados en siete de los 10 criterios del juego patológico del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV-TR). Se eliminaron los criterios 6 (después de perder dinero en el juego, se vuelve otro día para intentar recuperarlo (tratando de "cazar" las propias pérdidas), 8 (se cometen actos ilegales, como falsificación, fraude, robo, o abuso de confianza, para financiar el juego) y 10 (se confía en que los demás proporcionen dinero que alivie la desesperada situación financiera causada por el juego).

La escala se responde con una escala tipo Likert (de 1 "nunca" a 6 "siempre").Las respuestas son recodificadas como cero si son iguales o inferiores a 2 ("casi nunca") o como uno si son iguales o superiores a 3 ("a veces"). Una puntuación igual o superior a cinco denota adicción al teléfono móvil. Además, los autores utilizaron los percentiles 25 y 75 para clasificar a los participantes de usuarios leves y de uso intenso. La muestra utilizada fueron 337 estudiantes universitarios (81 hombres y 252 mujeres) de 18 a 32 años (edad media $21,6\pm 2,45$).

La fiabilidad y la validez del instrumento se comprobó mediante el coeficiente de fiabilidad ($\alpha=0,87$) y mediante el análisis del poder discriminativo de cada uno de los ítems al comparar los grupos de usuarios leves y de uso intenso, el cual fue significativo en todos los ítems ($p < 0,001$).

El cuestionario de diagnóstico del uso problemático del servicio de mensajes cortos (*SMS Problem Use Diagnostic Questionnaire*, SMS-PUDQ) de Rutland, Sheets y Young, (2007) consta de 8 ítems de respuesta según una escala tipo Likert (de muy

inexacto a muy preciso) que evalúan los seis componentes de la adicción propuestos por Griffith (2005): importancia (por ejemplo, “estoy preocupado por el uso del SMS”); modificación del estado de ánimo (por ejemplo, “utilizo los SMS como forma de escapar de los problemas o de aliviar el mal humor”); tolerancia (por ejemplo, “siento la necesidad de utilizar los SMS durante más tiempo para lograr el efecto inicial”); abstinencia (por ejemplo, “me siento inquieto, malhumorado, deprimido o irritable cuando he intentado reducir o detener el uso de SMS); conflictos (por ejemplo, he arriesgado o perdido relaciones significativas, trabajo u oportunidades educativas o profesionales por el uso de SMS”) y recaída (por ejemplo, “en repetidas ocasiones he hecho esfuerzos infructuosos para controlar, reducir o detener el uso de SMS”).

En cuanto a la fiabilidad y validez, se llevó a cabo un análisis factorial del cual se extrajeron dos factores denominados “uso patológico” (6 ítems; por ejemplo: “he mentido a familiares, terapeutas u otras personas para ocultar mi grado de implicación con los SMS.” y “uso problemático” (4 ítems, por ejemplo, “Uso los SMS más tiempo de los que tenía previsto”. La consistencia interna del instrumento es adecuada, con un alfa de Cronbach de 0,84 y 0,87 para cada uno de los factores respectivamente.

El cuestionario de Experiencias Relacionadas con el uso del Móvil (CERM) de Castellana et al., (2007) consta de 20 ítems que se responden mediante una escala tipo Likert que oscila entre 1 (casi nunca) y 4 (casi siempre). Los ítems están relacionados con la tolerancia; los efectos negativos sobre la conducta, las relaciones sociales y familiares; la reducción de otras actividades debido al uso del móvil; la pérdida de control; el uso del móvil como evasión de los problemas y el deseo intenso de estar conectado. Este cuestionario tiene un alfa de Cronbach elevado (0,90 para adolescentes y 0,87 para los jóvenes). La puntuación media del CERM entre los adolescentes (de 13 a 18 años) es de 25,97 ($S_x=7,69$) y de 26,00 ($S_x=5,94$) entre los jóvenes (de 19 a 25 años), como punto de corte para establecer diferencias entre personas sin problemas con el uso del teléfono móvil de aquellas que hacen un uso problemático del mismo se estableció la media más dos desviaciones típicas (S_x), es decir, una puntuación igual o superior a 41 entre los adolescentes y una igual o superior a 38 para los jóvenes denotaría un uso problemático del teléfono móvil y una susceptibilidad a padecer adicción al mismo.

El cuestionario del uso problemático del teléfono móvil (Problematic Mobile Phone Use Questionnaire, PMPUQ) de Billieux, Van der Linden y Rochat (2008) está formado por 30 ítems que se responden mediante una escala tipo Likert de cuatro puntos (1 “totalmente de acuerdo” a 4 “totalmente en desacuerdo”). Fue validado en una muestra de 339 sujetos (169 mujeres y 170 hombres) de 25,80 de edad promedio ($S_x = 3,99$). Mediante la técnica del análisis factorial se extrajeron cuatro factores que evalúan el “uso peligroso” (5 ítems; por ejemplo, “usar el móvil mientras se conduce”), el “uso prohibido” (5 ítems, por ejemplo, “usar el teléfono móvil en la biblioteca”) la “dependencia” (7 ítems, por ejemplo: “sentirse perdido cuando no se dispone de un teléfono móvil”) y los “problemas financieros” relacionados con el uso del teléfono móvil (13 ítems, por ejemplo, “tener dificultades para pagar la factura”). El alfa de Cronbach para cada uno de los factores es 0,73; 0,65; 0,84 y 0,85 respectivamente.

La escala de adicción al teléfono móvil (Cell Phone Addiction Scale) de Koo (2009) está compuesto por 20 ítems, de respuesta según una escala tipo Likert que oscila de 1 “nunca a 5 “siempre” puntos, agrupados en 3 factores, que evalúan la “tolerancia/abstinencia” (7 ítems, por ejemplo, “cuando tengo poca batería me siento nervioso”); “disfunción en la vida” (6 ítems, por ejemplo, “tengo conflictos con mis padres o profesores por el uso del teléfono móvil”) y “compulsión/persistencia” (7 ítems, por ejemplo, “compruebo frecuentemente las llamadas perdidas y los mensajes de texto”).

La escala fue validada en una muestra de 577 adolescentes (49,9 hombres y 50,1 mujeres). El alfa de Cronbach para cada uno de los factores es de 0,87; 0,78 y 0,86. Además, se halló una correlación positiva entre las puntuaciones en el cuestionario y el uso del teléfono móvil (tiempo dedicado a llamadas ($r=0,32$; $p<0,001$) y mensajes ($r=0,18$; $p<0,001$)); la impulsividad ($r=0,34$; $p<0,001$) y negativa con el autocontrol ($r=-0,32$; $p<0,001$). Las puntuaciones se obtienen mediante el sumatoria de las respuestas del sujeto en cada ítem, una mayor puntuación denota un mayor grado de adicción. En función de estas puntuaciones, los autores clasificaron a los usuarios del teléfono móvil en moderados (media de $40,94 \pm 11,31$), de uso intenso (media de $67,34 \pm 2,77$) y adictos (media de $82,06 \pm 6,68$).

Finalmente, nos gustaría comentar que muchos de estos instrumentos no han sido adaptados y validados en población española. Cualquier instrumento de medida está

sujeto al contexto histórico y cultural, por ello no se puede establecer un paralelismo exacto con los resultados obtenidos en una muestra determinada de un país concreto. Es decir, las puntuaciones criterio para discriminar entre sujetos dependientes del teléfono móvil seguramente no son iguales para España que para otros países, ni siquiera entre diferentes periodos temporales de un mismo país. Sin embargo, dichos instrumentos nos puede servir para orientarnos a la hora de discernir entre un uso normal del teléfono móvil de una posible adicción, ante lo cual sería necesario realizar una entrevista en mayor profundidad.

Tabla 6.1. Instrumentos validados para la evaluación del abuso y la dependencia al teléfono móvil por fecha de aparición

Escala, autores y año	Nº de ítems	Dimensiones	Indicadores psicométricos proporcionados
Cuestionario de dependencia del teléfono móvil (<i>Mobile Phone Dependence Questionnaire</i> , MPDQ) de Toda, Monden, Kubo y Morimoto (2004)	20	6 dimensiones	Validez de contenido Validez de constructo Fiabilidad ($\alpha=0,86$)
Escala de auto-percepción de la dependencia de los mensajes del texto (<i>Self-perception of text-message dependency scale</i>) de Igarashi, Motoyoshi et al., (2005).	40/15	3 dimensiones (reacción emocional, uso excesivo y mantenimiento de relaciones)	Validez de contenido Validez de constructo Fiabilidad (todos los $\alpha s > 0,70$ escala original) ($\alpha=0,81/0,85/0,78$ versión abreviada)
Escala del uso problemático del teléfono móvil (<i>Mobile Phone Problem Usage Scale</i> , MPPUS) de Bianchi y Phillips, (2005).	27	Unidimensional	Validez de contenido Validez de constructo Fiabilidad($\alpha=0.93$)
Escala del uso excesivo del teléfono móvil (<i>Cell-Phone Over-Use Scale</i> , COS) de Jenaro, Gómez-Vela, González-Gil y Caballo, (2007).	23	Unidimensional	Fiabilidad ($\alpha=0,87$)
Cuestionario de diagnóstico del uso problemático del servicio de mensajes cortos (<i>SMS Problem</i>	8	Dimensional (uso patológico y uso	Validez de contenido Validez de constructo

Use Diagnostic Questionnaire, SMS-PUDQ) de Rutland, Sheets y Young, (2007).		problemático)	Fiabilidad ($\alpha=0,84/0,87$)
Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el uso del Móvil (CERM) de Castellana et al., (2007).	20	Unidimensional	Fiabilidad ($\alpha=0.90$ para adolescentes y $0,87$ para jóvenes)
Cuestionario del uso problemático del teléfono móvil (Problematic Mobile Phone Use Questionnaire, PMPUQ) de Billieux, Van der Linden y Rochat (2008).	30	4 dimensiones (uso prohibido, uso peligroso, dependencia y problemas financieros)	Validez de contenido Validez de constructo Fiabilidad ($\alpha=0,65/0,73/0,84/0,85$)
Escala de adicción al teléfono móvil (Cell Phone Addiction Scale) de Koo (2009).	20	3 dimensiones (abstinencia/ tolerancia; disfunción en la vida; compulsión/ persistencia)	Validez de contenido Validez de constructo Fiabilidad ($\alpha=0,87/0,78/0,86$)

6.3. Entrevista clínica

Una vez se ha detectado algún posible caso de adicción al teléfono móvil mediante un cuestionario de screening, es imprescindible llevar a cabo una entrevista más en profundidad, dónde se recogerán datos relativos a variables sociodemográficas (nombre, sexo, edad, fecha de nacimiento, estado civil, estudios realizados, nivel socioeconómico, situación laboral, etc.), información general sobre el motivo de consulta y se evaluará el patrón de uso del teléfono móvil (distinguiendo entre días laborales y festivos o fines de semana): frecuencia, cantidad, tiempo invertido, gasto económico, funciones, aplicaciones, personas con las que normalmente se comunica, etc.

Asimismo, también se valorarán las condiciones personales y contextuales del paciente: el grado de implicación en la conducta adictiva, problemas acarreados por el uso del móvil, posibles factores que incidieron en el inicio y que mantienen la conducta descontrolada, comorbilidad con otras patologías (otras conductas adictivas, trastornos mentales, etc.) y otras áreas de la vida del individuo (familiar, social, financiera, legal, etc.) que pudieran estar afectadas o que puedan influir en la recuperación del paciente.

El objetivo de la entrevista es reunir información general sobre el motivo de consulta y las condiciones personales y contextuales del paciente. Sin embargo, es

recomendable complementar la información obtenida mediante la entrevista clínica con técnicas adicionales de evaluación (auto-registros, cuestionarios, informes de otras personas, etc.), así como contrastar la información aportada por el paciente con la proporcionada por los familiares o personas allegadas. En el cuadro 6.1 se muestra un modelo de entrevista específico para el abuso y la dependencia del teléfono móvil para adolescentes que es una adaptación del Índice de Gravedad de la Adicción para Adolescentes (IGA-A) de Kaminer, Buckstein y Tarter (1991) y del Índice Europeo de Gravedad de la Adicción (EuropASI) de Kokkevi y Hartgers (1995).

6.4. Auto-registros

Los auto-registros son unas hojas a modo de diarios que cumplimenta el propio sujeto en relación con el uso del móvil, con los estímulos antecedentes (hora, lugar, compañía, actividad realizada, etc.), así como con las consecuencias de la conducta, el deseo o ganas de usar el móvil y los pensamientos que rodean a dicha conducta. En el cuadro 6.2 se incluye un modelo de auto-registro.

Los auto-registros desempeñan un papel especialmente importante cuando el objetivo terapéutico del programa de intervención es el uso controlado de la conducta ya que ofrecen una retroalimentación inmediata que favorece tanto el tomar conciencia del uso del teléfono móvil como la prevención de posibles caídas (o recaídas en el caso de que ya se haya producido una caída inicial). Además, son especialmente útiles en la fase de evaluación pre-tratamiento para establecer la línea base del uso del teléfono móvil y a lo largo de todo el proceso de intervención para evaluar la evolución de la conducta.

Con el fin de no olvidar registrar alguna conducta y evitar las posibles distorsiones de la memoria producidas por el paso del tiempo, es necesario que el sujeto rellene las hojas de auto-registro inmediatamente tras la realización de la conducta. Además, si el sujeto no está dispuesto a colaborar es posible que éste aporte información sesgada o incompleta por lo que es recomendable contrastar los auto-registros con diversas fuentes de información (parientes, pareja, amigos, etc.) o incluso con las facturas telefónicas o el registro que queda grabado en propio teléfono móvil.

Cuadro 6.1. Modelo de entrevista clínica para la adicción al teléfono móvil

HISTORIA CLÍNICA

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Apellidos:.....Nombre:.....

Fecha de nacimiento: /..... /..... Sexo: M F

Lugar de nacimiento:.....Tiempo que hace que reside en España.....

Dirección actual:CP:.....

Población:.....Provincia:.....Teléfono:.....

Viene sólo: SÍ NO; Nombre del acompañante:.....

Relación con el paciente:.....

DATOS DEL REFERENTE Y MOTIVO DE REFERENCIA

¿Quién o desde que centro te remiten? ¿Con qué motivo?

.....
.....

MOTIVO DE CONSULTA

¿Cuál es el motivo principal por el que has venido? ¿Qué te ocurre?

.....
.....

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Explica más detalladamente tu problema

.....
.....

HISTORIA DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y EVOLUCIÓN

¿Desde cuándo te sucede?

.....
.....

¿Cómo comenzó?

.....
.....

¿En qué situaciones se presenta el problema?

.....
.....

¿En qué momentos del día? ¿Dónde? ¿Ante qué personas? ¿Qué piensas en esos momentos?

.....
.....

¿Hay periodos en los que mejora o empeora el problema? ¿Cuándo?

.....
.....

CONSECUENCIAS DEL PROBLEMA

¿Cómo repercute tu problema en tu vida diaria?

.....
.....

PATRÓN DE USO DEL TELÉFONO MÓVIL

1. ¿Cuántas llamadas realizas al día desde tu móvil entre semana?..... ¿Y los fines de semana?.....
2. ¿Cuántos mensajes envías al día entre semana?..... ¿Y los fines de semana?

3. ¿Cuántos “toques” o “perdidas” realizas al día entre semana?..... ¿Y los fines de semana?
4. ¿Cuánto tiempo lo utilizas para llamar o enviar mensajes al día entre semana? ¿y los fines de semana?
5. ¿Cuánto tiempo lo utilizas al día entre semana para llamar o enviar mensajes? ¿y los fines de semana?
6. ¿Cuánto tiempo lo utilizas al día entre semana para otras funciones (escuchar música, ver vídeos, etc.)? ¿y los fines de semana?
7. ¿Qué funciones del teléfono sueles emplear?.....
8. Cuando usas el móvil ¿Cuál es la finalidad? ¿Por qué lo utilizas?
9. ¿Cuánto dinero sueles gastar al mes en el móvil?
10. ¿Cómo pagas el consumo del móvil?
 Me lo pago yo Me lo pagan (mis padres u otras personas)
 ¿Quién?.....
11. Del 0 al 100 ¿Cuánto de enganchado estás al teléfono móvil?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

12. ¿Cuándo te apetece usar el móvil eres capaz de evitarlo? (Si hay respuesta afirmativa ¿cómo? y ¿cuándo?)

13. A parte del tiempo que pasas usando el móvil ¿sigues pensando en el móvil mientras realiza otras actividades?

14. Antes de usar el móvil, ¿te pones un tope de tiempo que vas a emplearlo? (En caso afirmativo) ¿Respetas el límite?

15. ¿Cómo ha variado con el tiempo la cantidad de dinero que inviertes en el móvil? ¿Y la frecuencia de uso de móvil?

.....
.....
16. ¿Cómo te sientes cuando no puedes usar el móvil?

.....
.....
17. Si habitualmente el coste del teléfono es elevado, ¿Cuáles son las razones por las que sigues usando el móvil?

.....
.....
18. ¿Has intentado reducir o abandonar el uso del móvil? ¿Por qué motivo?

.....
.....
19. ¿En qué circunstancias aumentas el uso del móvil?

.....
.....
20. Si alguna vez tienes que elegir entre acudir a una cita (con amigos, o de trabajo, o para pasar un rato divertido) o utilizar el móvil, ¿Qué es lo que prefieres?

.....
.....
21. ¿Has dejado de quedar con tus amigos/as o de realizar otras actividades por estar usando el móvil? ¿Cuáles?

.....
.....
22. ¿Crees que por el hecho de usar el móvil has tenido problemas? ¿A pesar de los problemas has seguido usando el móvil?

.....
.....
23. ¿Has dejado de hacer alguna de tus obligaciones en el trabajo, la escuela o en casa por estar usando del móvil? ¿Cuál/es? ¿Cuáles fueron las consecuencias?

.....
.....
24. Actualmente, ¿Tienes alguna deuda a causa del móvil? ¿A cuánto asciende? ¿A quién le debes el dinero?

.....
.....
25. ¿Ha tenido problemas legales motivados por el intento de conseguir dinero para pagar el uso del móvil?

.....
.....
26. ¿Ha tenido conflictos con tu familia o amigos debido al uso del móvil? ¿Con quién? ¿Con qué frecuencia?

.....
.....
27. ¿Cómo justificas el elevado gasto económico del teléfono cuando se produce?

.....
.....
28. ¿Cómo influye el uso del móvil en el desarrollo de tu actividad académica o profesional?

.....
.....
29. ¿Cómo influye el uso del móvil en tus relaciones con amigos, familia y pareja?

.....
.....
30. ¿Podrías vivir sólo con tu dinero si mantuviese el mismo nivel de vida y continuara usando el móvil del mismo modo?

.....
.....
31. ¿Cómo es de importante par ti recibir ayuda o asesoramiento (counselling) para el uso del móvil?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

NIVEL DE GRAVEDAD SEGÚN EL ENTREVISTADOR

32. ¿Valoración de la necesidad de ayuda para el uso del móvil (counselling):

No problema	Leve	Moderado	Considerable	Grave
0	1	2	3	4

PATRÓN DE USO DE OTRAS TECNOLOGÍAS

1. ¿Con qué frecuencia te conectas a Internet?
2. ¿Cuánto tiempo le dedicas al día a Internet entre semana? ¿Y los fines de semana?
3. ¿Cuál suele ser el motivo por el que te conectas a Internet?.....
4. Del 0 al 100 ¿Cuánto de enganchado estás a Internet? (Pon una X)

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

5. ¿Con qué frecuencia juegas con videojuegos?
6. ¿Qué tipo de consolas utilizas?
7. ¿Cuáles son los videojuegos con los que juegas más a menudo?:.....
8. ¿Cuánto tiempo dedicas al día a los videojuegos entre semana? ¿Y los fines de semana?
9. Del 0 al 100 ¿Cuánto de enganchado estás a los videojuegos? (Pon una X)

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

ANÁLISIS EVOLUTIVO Y FAMILIAR (ANAMNESIS)

I. ÁREA FAMILIAR

1. ¿Con quién vives actualmente?

- Con ambos padres (en la misma casa).
- Con el padre o con la madre (separados).
- Con otro(s) miembro(s) de la familia. Especificar:
- Con amigo(s).
- Con novio/a o esposo/a.
- Solo.
- En una institución (internado o residencia).
- Sin vivienda estable.

2. ¿Cuánto tiempo hace que vives en esta situación?

3. ¿Estás satisfecho viviendo de esa manera? SÍ NO
 Motivo:.....

4. ¿Cómo describirías la relación con cada una de las personas con las que convives actualmente?

.....

5. ¿Has tenido conflictos o problemas *importantes* con tu(s):

	NO	SÍ	Último mes	Últimos 3 meses
Madre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Padre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hermanos/as?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro familiar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tutor o responsable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. ¿Cuánto se ayudan/apoyan entre sí los miembros de tu familia?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

7. ¿Cuánto discuten/pelean entre sí los miembros de tu familia?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

8. ¿Los miembros de tu familia participan juntos en actividades (lúdicas, de recreo, etc.)?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

9. ¿Cuánto se cumplen las normas y obligaciones en tu casa?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

10. ¿Cómo valorarías el grado de confianza que tienes con tus padres o con tu tutor o la persona que se encarga de ti?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

11. ¿En tu familia es posible expresar los sentimientos y las opiniones y ser escuchado y tenido en cuenta por los demás?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

12. ¿Has sufrido abusos físicos (te han pegado o te han hecho daño) por parte de algún miembro de tu familia?.....

13. ¿Cómo de preocupado has estado durante este último mes por tus problemas familiares?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

II. ÁREA ACADÉMICA

1. ¿Vas a la escuela/instituto? SÍ NO
2. ¿En qué curso estás?.....Si ya no estudia, ¿Cuándo dejaste los estudios?
3. ¿Has repetido algún curso? SÍ NO;
Motivo:.....
4. ¿Cuántos días has faltado a la escuela/instituto durante el último mes?
Motivo:.....
5. ¿Sueles faltar a clase? SÍ NO; Motivo:.....
6. ¿Cuántos días has llegado tarde a la escuela/instituto en el último mes?
..... Motivo:.....
7. ¿Sueles llegar tarde a clase? SÍ NO; Motivo:.....
8. ¿Cuántos días te han castigado en el pasillo o te han expulsado de clase o has estado en el despacho del director de la escuela por mal comportamiento en clase (problemas de disciplina) en el último mes? Motivo:.....
9. ¿Y en los últimos 3 meses? Motivo:.....
10. ¿Cuántos días has estado expulsado de la escuela/instituto durante el último mes?
.....Motivo:.....
11. ¿Y en los últimos 3 meses? Motivo:.....
12. ¿Cuántos días te «has saltado» alguna clase durante el último mes?¿Y en los últimos 3 meses? Motivo:.....
13. ¿Cuál fue tu nota media en el boletín de notas de la última evaluación?
14. ¿Cuál fue tu nota media en el último curso (terminado)?
15. ¿Has suspendido alguna asignatura en la última evaluación? SÍ NO
¿Cuántas?.....
16. ¿Has ayudado a organizar alguna actividad extracurricular en tu escuela en el último mes? SÍ NO ¿Has asistido a alguna actividad extraescolar en el último mes?
 SÍ NO
17. ¿Cómo has estado de preocupado por esos problemas escolares durante el último mes?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

III. ÁREA LABORAL

1. ¿Has trabajado alguna vez? SÍ NO ¿A qué edad empezaste a trabajar?.....
2. ¿Trabajas actualmente? SÍ NO ¿Dónde trabajas?.....
3. ¿Qué tipo de contrato tienes?.....
4. ¿Cuál es tu horario de trabajo semanal?.....
5. ¿Cuánto tiempo hace que trabajas allí?.....
6. ¿Cuántos días has llegado tarde o has faltado a tu trabajo durante el último mes?Motivo:.....
7. ¿Sueles llegar tarde o faltar a tu trabajo? SÍ NO; Motivo:.....
8. ¿Te sientes satisfecho con el trabajo que tienes? SÍ NO; Motivo:.....
9. ¿Cuántos días has tenido problemas en el trabajo en el último mes? ¿Y en los últimos 3 meses?Motivo:.....
10. ¿Dónde más has trabajado?.....
11. ¿Cuánto tiempo estuviste trabajando en cada uno de los lugares?.....
12. ¿Cuál fue el motivo por el que dejaste de trabajar allí?.....
13. Si está desempleado, ¿cuántos días has estado buscando trabajo durante el último mes?
14. ¿Y durante los últimos 3 meses?
15. ¿Recibes algún tipo de ayuda económica de algún familiar/amigo o del Gobierno, que suponga la mayoría de tu sustento?
16. Si es así, ¿quién te proporciona la mayor parte de tu sustento?
17. ¿Qué porcentaje de tus ingresos proviene de actividades ilegales?
18. ¿Cuántas personas dependen de ti para la mayor parte de sus necesidades básicas (alimentación, abrigo, vivienda, etc.)?
19. . ¿Cuánto te han preocupado tus problemas laborales durante el último mes?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

IV. ÁREA SOCIAL

1. ¿Cuántos amigos íntimos tienes?
2. ¿Qué nivel de confianza tenéis entre vosotros?
3. ¿Qué cosas soléis hacer cuando estáis juntos?
4. ¿Cuánto tiempo pasáis juntos?
5. ¿Qué opinan del uso que haces del móvil?.....
6. ¿Cuántos conflictos/discusiones importantes has tenido con tus amigos (exceptuando novio/a) durante el último mes?Motivo:.....
7. ¿Y durante los últimos 3 meses? Motivo:.....
8. ¿Cómo te sientes de satisfecho con el tipo/la calidad de relación que tienes con tus amigos?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

9. ¿Tienes novio/a? SÍ NO
10. ¿Cuánto tiempo hace que sois novios? / (meses/años)
11. ¿Qué nivel de confianza tenéis entre vosotros?
12. ¿Cómo es la relación que tenéis?
13. ¿Qué cosas soléis hacer cuando estáis juntos?
14. ¿Cuánto tiempo pasáis juntos?
15. ¿Qué opina del uso que haces del móvil?.....
16. ¿Cuántos/as novios/as has tenido?
17. ¿En cuántas ocasiones has tenido conflictos/discusiones serias con tu novio/a durante el último mes? Motivo:.....
18. ¿Y durante los últimos 3 meses? Motivo:.....
19. ¿Cómo te sientes de satisfecho con la calidad de la relación con tu novio/a?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

20. ¿Con quién sueles pasar la mayor parte de tu tiempo libre?

Familia Novio/a Amigos (individualmente) Solo/a Grupo, colegas, panda, “basca”

21. ¿Cómo has estado de preocupado durante el último mes por los problemas con tus amigos o con tu novio/a?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

V. ÁREA LEGAL

1. ¿Tu visita a este servicio ha sido motivado o sugerido por el sistema de justicia (juez de menores, oficial de justicia)? SÍ NO

2. ¿Estás en libertad condicional o en libertad bajo palabra (probatoria)? SÍ NO

3. ¿Cuántas veces en tu vida has sido detenido o arrestado por cometer un delito (ofensa criminal)?

Delito (acusación o cargo)

Edad (años/meses)

..... /

..... /

4. ¿Cuántas de estas acusaciones (cargos) acabaron en sentencia/condena?

.....

5. ¿Cuánto tiempo has estado detenido o recluido en un juzgado o centro de menores en toda tu vida? / / (días/semanas/meses)

6. ¿Cuánto tiempo estuviste recluido/encarcelado la última vez?.....

7. ¿Cuál fue el motivo? (Si son varios motivos, escribir el más grave):

.....

8. ¿Actualmente tienes algún cargo, juicio o sentencia pendiente? SÍ NO

9. ¿Cuál es el motivo? (Si son varios motivos, escribir el más grave):

.....

10. ¿Cuántos días en el último mes has estado detenido o encarcelado?

11. ¿Cuántos días durante el último mes has estado involucrado en actividades ilegales (para provecho personal)?

12. ¿Qué nivel de gravedad crees que tienen tus problemas legales actuales? (Excluir problemas del orden civil).

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

VI. ÁREA PSIQUIÁTRICA/PSICOLÓGICA

1. ¿Has estado en tratamiento por un problema psicológico o emocional? SÍ NO

2. ¿Por qué motivo? (Diagnóstico)

.....
.....

3. ¿Cuándo sucedió? (Cronología)

.....
.....

4. ¿Qué síntomas tenías? ¿Qué te ocurría?

.....
.....

5. ¿Qué tipo de tratamiento recibiste?

.....
.....

6. ¿Cuánto tiempo duró el tratamiento?

.....
.....

7. ¿Cómo valorarías el resultado del tratamiento?

.....
.....

8. ¿Has pasado algún período significativo en el que hayas tenido:

	SÍ	NO
Una depresión importante (grave)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ansiedad o tensión importante (grave)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Delirios (creer cosas que los demás decían que no eran ciertas)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Alucinaciones (ver u oír cosas que los demás no podían ver/oír)?
- Dificultades para concentrarte, recordar o comprender las cosas?
- Dificultades para controlar tu comportamiento agresivo/violento?
- Pensamientos (graves) de suicidio (ideas de quitarte la vida)?
- Alguna(s) tentativa(s) de suicidio (quitarte la vida)?

9. ¿Actualmente tomas alguna medicación (prescrita por el médico) para algún trastorno psicológico/psiquiátrico (emocional o de conducta)?
10. ¿Cuántos días durante el último mes has experimentado alguno de los anteriores problemas psicológicos?
11. ¿Cómo valorarías tu grado de preocupación/malestar por los anteriores problemas psicológicos durante el mes pasado?

Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
0	1	2	3	4

12. Antecedentes familiares

¿Algún familiar cercano a padecido algún trastorno psicológico/psiquiátrico (emocional o de conducta)?.....

¿Qué tipo de tratamiento recibió?.....

¿Cómo valorarías el resultado del tratamiento?.....

13. Otras enfermedades médicas (Enfermedades, traumatismos u operaciones relevantes/ relacionadas con el problema actual).....

¿Qué tipo de tratamiento recibiste?.....

¿Cómo valorarías el resultado del tratamiento?.....

PATRÓN DE CONSUMO DE DROGAS

1. ¿Has tomado drogas y/o alcohol alguna vez? SÍ NO
2. ¿Qué drogas has tomado/probado?.....
3. ¿A que edad las empezaste a tomar?.....
4. ¿Cuándo las tomaste por última vez?.....
5. Si actualmente consume drogas y/o alcohol ¿Qué tomas actualmente?.....

6. ¿Qué cantidad tomas?.....
7. ¿Cuándo, dónde, con quién las tomas?.....
8. ¿Crees que el consumo de drogas y/o alcohol te crea problemas? SÍ NO
9. ¿Qué droga o combinación de drogas crees que te crea mayor problema?
.....
10. ¿Por qué crees que esa(s) droga(s) es/son la(s) que más te perjudica(n)? ¿Te crean problemas con:
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Los amigos o la sociedad? | <input type="checkbox"/> Las leyes? |
| <input type="checkbox"/> El trabajo o el sustento económico? | <input type="checkbox"/> Síntomas psiquiátricos? |
| <input type="checkbox"/> La familia? | <input type="checkbox"/> Pérdida de control y/o deseo compulsivo/ansia de consumir (<i>craving</i>)? |
| <input type="checkbox"/> La escuela? | |
11. Duración de tu último período de abstinencia voluntaria de *todas* las drogas:
.....
12. ¿Cuántos meses hace que finalizó ese período de abstinencia?
13. ¿Cuántas veces has experimentado:
- Pérdidas de memoria (*blackouts*) por el alcohol?
- Sobredosis por drogas (incluidas borracheras)?
14. ¿Cuántas veces en tu vida has hecho tratamiento por:
- Abuso o dependencia de alcohol?
- Abuso o dependencia de otras drogas?
- Abuso o dependencia de alcohol y otras drogas?
15. ¿Qué tipo de tratamiento recibiste?
16. ¿Cuánto tiempo duró el tratamiento?
- ¿Cómo valorarías el resultado del tratamiento?.....
17. ¿Cuántos días durante el último mes has tenido problemas con:
- El alcohol? Otras drogas?
- Tipo de problema:.....

18. ¿Cuánto te han preocupado durante el mes pasado esos problemas con:

	Nada	Un poco	Medio	Mucho	Extremo
El alcohol?	0	1	2	3	4
Otras drogas?	0	1	2	3	4

OBSERVACIONES

Conducta durante la entrevista

.....
.....

Conciencia de enfermedad

.....
.....

Grado de fiabilidad de los datos aportados por el paciente/acompañante

.....
.....

Pronóstico

.....
.....

Otras observaciones

.....
.....

Cuadro 6.2. Hoja de autorregistro del uso del móvil

Fecha Hora	Lugar	Compañía	Pensamientos	Deseo de usarlo (0-10)	Tipo de uso	Destinatario	Tiempo empleado	Consecuencias
8/2 18:30	Casa	Sola	Me aburro y no sé qué hacer	9	Llamada	Mi amiga María	90'	Llego tarde a recoger a mi hermano
9/2 23:30	Casa	Sola	No puedo dormir, estará despierta Lara	10	9 Mensajes	Mi amiga Lara	45'	Me duermo y llego tarde a clase al día siguiente

7. APROXIMACIONES PREVENTIVAS Y DE INTERVENCIÓN

7.1. Prevención de la adicción al teléfono móvil

Hace unos años se disparó la alarma social de un nuevo fenómeno, nos referimos a la adicción al teléfono móvil. Lo cual cautivó el interés de los investigadores, que no tardaron en arrojar estudios sobre esta materia. Los medios de comunicación comenzaron a divulgar la noticia, y expertos (y no tan expertos) empezaron a proporcionar información más o menos fiable ya expresar sus opiniones y creencias, de este modo, se iba gestando el recelo de proteger a los niños y a los adolescentes de este “nuevo” mal, la adicción al teléfono móvil. Tal es su impacto en la sociedad que actualmente, a través del buscador Google, podemos encontrar aproximadamente 279.000 páginas Web que contienen la expresión “adicción al teléfono móvil”. Sin embargo, desde nuestro punto de vista, es necesario, más bien, una concienciación social sobre el tema, desmitificar falsas creencias, sensibilizar y proporcionar información validada y contrastada sobre la problemática en cuestión, así como promover pautas de uso adaptativo desde la familia, la escuela y la comunidad (Chóliz et al., 2009)..

a) Como medidas preventivas desde el *ámbito comunitario*, es fundamental, en primer lugar, el establecimiento de una serie de leyes reguladoras del uso del teléfono y, por supuesto, fomentar su cumplimiento. Así como penalizar el uso del teléfono móvil en situaciones prohibidas o con fines ilícitos (fraudes, estafas, ciberacoso, mientras se conduce un vehículo, etc.).

b) Desde el *ámbito educativo* es necesario establecer una política respecto al móvil, informar sobre la misma e intentar que tanto los alumnos como el personal del centro (profesores, personal de administración, dirección, etc.) respeten las normas de uso del móvil en horario lectivo.

c) Desde el *ámbito familiar*, es imprescindible que los padres proporcionen una adecuada supervisión y control estableciendo unos límites y un horario de uso. Hablar con el menor sobre las ventajas y los posibles riesgos asociados al uso del móvil, proporcionándoles información completa sobre el tema; una buena educación en

valores, así como desmitificar algunas creencias erróneas acerca del teléfono móvil, y proporcionar alternativas de ocio y recreativas incompatibles con su uso.

Otra de las medidas útiles para prevenir el uso excesivo o inadecuado del teléfono móvil es retardar al máximo la edad de posesión del móvil e incorporarlo progresivamente en la vida del menor. Al principio, puede ser recomendable que sólo disponga de un móvil con funciones básicas, o un terminal diseñado exclusivamente para niños, para situaciones específicas o casos de emergencia. Además, también puede ser útil recurrir a los diferentes productos que ofrecen las compañías telefónicas para el control parental (nos referimos al denominado “canguro móvil”), como por ejemplo:

- Dispositivos exclusivos con localizador
- Servicio de cobro revertido
- Mecanismos de restricción y control de llamadas y mensajes
- Servicios de filtrado y uso restringido de contenidos de banda ancha

En cuanto a la modalidad de pago del teléfono móvil, el uso del prepago puede convertirse en una prueba de responsabilidad, al tiempo que favorece el autocontrol del gasto económico, además, como se constata en diversas investigaciones el uso del contrato telefónico favorece un mayor uso del móvil, e incluso, el abuso del mismo (Chóliz et al., 2009). Si bien es cierto que el contrato permite a los padres un mayor control sobre el consumo y los destinatarios de las llamadas realizadas (véase tabla 7.1).

Además, padres y educadores también pueden proporcionar a los menores algunas directrices para evitar fraudes y ciberacoso (Muñoz, Fernandez y Gámez, 2009):

- Evitar facilitar información personal a desconocidos a través del móvil.
- No usar el móvil en el centro educativo, sólo en caso de emergencia.
- Denunciar o comunicar la recepción de contenidos desagradables o vejatorios y no ser partícipe de ellos.

- No efectuar pagos o participar en juegos o concursos a través del móvil sin el consentimiento paterno.

Tabla 7.1. Actuaciones preventivas para mejorar el uso del teléfono móvil

Usos propios del adolescente	Pautas de actuación preventivas
Alto porcentaje de posesión	- Retardar al máximo la edad de posesión del móvil.
Alto porcentaje de tarjetas de prepago	- Asumir la responsabilidad del coste de las llamadas estableciendo pagas semanales, trabajos alternativos, etc. Debe fomentarse la pedagogía del esfuerzo.
Uso intensivo de los juegos y sms	- Educar en la autorregulación del placer inmediato y en la tolerancia a la espera. Pactar el modelo de móvil buscando un equilibrio entre necesidades y caprichos.
Fuerte necesidad de personalización	- Tener un móvil no es suficiente. Permitir la personalización pero marcando determinados límites.
Alto porcentaje de conversación con los amigos	- Educar sobre este tema con el objetivo de que tome conciencia del tiempo invertido en las conversaciones.
Delimitar espacios de uso	- El adolescente debe tener claro dónde no puede usar el móvil. Es el adulto quien ha de marcar los límites desde el respeto y el diálogo y debe actuar, si es preciso, como elemento de autoridad.

7.2. Tratamiento de la adicción al teléfono móvil

En la actualidad todavía no existen protocolos de tratamiento de adicción al móvil que hayan sido validados científicamente. Las intervenciones que se están llevando a cabo por parte de los servicios y unidades de conductas adictivas, así como en la práctica clínica consisten en adaptaciones de los tratamientos existentes para la adicción a sustancias y otras adicciones conductuales, especialmente el juego patológico. A pesar de las diferencias entre los diversos tipos de adicciones, todas ellas tienen algo en común que constituye su aspecto nuclear, nos referimos a la pérdida de control de la conducta. Como consecuencia, las vías de intervención propuestas hasta la fecha son muy similares en todas ellas. Si bien es cierto, desde un punto de vista terapéutico, el tratamiento se debe orientar a las características específicas de cada una de ellas (Fernández-Montalvo y López-Goñi, 2010).

En el tema de la adicción al móvil, al igual que en el resto de adicciones tecnológicas, como es el caso de la adicción a Internet, el objetivo terapéutico no es la abstinencia en sí misma ya que, como hemos visto, el teléfono móvil reporta toda una serie de beneficios al individuo que hacen necesario que aprenda a controlar su uso, más que eliminarlo por completo. Por ello, se pretende que el sujeto sea capaz de controlar el uso del teléfono móvil y que aprenda a poner en marcha estrategias de afrontamiento en situaciones de riesgo (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2006).

El protocolo de tratamiento que proponemos tiene una estructura común al del resto de adicciones tecnológicas (Internet y videojuegos) que actualmente estamos validando en la Unidad de Investigación “Juego y Adicciones Tecnológicas”, del Departamento de Psicología Básica de la Universitat de València (Chóliz y Marco, 2012). En la tabla 7.2 aparece el esquema del tratamiento propuesto para el caso de la adicción al móvil.

Tabla 7.2. Protocolo de tratamiento de la adicción al móvil*

TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN A MÓVIL*	
1. Fase motivacional y valoración psicosocial	
<i>Objetivos</i>	Admitir que se tiene un problema con el móvil. Decisión de reducir el uso o abandonarlo. Compromiso terapéutico
<i>Técnicas</i>	Entrevista semiestructurada. Cuestionarios específicos. Autorregistros. Información. Entrevista motivacional. Contrato conductual
2. Superación del deseo y síndrome de abstinencia	
<i>Objetivos</i>	Abstinencia de uso de móvil. Superación del deseo de utilizarlo.
<i>Técnicas</i>	Control de estímulo. Entrenamiento en conductas incompatibles o alternativas. Reducción del malestar
3. Cambios conductuales y actitudinales	
<i>Objetivos</i>	Descondicionamiento de situaciones que inducen utilizar el móvil. Adquisición de estilo de vida saludable. Habilidades sociales y de relación interpersonal
<i>Técnicas</i>	Extinción. Contracondicionamiento. Tratamiento cognitivo. Entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación
4. Consolidación y prevención de recaídas	
<i>Objetivos</i>	Mantenimiento. Prevención de recaídas.
<i>Técnicas</i>	Entrenamiento en prevención de recaídas.

*Adaptado del tratamiento de la adicción al juego de azar (Chóliz, 2008a) y del tratamiento de la Adicción a Internet (Chóliz y Marco, 2012)

A continuación nos centraremos en algunas de las técnicas específicas más características del tratamiento de la adicción al móvil: a) el control de estímulos vinculados a la adicción; b) la exposición prolongada a los elementos suscitadores de la avidez o ansia por la conducta adictiva; c) la solución de los problemas específicos; d) la creación de un nuevo estilo de vida y e) la prevención de recaídas.

- **Control de estímulos:** establecimiento de reglas y normas de uso.

Aunque la abstinencia no es el fin último del tratamiento, sino el reaprendizaje de la conducta descontrolada, tal vez sea necesaria en las primeras fases del tratamiento, especialmente en aquellos casos en los que el individuo ya ha desarrollado síntomas graves de dependencia. El objetivo es que aprenda a vivir sin teléfono móvil para posteriormente incorporar progresivamente el uso del móvil a la vida del sujeto. Al principio sólo lo usarán para casos de emergencia o para situaciones específicas y llevarán móviles con funciones básicas (llamadas y mensajes de texto) para que vayan adquiriendo un mayor control sobre la conducta.

El control de estímulos se refiere a la evitación, en la primera fase de la terapia, de los estímulos asociados a la conducta descontrolada. A medida que avanza el tratamiento, el control de estímulos tiende a hacerse menos estricto en pro a un mayor autocontrol por parte del sujeto. En el caso del teléfono móvil, tras la supresión temporal de la conducta, se trata de reinstaurarla de forma progresiva mediante unas normas y reglas de uso, como por ejemplo, limitar el uso del móvil (cantidad, frecuencia, tiempo invertido, gasto económico, funciones y aplicaciones); establecer un horario de uso; restringir el uso a determinados lugares o situaciones (por ejemplo, usarlo sólo en caso de emergencia o cuando se está fuera de casa, etc.), apagarlo mientras se realizan otras actividades en las que su uso pueda interferir negativamente (durmiendo, mientras se realizan las tareas escolares, en reuniones importantes, en clase o en el trabajo, etc.), cambiar a la modalidad de tarjeta de prepago ya que permite un mayor control sobre el gasto económico; llevar un registro de uso diario del móvil para tomar conciencia y un mayor control de la conducta, utilizarlo sólo en presencia de otras personas que pueden actuar como coterapeutas. Además de planificar la devolución de las deudas contraídas si las hubiera y aprender a dar respuestas alternativas al uso del móvil para aliviar estados de ánimo negativos (véase tabla 7.3).

Tabla 7.3. Ejemplos de control de estímulos en la adicción al teléfono móvil

1. Establecer un límite de uso: cantidad, frecuencia, tiempo invertido, gasto económico, funciones y aplicaciones.
2. Establecer un horario estricto y razonable de uso y apagarlo fuera de ese horario.
3. Restringir el uso a determinados lugares o situaciones (en caso de emergencia, cuando se está fuera de casa por la noche, etc.).
4. Disponer de un parking para el móvil, es decir, un lugar de la casa específico donde dejar el móvil como por ejemplo el recibidor u otro lugar público y evitar llevárselo a la habitación.
5. Apagarlo mientras se realizan otras actividades en las que su uso pueda interferir negativamente (durmiendo, comiendo, mientras se realizan las tareas escolares, en reuniones importantes, en clase o en el trabajo, etc.), en los lugares en los que su uso está prohibido o pueda resultar molesto para los demás.
6. Cambiar a la modalidad de tarjeta de prepago.
7. Realizar un registro diario del uso del móvil: cantidad, frecuencia, tiempo invertido, gasto económico, funciones y aplicaciones empleadas.
8. Planificar la devolución de las deudas contraídas si las hubiera.
9. Normas de higiene complementarias:
 - Control del sueño
 - Implicación activa en el tiempo libre, tanto desde una perspectiva lúdica como familiar y social

- **Exposición a los estímulos y situaciones** que susciten la necesidad de realizar la conducta adictiva con prevención de respuesta.

El control de estímulos es un paso necesario, pero no suficiente, para reasumir el control sobre la conducta adictiva. Mediante esta técnica se restringe el uso del móvil, es decir, el sujeto deja de realizar la conducta adictiva porque se le impide hacerlo. Sin embargo, para que éste adquiriera el control es necesario que aprenda las estrategias

necesarias para no implicarse en la conducta adictiva, a pesar de tener la posibilidad de hacerlo.

Por lo tanto, en una segunda fase será necesaria la exposición programada a las situaciones de riesgo (técnica de exposición en vivo con prevención de respuesta a los estímulos y situaciones relacionadas con la conducta adictiva). En el caso del móvil, por ejemplo, puede ser útil exponer al sujeto de forma progresiva y regular a tener el móvil encima de la mesa, o en la mano pero sin utilizarlo, o mientras realiza otras actividades (especialmente aquellas que le resultan tediosas o difíciles, como son las tareas escolares) o mientras espera algo o a alguien. También puede ser útil que sustituya el uso del teléfono móvil para determinadas funciones (escuchar música, la calculadora, el despertador, etc.) por otros aparatos destinados específicamente para esas funciones aunque disponga de un móvil con estas herramientas.

Esta exposición a los indicios de riesgo debe hacerse inicialmente en compañía de alguna persona de confianza (familiar, amigo, etc.). Posteriormente, en aquellos casos en los que el tratamiento de exposición evolucione de forma favorable, se permitirá gradualmente al paciente hacerlo de forma más autónoma, sin depender tanto de la persona que actúe como coterapeuta. Hacerlo a solas es algo que debe intentarse sólo cuando ya se ha ensayado esta situación repetidas veces con otras personas y el paciente se encuentra seguro de sí mismo (Hodgson, 1993). La recuperación se consigue cuando el sujeto es capaz de estar expuesto a los estímulos de forma regular y puede resistirse a ellos sin una sensación de malestar y sin la necesidad de huir o evitar la situación.

- **Solución de problemas específicos:** controlar el *craving*, estados de ánimo negativos y los conflictos interpersonales.

Más a largo plazo, como comentábamos, es necesario intervenir sobre los problemas experimentados por el paciente, tanto aquellos surgidos como consecuencia del uso excesivo o inadecuado del teléfono móvil, como aquellos problemas previos al trastorno que han favorecido el inicio y/o el mantenimiento de la conducta adictiva. Se trata de que el sujeto aprenda a afrontar adecuadamente estas dificultades sin recurrir al uso del teléfono móvil como modo de solución o evasión de sus problemas, ya que a la larga, resulta ineficaz y contraproducente.

Algunas de las técnicas para la solución de problemas específicos son las siguientes:

- Técnicas de distracción cognitiva para el control del *craving* (ansia por implicarse de nuevo en la conducta adictiva).
- Ejercicios de respiración y relajación mental y muscular para el control de la ansiedad.
- Programación de actividades lúdicas y ejercicios para eliminar pensamientos automáticos (negativos) para el control de estados de ánimo negativos (depresión, aburrimiento, soledad, vacío, etc.).
- Habilidades sociales o técnicas de comunicación para el control de los conflictos interpersonales.
- **Creación de un nuevo estilo de vida:** promover alternativas de ocio saludable y gratificante.

Es normal que tras eliminar o reducir la conducta adictiva el sujeto tenga mucho más tiempo libre que no sepa cómo llenar, lo cual puede llevar al sujeto a usar nuevamente el móvil porque está ocioso o aburrido. Por ello será necesario promover actividades alternativas al uso del teléfono móvil que le resulten gratificantes y crear unos nuevos hábitos que sustituyan a los anteriores. Por ejemplo, puede ser interesante que el sujeto haga un listado con todas aquellas actividades (saludables e incompatibles con el uso del móvil) que le gustaban pero que ha dejado de hacer por usar el móvil e intente retomar las que le resulten más placenteras, planificándose un horario para realizarlas, etc..

Como comentábamos al principio de esta sección es necesario adaptar el tratamiento a las necesidades de cada individuo manteniendo una estructura básica e incorporando otras estrategias y técnicas en el caso concreto con el que nos encontremos. A estos elementos básicos será necesario incorporar el entrenamiento de otras técnicas más específicas en función de las necesidades del individuo, como por ejemplo: técnicas de autocontrol emocional, entrenamiento en control de impulsos, habilidades sociales, técnicas de comunicación, estrategias de afrontamiento y de resolución de problemas, reestructuración cognitiva, técnicas de relajación, etc.

Además, como se ha comentado anteriormente, la adicción al teléfono móvil no siempre se presenta en estado “puro” sino que se asocia a otras conductas adictivas que se realizan a través del teléfono móvil (juego patológico, adicción a Internet, al sexo, a las compras, etc.) e incluso puede haber comorbilidad con otros trastornos (ansiedad, depresión, etc.), lo cual incrementa la complejidad del tratamiento puesto que se deben incluir en el programa de intervención el tratamiento conjunto de las diversas patologías.

- **Prevención de recaídas:** identificación de situaciones de alto riesgo, entrenamiento en habilidades necesarias para enfrentarse a ellas, cambio de expectativas y modificación de distorsiones cognitivas.

Según el modelo cognitivo-conductual de recaída de Marlatt y Gordon (1985) las adicciones son hábitos adquiridos que pueden eliminarse y/o modificarse aplicando los principios del aprendizaje (aprendizaje clásico, aprendizaje operante y, fundamentalmente, aprendizaje social). La recuperación se considera como una tarea de aprendizaje en la que el sujeto asume un papel activo y responsable para alcanzar el autocontrol.

El modelo plantea que en la base del problema de la adicción se encuentra un estilo de vida desequilibrado, entendiendo el equilibrio como una correlación entre las actividades diarias que se perciben como demandas externas (los deberes) y las percibidas como placeres auto-realizables (los deseos), que producen una gratificación inmediata. Un estilo de vida con un peso excesivo de los deberes se asocia con un deseo de autoindulgencia y de gratificación inmediata. El hecho de que la caída (episodio descontrolado aislado que no implica una pérdida de control absoluto, es un error o fallo en el proceso de recuperación) se convierta en recaída (descontrol de la conducta por parte del sujeto) depende de la combinación de diversos procesos cognitivos como son la racionalización, la negación, el *craving* (deseo intenso de realizar la conducta), las expectativas de los efectos inmediatos de la conducta y las decisiones aparentemente irrelevantes (DAI).

En definitiva, según plantea el modelo, tras un periodo de abstinencia, o de realizar la conducta de forma controlada, el sujeto puede encontrarse en una situación de alto riesgo (cualquier situación que represente una amenaza para la sensación de control del

sujeto y que aumenta el riesgo de recaída) tras una “decisión aparentemente irrelevante”. Si el sujeto afronta con éxito la situación aumentará su nivel de percepción de autoeficacia. A medida que aumente la duración de la abstinencia (o de la realización de la conducta de manera controlada) y el individuo afronte eficazmente cada vez más situaciones de alto riesgo, la percepción de control se incrementará de manera acumulativa y disminuirá la probabilidad de recaída. Por el contrario, si el sujeto carece de respuestas de afrontamiento, o las respuestas necesarias están inhibidas debido a niveles elevados de miedo o ansiedad, disminuirá su autoeficacia.

En este proceso también influyen las expectativas que tiene la persona. Marlatt asume dos tipos de expectativas: las de autoeficacia (relacionadas con la capacidad que uno tiene para controlar la conducta) y las de resultado (anticipación cognitiva que tiene la persona de qué pasará, en el ámbito físico, psicológico y ambiental como consecuencia de realizar alguna conducta).

De este modo, si una persona muestra bajas expectativas de resultado, habrá una mayor probabilidad de recaer, ya que no espera tener éxito, por ello es más probable que adopte una conducta potencialmente ineficaz o que elija unas alternativas de afrontamiento menos eficaces. Asimismo, la recaída es más probable si el sujeto anticipa los efectos positivos derivados de la realización de la conducta, al mismo tiempo que ignora los efectos negativos que pueden aparecer a más largo plazo.

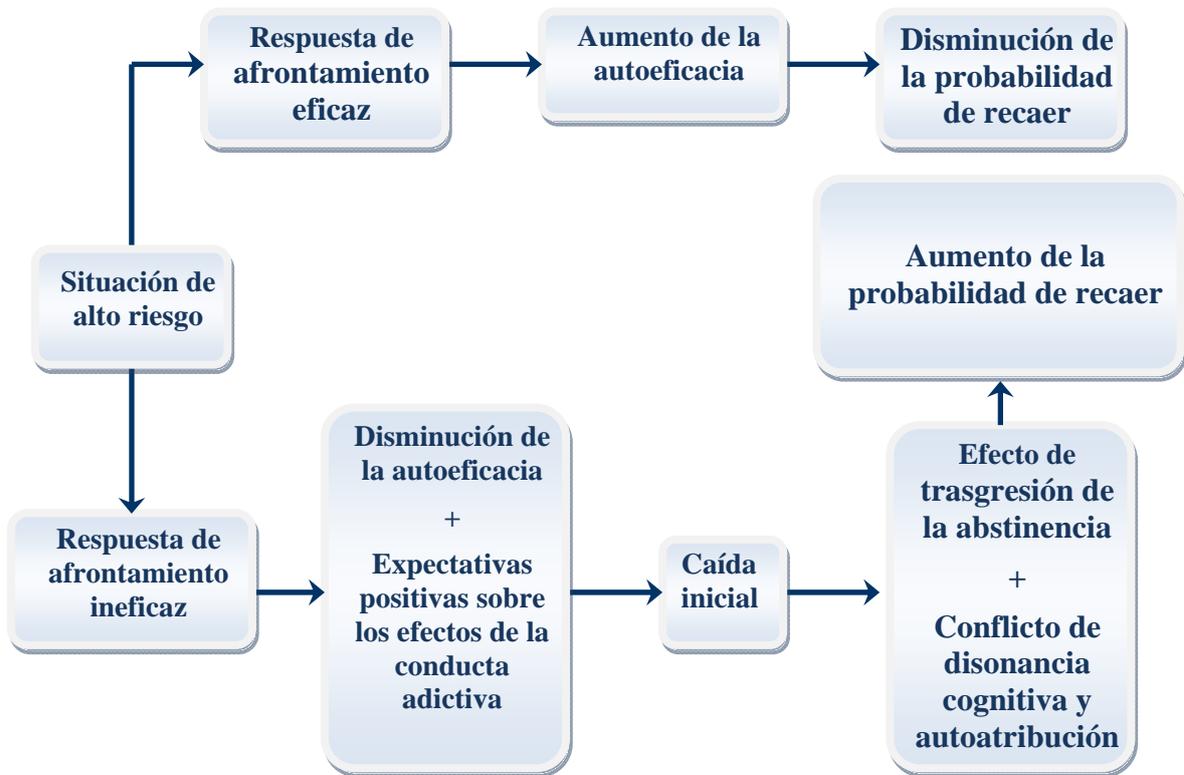
En las expectativas se distinguen dos componentes: el componente cognitivo o informacional, el cual se asocia con lo que la persona conoce o espera que pase como resultado de realizar una conducta, y el componente motivacional o de incentivo, relacionado con la deseabilidad (valor de reforzamiento) del efecto específico de esta conducta. Por ello es importante destacar que los efectos actuales de realizar la conducta pueden no corresponderse con los efectos esperados, y son las expectativas positivas de resultado, dentro del proceso de recaída, más importantes que los efectos reales experimentados después de realizar dicha conducta. Y es que el deseo intenso de consumir o de realizar la conducta (*craving*) puede entenderse como un estado subjetivo mediante las propiedades incentivas o motivacionales de las expectativas de resultados positivos, que se cree que pasarán como consecuencia de la realización de la conducta.

Otro factor cognitivo destacado en el tránsito de una caída a una recaída es el proceso atribucional. Si el sujeto atribuye a factores incontrolables e inevitables su conducta, como la debilidad personal o el dominio de la enfermedad, su sentido de indefensión aumentará con lo que también aumentará la probabilidad de recaer. Si, al contrario, el sujeto percibe la recaída como causa de factores externos, puede pasar que su reacción emocional a esta atribución sea menos severa, ya que las características de la situación pueden ser que sean transitorias y controlables en futuros acontecimientos.

Todos estos factores pueden conducir al sujeto a un episodio descontrolado aislado de la conducta (caída) tras lo cual aumentará la probabilidad de la recaída si el individuo experimenta el efecto de la violación o trasgresión de la abstinencia (EVA) y anticipa los efectos positivos de la conducta, al mismo tiempo que descarta los efectos negativos más a largo plazo.

El efecto de violación o trasgresión de la abstinencia (EVA) hace referencia a dos elementos cognitivos, por una lado a la disonancia cognitiva que el sujeto puede experimentar en forma de conflicto o culpabilidad tras una caída (Chóliz, 2008a). En la medida en la que la conducta se haya utilizado en el pasado como respuesta de afrontamiento para superar el conflicto o la culpa, es muy probable que el individuo vuelva a realizarla para eliminar o reducir la disonancia cognitiva (refuerzo negativo). El segundo componente implicado es el efecto de la atribución mediante el cual el sujeto atribuye la causa de la recaída al fracaso personal, con lo que atribuirá su fracaso a causas internas o personales, y aumentarán sus expectativas de fracaso, lo cual contribuirá a aumentar su malestar emocional. Todos estos componentes se combinan aumentando la probabilidad de la recaída (Witkiewitz y Marlatt, 2004).

Figura 7.1. Modelo cognitivo-conductual del proceso de recaída (Chóliz, 2008a) (adaptado de Marlatt y Gordon, 1985).



La actuación terapéutica adecuada en este contexto implica, por un lado, el desarrollo de habilidades específicas para impedir la caída inicial(o para evitar la recaída, en el caso de que se haya producido una primera caída) y, por otro, la solución de los problemas específicos (ansiedad, depresión, problemas de pareja, etc.), así como una intervención encaminada al cambio global del estilo de vida del paciente (Fernández- Montalvo y Echeburúa, 1997).

En primer lugar, será necesario fomentar una actitud sana ante las (re)caídas, es decir, desdramatizarlas para que, en el caso que ocurran, no adopten una actitud negativista, no las oculten, ni las justifiquen sino que las verbalicen y busquen ayuda. Se trata de hacer hincapié en que son una oportunidad para aprender a prevenirlas en un futuro y no un fracaso.

Las estrategias de intervención para evitar las caídas iniciales son (Marlatt y Gordon, 1985; Chóliz, 2008a; Chóliz y Marco, 2012; Echeburúa et al., 2004; Fernández-Montalvo y López-Goñi, 2010):

a) Identificar las situaciones de alto riesgo

Consiste en enseñar al paciente a reconocer y anticipar (manteniendo una disposición de alerta cognitiva) aquellas situaciones que puedan aumentar la probabilidad de perder el control de la conducta. En la tabla 7.4 se muestran algunos ejemplos de posibles situaciones de alto riesgo, aunque éstas son diferentes para cada persona y dependerán de las características personales de cada uno y de la historia previa de uso del móvil. Por ejemplo, para un sujeto determinado, esperar el autobús escolar o a alguien puede producirle un estado de ánimo negativo (aburrimiento, inquietud, ansiedad, preocupación, etc.) lo cual puede ser un factor de riesgo del uso descontrolado del móvil para aliviar dichos estados emocionales.

Tabla 7.4. Ejemplos de posibles situaciones de alto riesgo en la adicción al móvil

- **Estados emocionales positivos:** alegría, excitación, euforia, etc.
- **Estados emocionales negativos:** aburrimiento, tristeza, soledad, enfado, frustración, ansiedad, nerviosismo, miedo, estrés, etc.
- **Distorsiones cognitivas:** racionalizaciones o justificaciones de su uso.
- **Distorsiones cognitivas sobre la autoeficacia percibida:** sobrestimación o subestimación de la capacidad de controlar la conducta.
- **Poner a prueba el control personal,** por ejemplo, al pensar “yo ya lo tengo superado, no pasa nada por usar un poco más el móvil”, “Yo controlo, total, por un mensaje no va a pasar nada”.
- **Deseos y tentaciones (craving):** malestar asociado a pensamientos recurrentes que incitan al uso del móvil.
- **Conflictos interpersonales:** discusiones, desacuerdos, celos, recibir críticas, etc.
- **Presión social** de amigos, familiares, de las compañías telefónicas, etc. Por ejemplo, los padres que le piden a su hijo que esté atento al móvil por si le llaman para alguna emergencia.
- **Pérdida de motivación para controlar la conducta** al sobreestimar las consecuencias positivas del uso del móvil y subestimar las negativas (expectativas erróneas).
- **Estímulos condicionados** que se han asociado al uso del móvil como pueden ser los estados emocionales positivos o negativos, determinadas situaciones (esperar a alguien o algo) o lugares (en la habitación, en la cama, etc.).

b) Adoptar respuestas de enfrentamiento adecuadas a las situaciones problemáticas

Una vez han aprendido a identificar las situaciones de riesgo es necesario enseñar a los sujetos las estrategias necesarias para hacer frente a dichas situaciones. Se anticipa la

situación y se lleva a cabo un plan de acción, por ejemplo, en el caso anterior, se ha identificado el aburrimiento mientras espera al autobús como una situación de alto riesgo y la forma de contraatacar podría ser realizar actividades para distraerse alternativas al uso del móvil y que le resulten gratificantes (como leer un libro, un cómic o una revista, escuchar música, hacer crucigramas o *sudokus*, etc. en función de los gustos y preferencias de cada uno).

El contenido del programa de intervención es variable y dependerá de las necesidades de cada persona. Las posibles áreas de actuación incluyen autoafirmación, control del estrés, relajación, control de la ira, habilidades de comunicación y habilidades de solución de los problemas cotidianos (Echeburúa, 1999).

El entrenamiento en las estrategias de afrontamiento adecuadas ante las diferentes situaciones de riesgo puede llevarse a cabo más adecuadamente mediante role-playing en sesiones de tratamiento en grupo. Para ello sería conveniente identificar una situación de riesgo, dividirla en diferentes cadenas de conducta (secuencias o fases de la misma) y para cada uno de dichos eslabones conductuales aplicar y entrenar varias estrategias de afrontamiento, de manera que se consoliden las respuestas ante las situaciones que favorecen las recaídas. Un ejemplo más detallado de este procedimiento de prevención de recaídas, así como el fundamento teórico del mismo basado en las técnicas de modificación de conducta puede verse en Chóliz (2008a) para el caso del juego patológico o en Chóliz y Marco (2012) para el tratamiento de la adicción a Internet.

c) Cambio de expectativas sobre las consecuencias de la implicación en la conducta adictiva

En esta parte del programa se le proporciona información al paciente sobre los efectos a medio y largo plazo de la conducta adictiva. Tal vez, podría ser útil que el propio paciente elaborara una lista con las consecuencias negativas del uso excesivo e inadecuado del teléfono móvil e ir completándola junto con el terapeuta. Aquí también puede ser interesante realizar un balance decisional para sopesar los costes y beneficios de la conducta a corto, medio y largo plazo. Es importante que realice estimaciones realistas sobre las consecuencias de la conducta, ya que en ocasiones se tiende a

sobreestimar las consecuencias positivas a corto plazo, así como a subestimar las negativas.

d) Modificación de las distorsiones cognitivas sobre la capacidad de control

Junto al cambio de expectativas, también será necesario actuar sobre algunos sesgos cognitivos (por ejemplo: “yo ya lo tengo superado, no pasa nada por usar un poco más el móvil”, “un mensaje más y lo dejo, total, sólo es un mensaje”, etc.) que pueden favorecer una caída inicial ya que se tiende a sobreestimar la capacidad de control ante determinadas situaciones al tiempo que se subestima la capacidad de control una vez se ha producido la caída inicial (disminuye la percepción de autoeficacia del sujeto) lo cual puede llevar al sujeto a recaer en la conducta adictiva.

Una vez que el paciente ha aprendido a identificar las situaciones de alto riesgo y a implementar las estrategias más adecuadas para afrontarlas, es necesario recurrir nuevamente a las técnicas de exposición. Suele ser útil ensayar previamente en terapia de grupo las habilidades aprendidas para hacer frente a las situaciones de riesgo mediante técnicas de role-playing, para posteriormente exponerse a dichas situaciones, inicialmente en compañía de alguna persona de confianza (familiar, amigo, etc.) y cuando ya se sienta seguro y haya ensayado la situación repetidas veces con otras personas, exponerse en solitario.

Por último, más a largo plazo, conviene solucionar los problemas específicos (ansiedad, depresión, problemas de pareja, etc.) así como introducir cambios en el estilo de vida, de modo que el paciente sea capaz de obtener otras fuentes de gratificación más allá de la conducta adictiva (Echeburúa, 1999; Fernández-Montalvo y Echeburúa, 1997).

8. ENCUESTA SOBRE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL: ESTUDIO I

8.1. Hipótesis

Para alcanzar los objetivos expuestos en la introducción, y basándonos en los resultados hallados en la literatura científica sobre el tema, partimos de unas *hipótesis* previas:

- Esperamos encontrar diferencias en el patrón de uso del teléfono móvil en función del sexo de los participantes del estudio. Concretamente, esperamos que las mujeres utilicen en mayor medida el teléfono móvil para comunicarse y socializarse con los demás (mayor cantidad y tiempo invertido en llamadas de voz, llamadas perdidas y mensajes de texto), mientras que ellos lo utilizarán más para organizarse y divertirse (mayor uso de los juegos del móvil, de la agenda, del despertador, etc.).
- También, esperamos encontrar diferencias en el patrón de uso del teléfono móvil en función de la edad, los más pequeños lo utilizarán como videoconsola (entre los 12 y los 14 años) mientras que el uso del teléfono móvil se disparará entre los adolescentes de 15 a 16 años e irá disminuyendo a partir de los 17 años.

El estudio que les presentamos a continuación es exploratorio, se trata de una encuesta sobre el uso del teléfono móvil⁸ a través de la cual pretendemos analizar los procesos psicológicos implicados en el uso del teléfono móvil y describir el patrón de uso del teléfono móvil en población adolescente.

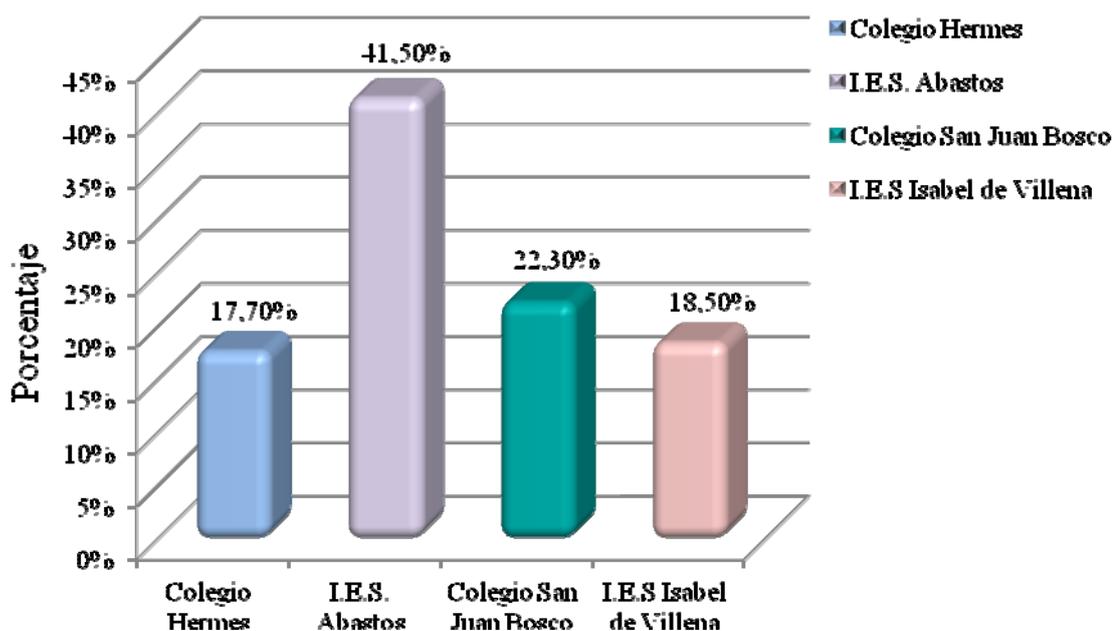
⁸ Este estudio se realizó en el marco del proyecto de investigación financiado por FEPAD: “Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia en la Comunidad Valenciana”, dirigido por Chóliz (2008b). Participé en la investigación con una beca de FPI adscrita a dicho proyecto.

8.2. Método

8.2.1. Procedimiento

Para la recogida de datos, se llevó a cabo un muestreo probabilístico aleatorio simple entre los centros educativos en los que se impartiera Educación Secundaria Obligatoria, fueran estos públicos, privados o concertados. Mediante este procedimiento se seleccionaron 15 centros a los que se les remitió por correo postal una carta detallando el objetivo de la encuesta y solicitando su colaboración (véase anexo I). De los 15 centros a los que se les solicitó su colaboración aceptaron 4 de ellos (Colegio Hermes, I.E.S. Abastos, Colegio San Juan Bosco e I.E.S. Isabel de Villena). En la figura 1 se muestra la proporción de participantes por centros educativos.

Figura 8.1. Proporción de adolescentes por centros educativos



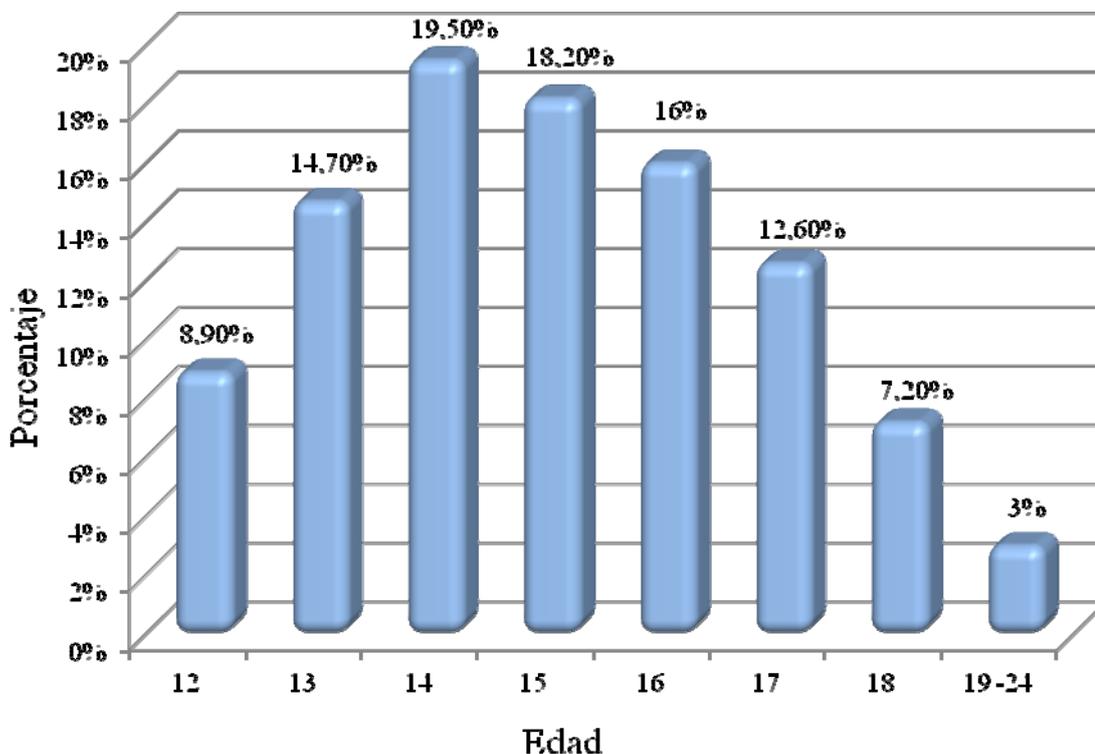
El pase de las encuestas se realizó en los meses de febrero, marzo y abril de 2007 en función de la disponibilidad de los centros. El pase de las encuestas se realizó de forma colectiva y en la propia aula de cada grupo, mayoritariamente en horario de tutorías, en unos casos por el tutor y en otros por un encuestador. Previamente se entrenó a los encuestadores y a los tutores para eliminar la inducción de posibles sesgos. Previamente a la cumplimentación de la encuesta se proporcionaban a los adolescentes una serie de instrucciones como por ejemplo que toda la información era anónima y confidencial,

que no había respuestas correctas o incorrectas sino que la respuesta que dieran era válida y se recalca la importancia de que fueran sinceros. Los encuestadores y los tutores permanecían en el aula hasta la finalización de la cumplimentación para solventar cualquier duda que pudiera surgir. No hubo apenas incidencias, ni problemas de ningún tipo en esta fase de muestreo, al contrario, el personal de los centros se mostró muy colaborador. La encuesta que se utilizó aparece en el Anexo II.

8.2.2. Participantes

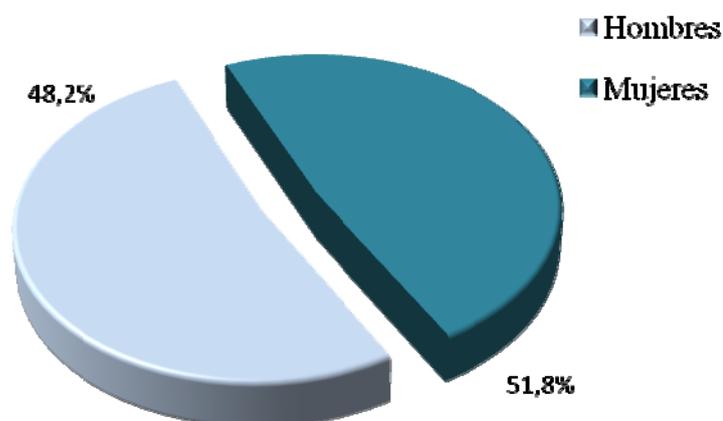
La muestra del estudio piloto está formada por 542 adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y los 24 años. La edad promedio de estos adolescentes es de 15 años, así como su mediana, situándose la edad más frecuente en los 14 años. La dispersión de estos valores es de 2 años, mientras que la asimetría y la curtosis son prácticamente inapreciables ($As= 0,61$ y $Cu= 0,84$), por lo que la variable puede considerarse próxima a la distribución normal. En la figura 8.2 se muestran la proporción de adolescentes por rango de edad, como se puede apreciar la mayoría de la muestra se sitúa en el rango de edad comprendida entre los 14 y los 15 años, mientras que los sujetos mayores de 18 años son una minoría. Concretamente, por orden, el 19,4% de los participantes tienen 14 años, seguidos del 18,1 % que tienen 15 años, el 5,9% tienen 16 años, el 14,6% tienen 13 años, el 12,5% tienen 17 años, el 8,9% tienen 12 años y, finalmente, tan sólo un 3% de la muestra tienen edades comprendidas entre los 19 y los 24 años.

Figura 8.2. Proporción de adolescentes por rango de edad



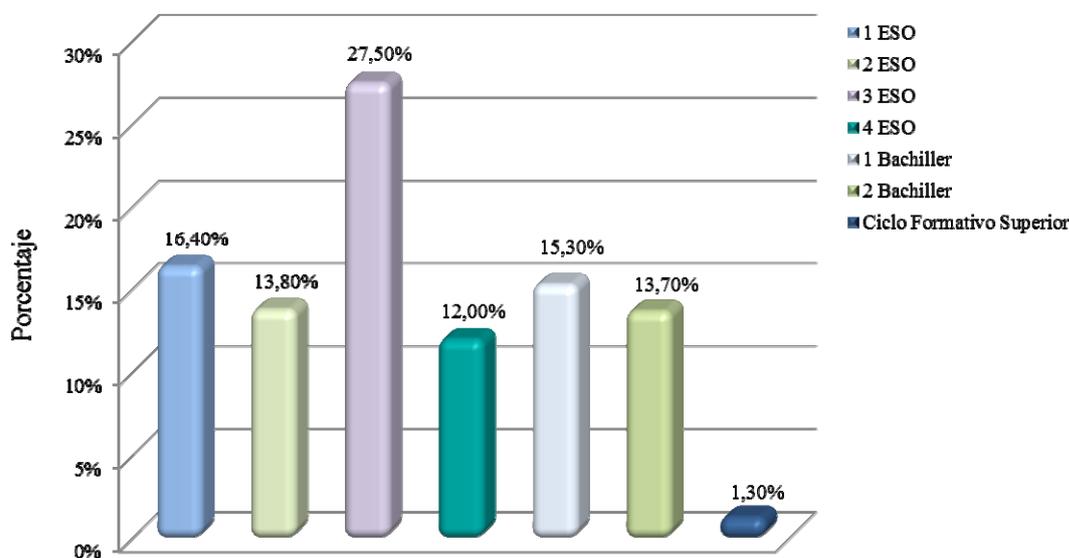
En cuanto al sexo, la proporción de hombres y mujeres que componen la muestra es muy similar. Concretamente, la muestra está constituida por 277 hombres y por 258 mujeres. Un total de 7 personas no contestaron a esta cuestión. En porcentajes, puede consultarse la figura 8.3.

Figura 8.3. Proporción de hombres y mujeres en la muestra total



Se han analizado también las características de la muestra en cuanto al nivel de estudios. Todos los participantes están escolarizados en centros públicos, privados o concertados de la Comunidad valenciana. Concretamente, como puede observarse en la figura 8.4, el 96,7% son estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (el 16,4% de 1º ESO; el 13,8% de 2º ESO; el 27,5% de 3º ESO y el 12% de 4º ESO), el 29% son estudiantes de Bachiller (el 15,3% de 1º de bachiller y el 13,7% de 2º de bachiller) y el restante 1,3% son estudiantes de un módulo de Ciclo Formativo Superior.

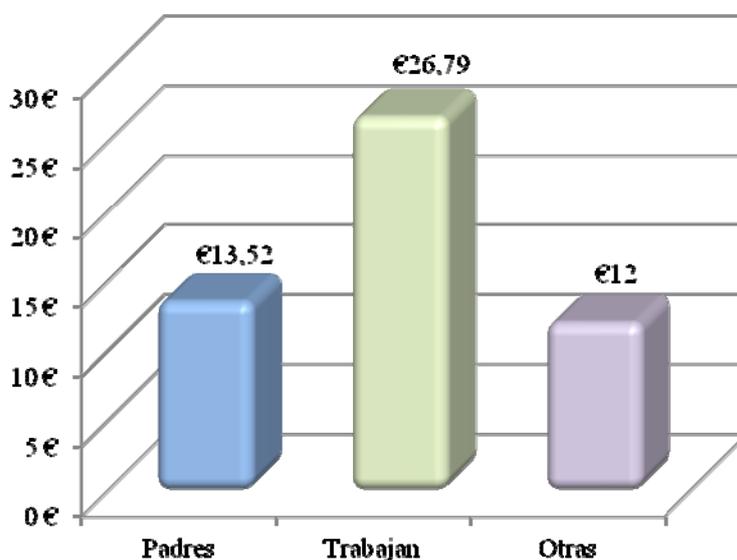
Figura 8.4. Proporción de adolescentes por curso académico



Finalmente, también se han analizado las características de la muestra en cuanto a la cantidad de dinero semanal que disponen para sus gastos en general, así como, la forma de obtenerlo, sea ésta a través de sus padres, realizando algún trabajo remunerado o consiguiendo por otros medios. De los adolescentes encuestados, el 45,4% dispone de 10 euros o menos para sus gastos en general, seguido de un 24,5% de adolescente que disponen de 11 a 20 euros, frente a un 5,9% que dispone de 21 a 30 euros y un 6,5% que dispone de 30 euros o más. El 17,7% de los participantes no contestaron a esta cuestión.

En cuanto a la forma de obtención del dinero, el 75,5% de los adolescentes encuestados se lo dan sus padres, el 9,4% realizan algún trabajo remunerado, frente a un 4,6% que lo obtiene por otros medios sin especificar. La tasa de respuesta fue de un 89,5%, mientras que un 10,5% no respondió a esta cuestión. En la figura 8.5 se muestra la media de dinero semanal del que disponen los adolescentes en función de la forma de obtención del mismo. Como puede observarse en dicha figura, los adolescentes que realizan algún trabajo remunerado son los que disponen de más dinero ($\bar{X} = 26,79\text{€}$).

Figura 8.5. Cantidad media de dinero semanal por formas de obtenerlo



8.3. Resultados

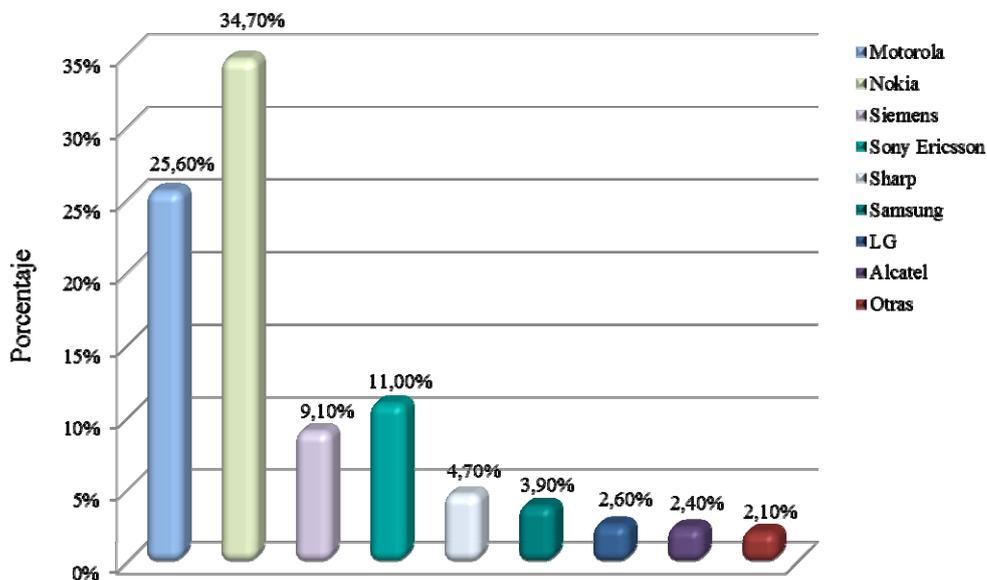
8.3.1. Posesión del teléfono móvil

El 97,5 de los adolescentes encuestados tienen teléfono móvil, en total han tenido una media de tres móviles cada uno. Concretamente, el 60,7% ha tenido 3 móviles o menos y el restante 39,3% han tenido más de tres móviles. La media de tiempo que hace que tienen móvil es de 3 años y 4 meses, con una dispersión de un año y 8 meses.

8.3.2. Marca y modelo de teléfono móvil

En cuanto a la marca y modelo del teléfono actual, el 32,5% de los encuestados poseen un móvil de la marca Nokia, seguido de un 24% que tienen un móvil de la marca Motorola, frente a un 10,3% que tienen un móvil de la marca Sony Ericsson o un 8,5% tienen un Siemens (véase figura 8.6). Otras marcas encontradas son Alcatel (2,4%), Grounding (0,8%), LG (2,6%), Mitsubishi (0,4%), Panasonic (0,8%), Philips (0,2%), Samsung (3,9%) y Sharp (4,7%). El 6,5% no respondió a esta cuestión. Existe una gran variedad de modelos no mostrándose una tendencia clara respecto a algún modelo en concreto. Sin embargo, podemos decir que los modelos que más se repiten son el Motorola L6 Pink, el Motorola V3 y el Motorola V360.

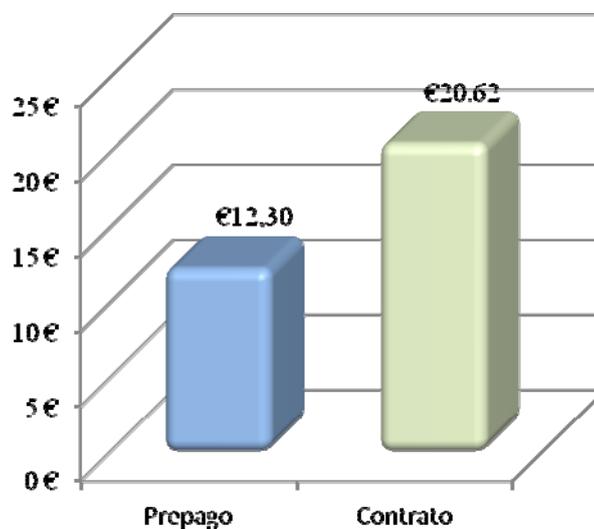
Figura 8.6. Proporción de adolescentes por marca de teléfono



8.3.3. Gasto económico mensual y modalidad de pago

La mayoría de los adolescentes encuestados (60,9%) poseen la modalidad de tarjeta de prepago mientras que el 39,1% dispone de un contrato telefónico. En cuanto al gasto mensual en teléfono móvil, la media es de 15,77€ mensuales, concretamente, el 63,3% de los encuestados gasta al mes 15 euros o menos, el 19,9% gasta de 15 a 30 euros mensuales, el 6,5% gasta de 30 a 60 euros y un 5,1% gasta al mes de 60 a 100 euros que es la cantidad máxima registrada. Como se observa en la figura 8.7 los adolescentes que tienen un contrato telefónico gastan más en teléfono móvil, con un gasto medio de 30,62€ mensuales, que los adolescentes que tienen la modalidad de prepago, con un gasto medio de 12,30€ mensuales, y estas diferencias son estadísticamente significativas ($t=-5,98$; $P<0.001$). Además, también se ha encontrado una correlación positiva entre el presupuesto del que disponen los adolescentes para sus gastos en general y el gasto económico mensual en teléfono móvil ($r= 0,34$; $P<0,01$).

Figura 8.7. Media de gasto mensual en el teléfono móvil por modalidad de tarjeta



8.3.4. Patrón de uso del teléfono móvil

Los adolescentes encuestados invierten una media de 32 minutos diarios en comunicarse con otros mediante llamadas de voz y mensajes de texto. Concretamente, el 43,8% de los adolescentes emplean diariamente 10 minutos o menos en el teléfono móvil, el 18,4% de 10 a 20 minutos, el 14,7% de 20 a 30 minutos, el 11,7% de 30 minutos a una hora y el 11,4% de una a 5 horas que es el tiempo máximo registrado.

En la tabla 8.1 se muestra, en primer lugar, la cantidad media diaria de llamadas, mensajes y llamadas “perdidas” tanto realizadas como recibidas. La cantidad media de llamadas “perdidas” es superior a la de mensajes y a la de llamadas de voz, tanto recibidas como enviadas. En segundo lugar se muestra la proporción de adolescentes en función del consumo diario del teléfono móvil. Cabe destacar que la mayor proporción de adolescentes realizan de cero a tres llamadas, mensajes o llamadas “perdidas”.

Tabla 8.1. Frecuencia de uso diario del teléfono móvil

	Llamadas		Mensajes		Perdidas	
	Realizadas	Recibidas	Enviados	Recibidos	Realizadas	Recibidas
\bar{X} Diaria	2,61	4,27	3,97	4,56	9,30	9,55
De 0 a 3	66,6%	52,4%	58,1%	52,3%	29%	29,7%
De 3 a 6	12,5%	19,9%	19%	19,2%	18,6%	17%
De 6 a 9	2,6%	4,6%	4,1%	5%	5,7%	6,5%
De 9 a 12	2,6%	5,4%	4,1%	4,4%	11,1%	8,5%
De 12 a 15	1,3%	1,1%	1,7%	2%	5,7%	7,4%
≥ 12	1,1%	3,5%	2,8%	4,1%	14,4%	13,8%
No contesta	13,3%	13,1%	10,3%	12,7%	15,5%	17,2%

8.3.5. Ocio y tiempo libre

Siguiendo el modelo empleado en la encuesta sobre jóvenes y videojuegos (2002), se han analizado las preferencias de ocupación del tiempo libre de los jóvenes en función de una serie de variables socio-demográficas como son la edad, el sexo o el curso académico que están cursando, así como su relación con el teléfono móvil. Hemos distinguido las actividades que se realizan en casa (chatear a través del ordenador, navegar por internet (no chats), oír la radio, leer libros (no estudios), revistas, comics, escuchar música, jugar con videojuegos, consolas, etc., pasar el tiempo sin hacer nada especial, ver televisión y llamar o enviar sms con el móvil) de aquellas que practican fuera de casa (visitar museos o actividades culturales, ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a ciber, ir a escuchar música en directo, salir con los amigos sin más, hacer perdidas, enviar sms, etc. con el móvil, hacer deporte, ir a discotecas, pubs o bares, ir al cine o al teatro, colaborar con actividades sociales u ONG's y viajar, hacer excursiones).

Además de preguntar por la frecuencia con la que se realizan las actividades mencionadas, también se ha incluido una pregunta de respuesta múltiple (a elegir como máximo 4 opciones) sobre cuáles de esas actividades les gusta o les gustaría más realizar.

Actividades de tiempo libre en casa

En la tabla 8.2 se muestra en porcentajes la frecuencia con la que se practican las actividades de tiempo libre mencionadas en casa. En la tabla 8.3 se han sumado las mayores frecuencias (tres o más veces por semana o todos los días) de cada una de las actividades con la finalidad de observar aquellas que se realizan con mayor frecuencia.

Como se puede apreciar, las actividades que los adolescentes encuestados realizan con más frecuencia son escuchar música, ver televisión y navegar por internet (no chats); con una frecuencia media están chatear a través del ordenador, llamar o enviar sms con el móvil y leer libros (no estudios), revistas, comics y, finalmente, las que realizan con menos frecuencia son oír la radio, jugar con videojuegos, consolas, etc. y pasar el tiempo sin hacer nada especial. Estos resultados son diferentes a los encontrados en las encuesta sobre jóvenes y videojuegos en donde las actividades más frecuentes fueron ver televisión, escuchar música y oír la radio; las de frecuencia media fueron leer libros (no estudios), revistas, comics y jugar con videojuegos, consolas, etc. y, por último, las de frecuencia baja fueron pasar el tiempo sin hacer nada especial, navegar por internet y chatear.

Tabla 8.2. Frecuencia con la que se practican determinadas actividades de tiempo libre en casa en %.

Actividades	Nunca o rara vez	Alguna vez al mes	1 ó 2 veces a la semana	3 ó más veces a la semana	Diaria o casi diariamente
Chatear a través del ordenador.	20,1	8,1	13,5	15,2	43,0
Navegar por Internet (no chats).	12,1	9	17,9	20,2	40,9
Oír la radio.	31,9	19,9	15,9	12,1	20,5
Leer libros (no estudios), revistas, comics.	14	20	27,4	18,9	19,8
Escuchar música.	1,1	2,3	7,4	14,9	74,3
Jugar con videojuegos, consolas, etc.	29,2	19,7	19,3	12,2	19,7
Pasar el tiempo sin hacer nada especial.	32,4	24,2	18,7	11,6	13,1
Ver televisión.	3	3,4	14,5	18,9	60,2
Llamar o enviar SMS con el móvil	14,4	14,4	20,8	20,6	29,9

Tabla 8.3. Actividades de tiempo libre en casa que se practican tres o más veces a la semana o todos los días en %.

Actividades	%
1º Escuchar música.	89,2
2º Ver televisión.	79,1
3º Navegar por Internet (no chats).	61,1
4º Chatear a través del ordenador.	58,2
5º Llamar o enviar SMS con el móvil	50,5
6º Leer libros (no estudios), revistas, comics.	38,7
7º Oír la radio.	32,6
8º Jugar con videojuegos, consolas, etc.	31,9
9º Pasar el tiempo sin hacer nada especial.	24,7

Tabla 8.4. Perfil de quienes realizan cada actividad, en casa, tres o más veces por la semana o todos los días en %.

Actividad	Muestra total	Sexo		Edad			Curso			
	%	Varones	Mujeres	12-14	15-17	≥ 18	1º y 2º ESO	3º y 4º ESO	1º y 2º Bachiller	Ciclo Formativo
Chatear a través del ordenador.	58,2	58,36	58,59	50,22	65,73	61,11	51,57	60,00	62,82	57,14
Navegar por Internet (no chats).	61,1	64,68	56,86	51,77	66,80	72,73	50,94	59,62	71,97	85,71
Oír la radio.	32,6	28,57	36,86	24,78	39,75	32,73	23,90	32,37	41,99	28,57
Leer libros (no estudios), revistas, comics.	38,7	38,58	38,28	42,48	35,77	32,73	43,95	34,76	38,46	42,86
Escuchar música.	89,2	86,30	92,09	88,00	90,69	87,27	86,16	89,00	93,55	71,43
Jugar con videojuegos, consolas, etc.	31,9	49,45	12,50	41,85	26,10	16,36	43,40	32,23	19,75	28,57
Pasar el tiempo sin hacer nada especial.	24,7	26,04	23,32	21,36	27,53	25,45	21,57	23,56	30,57	0,0
Ver televisión.	79,1	81,72	76,47	81,25	77,82	74,55	82,77	77,51	78,98	57,14
Llamar o enviar SMS con el móvil	50,5	42,91	59,45	41,33	56,50	51,82	45,57	45,71	61,69	57,14

En la tabla 8.4 se muestra la proporción de adolescentes que realizan estas actividades de tiempo libre en casa con una frecuencia de tres o más veces por semana o diariamente, en función de una serie de variables sociodemográficas como son el sexo, la edad o el curso académico al que están matriculados actualmente. Podemos ver que el perfil básico de quienes realizan cada actividad (con esa frecuencia de más de tres veces por semana) sería la siguiente:

Chatear a través del ordenador

Tanto hombres como mujeres de edades comprendidas entre los 15 y los 17 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

Navegar por internet (no chats)

Hombres de 18 años o más que cursan un módulo de ciclo formativo superior.

Oír la radio, leer libros (no estudios)

Mujeres de edades comprendidas entre los 15 y los 17 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

Leer revistas, comics, etc.

Tanto hombres como mujeres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Escuchar música

Mujeres de edades comprendidas entre los 15 y los 17 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

Jugar con videojuegos, consolas, etc.

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Pasar el tiempo sin hacer nada especial

Hombres de edades comprendidas entre los 15 y los 17 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

Ver televisión

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Llamar o enviar sms con el móvil

Mujeres de edades comprendidas entre los 15 y los 17 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

8.3.6. Actividades de tiempo libre fuera de casa

En cuanto a las actividades de tiempo libre fuera de casa, se ha procedido del mismo modo. En la tabla 8.5 se muestra en porcentajes la frecuencia con la que se practican las actividades de tiempo libre fuera de casa. Las actividades practicadas con mayor frecuencia por los adolescentes encuestados son salir con los amigos sin más, hacer deporte y hacer perdidas, enviar sms, etc. con el móvil, las tres actividades que se practican con una frecuencia media son ir al cine o al teatro, ir a discotecas, pubs o bares y viajar, hacer excursiones y las que se realizan con menor frecuencia son ir a escuchar música en directo, ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a cibercafé, colaborar con actividades sociales u ONG's y visitar museos o actividades culturales. Estos resultados son en parte similares a los encontrados en la encuesta sobre jóvenes y videojuegos en donde las actividades más frecuentes también fueron salir con los amigos sin más y hacer deporte.

Tabla 8.5. Frecuencia con la que se practican determinadas actividades de tiempo libre fuera de casa en %.

Actividades	Nunca o rara vez	Alguna vez al mes	1 ó 2 veces a la semana	3 ó más veces a la semana	Diaria o casi diariamente
Visitar museos o actividades culturales.	60,2	32,5	4,5	1,9	0,9
Ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a cibercafés.	61,3	22,2	10,9	1,9	3,8
Ir a escuchar música en directo.	45,4	36,1	10,0	4,5	4,0
Salir con los amigos sin más.	4,0	8,5	25,8	24,3	37,4
Enviar perdidas, SMS, etc. con el móvil.	17,1	14,8	14,4	18,1	35,6
Hacer deporte.	11,0	11,6	23,5	22,3	31,6
Ir a discotecas, pubs o bares.	35,3	26,2	24,0	6,2	8,3
Ir al cine o al teatro.	14,2	47,2	21,1	12,1	5,5
Colaborar con actividades sociales u ONG's.	82,3	11,3	3,4	2,1	0,9
Viajar, hacer excursiones.	31,0	47,4	10,0	6,8	4,9

Tabla 8.6. Actividades de tiempo libre fuera de casa que se practican tres o más veces a la semana o todos los días en %.

Actividades	%
Salir con los amigos sin más.	61,7
Hacer deporte.	53,9
Enviar perdidas, SMS, etc. con el móvil.	53,7
Ir al cine o al teatro.	17,6
Ir a discotecas, pubs o bares.	14,5
Viajar, hacer excursiones.	11,7
Ir a escuchar música en directo.	8,5
Ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a ciber	5,7
Colaborar con actividades sociales u ONG's.	3,0
Visitar museos o actividades culturales.	2,8

Siguiendo un paralelismo con el tratamiento del apartado anterior, en la tabla 8.6 se muestra la proporción de adolescentes que realizan estas actividades de tiempo libre fuera de casa con una frecuencia de tres o más veces por semana o diariamente, en función de una serie de variables sociodemográficas como son el sexo, la edad o el curso académico al que están matriculados actualmente. Podemos ver que el perfil básico de quienes realizan cada actividad (con esa frecuencia de más de tres veces por semana) sería la siguiente:

Visitar museos o actividades culturales

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a cibercafés

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Ir a escuchar música en directo

Tanto hombres como mujeres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Salir con los amigos sin más

Hombres de 18 años o más que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

Enviar perdidas, sms, etc. con el móvil

Mujeres de 18 años o más que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

Hacer deporte

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Ir a discotecas, pubs o bares

Hombres de 18 años o más que cursan un módulo de ciclo formativo superior.

Ir al cine o al teatro

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive y aquellos que cursan en la actualidad un módulo de ciclo formativo superior.

Colaborar con actividades sociales u ONG's

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Viajar, hacer excursiones

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive y aquellos que cursan en la actualidad un módulo de ciclo formativo superior.

En la tabla 8.4 se muestra la proporción de adolescentes que realizan estas actividades de tiempo libre en casa con una frecuencia de tres o más veces por semana o diariamente, en función de una serie de variables sociodemográficas como son el sexo, la edad o el curso académico al que están matriculados actualmente. Podemos ver que el perfil básico de quienes realizan cada actividad (con esa frecuencia de más de tres veces por semana) sería la siguiente:

Chatear a través del ordenador

Tanto hombres como mujeres de edades comprendidas entre los 15 y los 17 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

Navegar por internet (no chats)

Hombres de 18 años o más que cursan un módulo de ciclo formativo superior.

Oír la radio, leer libros (no estudios)

Mujeres de edades comprendidas entre los 15 y los 17 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

Leer revistas, comics, etc.

Tanto hombres como mujeres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Escuchar música

Mujeres de edades comprendidas entre los 15 y los 17 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

Jugar con videojuegos, consolas, etc.

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Pasar el tiempo sin hacer nada especial

Hombres de edades comprendidas entre los 15 y los 17 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

Ver televisión

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Llamar o enviar sms con el móvil

Mujeres de edades comprendidas entre los 15 y los 17 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

8.3.7. Actividades de tiempo libre fuera de casa

En cuanto a las actividades de tiempo libre fuera de casa, se ha procedido del mismo modo. En la tabla 8.7 se muestra en porcentajes la frecuencia con la que se practican las actividades de tiempo libre fuera de casa. Las actividades practicadas con mayor frecuencia por los adolescentes encuestados son salir con los amigos sin más, hacer deporte y hacer perdidas, enviar sms, etc. con el móvil, las tres actividades que se practican con una frecuencia media son ir al cine o al teatro, ir a discotecas, pubs o bares y viajar, hacer excursiones y las que se realizan con menor frecuencia son ir a

escuchar música en directo, ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a cibercafés, colaborar con actividades sociales u ONG's y visitar museos o actividades culturales. Estos resultados son en parte similares a los encontrados en la encuesta sobre jóvenes y videojuegos en donde las actividades más frecuentes también fueron salir con los amigos sin más y hacer deporte.

Tabla 8.7. Frecuencia con la que se practican determinadas actividades de tiempo libre fuera de casa en %.

Actividades	Nunca o rara vez	Alguna vez al mes	1 ó 2 veces a la semana	3 ó más veces a la semana	Diaria o casi diariamente
Visitar museos o actividades culturales.	60,2	32,5	4,5	1,9	0,9
Ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a cibercafés.	61,3	22,2	10,9	1,9	3,8
Ir a escuchar música en directo.	45,4	36,1	10,0	4,5	4,0
Salir con los amigos sin más.	4,0	8,5	25,8	24,3	37,4
Enviar perdidas, SMS, etc. con el móvil.	17,1	14,8	14,4	18,1	35,6
Hacer deporte.	11,0	11,6	23,5	22,3	31,6
Ir a discotecas, pubs o bares.	35,3	26,2	24,0	6,2	8,3
Ir al cine o al teatro.	14,2	47,2	21,1	12,1	5,5
Colaborar con actividades sociales u ONG's.	82,3	11,3	3,4	2,1	0,9
Viajar, hacer excursiones.	31,0	47,4	10,0	6,8	4,9

Tabla 8.8. Actividades de tiempo libre fuera de casa que se practican tres o más veces a la semana o todos los días en %.

Actividades	%
Salir con los amigos sin más.	61,7
Hacer deporte.	53,9
Enviar perdidas, SMS, etc. con el móvil.	53,7
Ir al cine o al teatro.	17,6
Ir a discotecas, pubs o bares.	14,5
Viajar, hacer excursiones.	11,7
Ir a escuchar música en directo.	8,5
Ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a ciber	5,7
Colaborar con actividades sociales u ONG's.	3,0
Visitar museos o actividades culturales.	2,8

Siguiendo un paralelismo con el tratamiento del apartado anterior, en la tabla 8.9 se muestra la proporción de adolescentes que realizan estas actividades de tiempo libre fuera de casa con una frecuencia de tres o más veces por semana o diariamente, en función de una serie de variables sociodemográficas como son el sexo, la edad o el curso académico al que están matriculados actualmente. Podemos ver que el perfil básico de quienes realizan cada actividad (con esa frecuencia de más de tres veces por semana) sería la siguiente:

Visitar museos o actividades culturales

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a cibercafés

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Ir a escuchar música en directo

Tanto hombres como mujeres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Salir con los amigos sin más

Hombres de 18 años o más que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

Enviar perdidas, sms, etc. con el móvil

Mujeres de 18 años o más que cursan 1º y 2º de Bachillerato.

Hacer deporte

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Ir a discotecas, pubs o bares

Hombres de 18 años o más que cursan un módulo de ciclo formativo superior.

Ir al cine o al teatro

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive y aquellos que cursan en la actualidad un módulo de ciclo formativo superior.

Colaborar con actividades sociales u ONG's

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive en especial aquellos que cursan 1º y 2º de ESO.

Viajar, hacer excursiones

Hombres de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años ambas edades inclusive y aquellos que cursan en la actualidad un módulo de ciclo formativo superior.

Tabla 8.9. Perfil de quienes realizan cada actividad, fuera de casa, tres o más veces por la semana o todos los días en %.

Actividad	Muestra total	Sexo		Edad			Curso			
	%	Varones	Mujeres	12-14	15-17	≥ 18	1º y 2º ESO	3º y 4º ESO	1º y 2º Bachiller	Ciclo Formativo
Visitar museos o actividades culturales.	2,8	4,07	1,56	4,85	1,21	1,81	4,37	2,39	1,91	0,0
Ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a ciber.	5,7	8,89	2,35	10,22	2,81	0,0	12,03	4,76	0,64	0,0
Ir a escuchar música en directo.	8,5	8,99	8,24	11,50	7,35	1,82	11,32	10,10	3,87	0,0
Salir con los amigos sin más.	61,7	62,55	61,26	57,92	63,71	69,09	58,33	63,29	63,69	42,68
Enviar perdidas, SMS, etc. con el móvil.	53,7	45,86	63,24	40,36	63,41	66,67	41,77	57,20	67,31	57,14
Hacer deporte.	53,9	68,05	38,82	56,50	52,23	50,91	57,96	55,77	48,72	28,57
Ir a discotecas, pubs o bares.	14,5	15,61	12,99	12,0	14,57	23,64	13,92	15,31	13,46	28,57
Ir al cine o al teatro.	17,6	19,48	15,63	22,57	13,01	18,18	21,25	16,99	12,74	57,14
Colaborar con actividades sociales u ONG's.	3,0	3,33	2,76	4,44	2,01	1,85	4,40	3,35	1,28	0,0
Viajar, hacer excursiones.	11,7	14,39	9,02	18,14	6,83	7,27	21,38	8,13	5,73	28,57

8.3.8. Actividades de tiempo libre que más gustaría realizar

En la pregunta de respuesta múltiple, con un máximo de cuatro, se solicitó a los entrevistados que señalaran de las actividades de tiempo libre que se les presentaba, las que más le gustasen o le gustaría realizar, con independencia de que pudieran realizarlas o no en estos momentos. Las respuestas obtenidas se recogen en la tabla 8.10.

Tabla 8.10. Actividades de tiempo libre que más gustaría realizar, independientemente de que se practiquen más o menos (respuesta múltiple)

Actividades	% Respuestas	% Casos
Chatear.	10,2	42,2
Navegar por Internet (no chats).	5,7	23,5
Oír la radio.	2,2	8,7
Leer libros (no estudios), revistas, comics.	4,2	17,3
Escuchar música.	9,6	39,9
Jugar con videojuegos, consolas, etc.	6,5	26,7
Pasar el tiempo sin hacer nada especial.	1,8	7,2
Visitar museos o actividades culturales.	1,1	4,5
Ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a cibercafés.	1,3	5,3
Ir a escuchar música en directo.	7,2	29,8
Salir con los amigos sin más.	16,9	69,7
Viajar, hacer excursiones.	7,0	28,7
Hacer deporte.	9,9	40,9
Ir a discotecas, pubs o bares.	8,7	36,0
Ir al cine o al teatro.	6,6	27,3
Colaborar con actividades sociales u ONG's.	1,1	4,7
Total	100,0	412,4
Base	2190	531
<i>Media de actividades por persona: 4,12</i>		

Como se observa en la tabla 8.10, de la muestra total, 531 encuestados respondieron a esta cuestión aportando un total de 2190 respuestas, lo que da una media de respuestas por entrevistado de 4.12 actividades distintas, esto es, superior a las permitidas puesto que el máximo de opciones a elegir se estableció en 4.

Las actividades que más gustaría realizar son las siguientes: Salir con los amigos sin más (69,7%), chatear (42,2%), hacer deporte (40,9%), escuchar música (39,9%) e ir a discotecas, pubs o bares (36,0%). En una posición intermedia estaría: ir a escuchar música en directo (29,8%), viajar, hacer excursiones (28,7%), ir al cine o al teatro (27,3%), jugar con videojuegos, consolas, etc. (26,7%), navegar por internet (no chats) (23,5%) y leer libros (no estudios), revistas, comics (17,3%). Finalmente, en menor proporción se hallan: oír la radio (8,7%), pasar el tiempo sin hacer nada especial (7,2%), ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a cibercafés (5,3%), colaborar con actividades sociales u ONG's (4,7%) y visitar museos o actividades culturales (4,5%).

No se puede establecer una comparación entre estos resultados y los encontrados en la encuesta sobre jóvenes y videojuegos puesto que no se han incluido las mismas opciones de respuesta, es decir, las mismas actividades. A su vez, tampoco se pueden establecer comparaciones con las respuestas de las actividades que se realizan actualmente, tanto en casa como fuera de esta, dado al distinto modo en que se ha solicitado la información, además de no haberse incluido las mismas opciones de respuesta.

En relación a las actividades de tiempo libre que más les gusta o les gustaría realizar y algunas variables sociodemográficas encontramos que a los varones les gusta o les gusta más salir con los amigos sin más, hacer deporte y jugar con videojuegos, consolas, etc. Mientras que a las mujeres prefieren salir con los amigos sin más, escuchar música, chatear e ir a discotecas, pubs o bares. Por edades, los adolescentes de 12 a 14 años prefieren salir con los amigos sin más, chatear y escuchar música; los de 15 a 17 años prefieren salir con los amigos sin más, hacer deporte, chatear e ir a discotecas, pubs o bares y, finalmente, los de 18 años o más

prefieren salir con los amigos sin más, viajar y hacer excursiones e ir a discotecas, pubs o bares.

Tabla 8.11. Perfil de quienes prefieren cada actividad en %.

Actividades	Sexo		Edad		
	Varones	Mujeres	12-14	15-17	≥ 18
Chatear.	37,2	4,7	45,8	42,7	25,5
Navegar por Internet (no chats).	30,5	16,9	28,9	22,2	9,1
Oír la radio.	7,1	10,6	8,0	9,7	7,3
Leer libros (no estudios), revistas, comics.	19,0	15,3	19,6	15,3	14,5
Escuchar música.	33,8	47,1	43,6	38,7	32,7
Jugar con videojuegos, consolas, etc.	44,6	6,7	37,3	19,4	14,5
Pasar el tiempo sin hacer nada especial.	6,3	8,2	4,4	8,5	12,7
Visitar museos o actividades culturales.	4,5	4,7	4,9	3,2	9,1
Ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a cibercafés.	5,9	3,9	7,6	3,6	1,8
Ir a escuchar música en directo.	24,2	35,3	25,8	32,7	32,7
Salir con los amigos sin más.	65,8	74,9	65,3	75,4	63,6
Viajar, hacer excursiones.	21,9	36,5	26,7	27,0	45,5
Hacer deporte.	53,9	27,1	36,0	46,8	34,5
Ir a discotecas, pubs o bares.	30,2	42,4	29,3	40,5	45,5
Ir al cine o al teatro.	27,9	27,1	27,1	27,8	25,5
Colaborar con actividades sociales u ONG's.	2,2	7,5	3,6	5,6	5,5

8.3.9. Situación personal

Siguiendo la encuesta sobre jóvenes y videojuegos, se ha analizado la situación personal y social de los encuestados con la finalidad de evaluar el papel que el uso del teléfono móvil desempeña en la vida de los jóvenes. Por situación personal podemos considerar aquellas dimensiones, individuales y sociales, que describen la relación entre los jóvenes y su entorno social inmediato. En la presente encuesta, dichas dimensiones se recogen a través de una serie de ítems que fueron extraídos de la encuesta sobre jóvenes y videojuegos. Se pregunta por el grado de acuerdo o desacuerdo, a través de una escala tipo Likert que oscila entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo), sobre las siguientes afirmaciones:

1. Tengo fama de ser un buen amigo (o amiga).
2. Me dicen que soy muy agresivo con los demás.
3. Tengo muy buenas relaciones con mi familia.
4. Cuando hablo en un grupo siempre me escuchan.
5. Tengo muchos amigos o amigas.
6. Participo siempre en las actividades que se me plantean.
7. Me gusta mucho conocer y relacionarme con gente nueva.
8. Los demás me ven como a un bicho raro.
9. Ayudo mucho a los demás siempre que puedo.
10. Mis amigos/as acuden a mí cuando tienen problemas o les preocupa algo.
11. Cuando alguien me molesta me peleo con facilidad.
12. Busco apoyo de mi familia cuando me pasa algo importante.

En la tabla 8.12 se muestran el grado de acuerdo con cada una de estas cuestiones. Según los resultados obtenidos, se puede afirmar, en términos generales, que la situación personal de los jóvenes encuestados se caracteriza por una alta satisfacción con sus relaciones interpersonales, ya que el 62,2% afirma tener fama de ser un buen amigo (o amiga), el 67,7% afirma tener muy buenas relaciones con su familia, el 46,3% se siente escuchado cuando habla en un grupo, el 65,1% afirma tener muchos amigos, el 38,8% siempre participa en las actividades que se le

plantean, el 60,0% le gusta mucho conocer y relacionarse con gente nueva, el 59,1% ayuda mucho a los demás siempre que pueden, el 48,5% afirma que sus amigos/as acuden a él o a ella cuando tienen problemas o les preocupa algo y el 43,0% buscan el apoyo de su familia cuando les pasa algo importante. Mientras que el 64,8% se muestra en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con que son muy agresivos con los demás, el 66,0% con que los demás les ven como a un bicho raro y el 45,2% con que se pelean con facilidad cuando alguien les molesta.

Estos resultados son similares a los encontrados en la encuesta sobre jóvenes y videojuegos, en donde se describe la situación personal y social de los jóvenes en términos positivos. En su red de amigos encuentran una importante fuente de apoyo, a la vez que disfrutan de la interacción que se genera en dicho grupo. Las relaciones familiares son igualmente positivas, a pesar de que la familia, en tanto que fuente de apoyo para los individuos, adquiere (en términos generales) una menor importancia que el grupo de pares.

Tabla 8.12. Situación personal grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones... en %.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	NS/NC
Tengo fama de ser un buen amigo (o amiga).	2,2	0,7	0,7	16,1	13,7	37,5	24,7	4,4
Me dicen que soy muy agresivo con los demás.	40,4	24,4	8,7	10,7	6,1	1,8	3,7	4,2
Tengo muy buenas relaciones con mi familia.	2,2	2,2	3,3	10,5	9,4	21,2	46,5	4,6
Cuando hablo en un grupo siempre me escuchan.	1,8	1,5	8,1	17,5	19,4	30,8	15,5	5,4
Tengo muchos amigos o amigas	1,1	1,8	5,0	9,0	12,7	27,3	37,8	5,2
Participo siempre en las actividades que se me plantean.	2,0	3,7	5,2	21,2	24,4	23,1	15,7	4,8
Me gusta mucho conocer y relacionarme con gente nueva.	2,2	1,3	3,8	11,3	16,1	19,6	40,4	5,4
Los demás me ven como a un bicho raro.	47,0	19,0	5,0	11,8	5,7	1,5	3,3	6,6
Ayudo mucho a los demás siempre que puedo.	0,6	2,4	3,5	10,3	18,5	29,0	30,1	5,7
Mis amigos/as acuden a mí cuando tienen problemas o les preocupa algo.	2,0	2,2	2,2	18,08	21,6	28,8	19,7	4,6
Cuando alguien me molesta me peleo con facilidad.	25,3	19,9	14,2	16,2	7,6	4,6	7,6	4,6
Busco apoyo de mi familia cuando me pasa algo importante.	9,0	5,7	7,7	16,6	12,9	17,7	25,3	5,0

En la tabla 8.13 se muestra la situación personal de los jóvenes encuestados en función del sexo y la edad. En lo referente a las diferencias en situación personal función de la edad, las diferencias más notables se establecen en las afirmaciones siguientes: “Ayudo mucho a los demás siempre que puedo”, “Mis amigos/as acuden a mí cuando tienen problemas o les preocupa algo” y “Busco apoyo de mi familia cuando me pasa algo importante”, en donde una mayor proporción de mujeres frente a varones está de acuerdo o totalmente de acuerdo con ellas, y la afirmación de “los demás me ven como a un bicho raro” en donde hay una mayor proporción de varones frente a mujeres que está de acuerdo o totalmente de acuerdo con ella. Parece ser que las mujeres muestran una mayor integración en su grupo de amigos y mejores relaciones familiares. En el resto de afirmaciones las diferencias de sexo no son tan pronunciadas.

Tabla 8.13. Situación personal. Perfil de los que están de acuerdo (muy o bastante de acuerdo) con las siguientes afirmaciones en %.

Situación personal	Sexo		Edad		
	Varones	Mujeres	12-14	15-17	≥ 18
Tengo fama de ser un buen amigo (o amiga).	58,7	66,7	60,8	61,9	69,1
Me dicen que soy muy agresivo con los demás.	6,1	5,0	7,3	4,4	3,6
Tengo muy buenas relaciones con mi familia.	68,6	66,3	69,0	66,7	67,3
Cuando hablo en un grupo siempre me escuchan.	40,8	51,9	46,1	44,8	54,5
Tengo muchos amigos o amigas	62,5	67,4	68,5	64,3	54,5
Participo siempre en las actividades que se me plantean.	35,7	41,1	40,9	36,5	38,2
Me gusta mucho conocer y relacionarme con gente nueva.	53,1	66,7	60,3	59,5	60,0
Los demás me ven como a un bicho raro.	6,9	2,7	5,6	3,6	7,3
Ayudo mucho a los demás siempre que puedo.	46,9	72,5	56,5	59,9	67,3
Mis amigos/as acuden a mí cuando tienen problemas o les preocupa algo.	32,1	66,7	45,3	49,6	60,0
Cuando alguien me molesta me peleo con	13,4	10,9	12,9	13,1	3,6

facilidad.					
Busco apoyo de mi familia cuando me pasa algo importante.	35,7	50,0	43,5	42,5	41,8

En cuanto a la edad, un 7,3% de los adolescentes de 12 a 14 años está de acuerdo o totalmente de acuerdo con la afirmación “Me dicen que soy muy agresivo con los demás”, frente a un 4,4% de los adolescentes de 15 a 17 años y un 3,6 de los jóvenes de 18 años o más. Además, una mayor proporción de jóvenes de 18 años o más, frente a otros rangos de edades, afirman que los demás les ven como a un bicho raro y sus amigos/as acuden a ellos cuando tienen problemas o les preocupa algo y a su vez una menor proporción de jóvenes de este rango de edad está de acuerdo o totalmente de acuerdo con la afirmación “cuando alguien me molesta me peleo con facilidad”, concretamente un 3,6% de los jóvenes de 18 años o más, frente a un 12,9% de los adolescentes de 12 a 14 años o un 13,1% de los de 15 a 17 años. Con lo cual, parece ser que a medida que se avanza en edad existe un menor predominio del contenido agresivo en las interacciones sociales.

Adicionalmente se han analizado la relación existente entre la situación personal de los encuestados y su patrón de consumo del teléfono móvil. Según los resultados obtenidos, existe una relación directa estadísticamente significativa entre: considerar que se tiene fama de ser buen amigo (o amiga) y el empleo del tiempo diario en el teléfono móvil, sea este tanto en llamadas como en mensajes; entre ser muy agresivo con los demás y la cantidad de llamadas perdidas o toques recibidos y enviados al día, así como la cantidad diaria total de consumo; entre considerarse escuchado al hablar en grupo y la cantidad de llamadas recibidas al día; entre tener muchos amigos y recibir muchas llamadas y llamadas perdidas o toques diarios; entre participar en las actividades que se le plantean y la cantidad de llamadas recibidas; entre gustarle mucho conocer y relacionarse con gente nueva y la cantidad de llamadas perdidas recibidas o enviadas al día, así como la cantidad total de consumo y el tiempo diaria dedicado al teléfono móvil, entre ayudar a los demás y la cantidad de llamadas perdidas o toques; entre la percepción de que sus amigos/as acuden a él cuando tienen problemas o les preocupa algo y la cantidad diaria de mensajes recibidos, de llamadas perdidas recibidas, la cantidad total de consumo diario y el tiempo de

consumo diario y, finalmente, entre pelearse con facilidad cuando alguien le molesta y la cantidad de llamadas y llamadas perdidas diarias, la cantidad total de consumo diario y el tiempo invertido en teléfono móvil. Contrariamente, se ha encontrado una correlación inversa entre considerar que los demás le ven como a un bicho raro y la cantidad de llamadas “perdidas” y entre buscar apoyo familiar cuándo sucede algo importante y el tiempo total invertido en llamadas y mensajes diarios.

Tabla 8.14. Correlaciones entre la situación personal y el patrón de consumo del teléfono móvil.

Situación personal	Llamadas		Mensajes		Perdidas o toques		Cantidad total	Tiempo diario
	Realizadas	Recibidas	Enviados	Recibidos	Realizadas	Recibidas		
Tengo fama de ser un buen amigo (o amiga).	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	0,126*
Me dicen que soy muy agresivo con los demás.	ns	ns	ns	ns	0,135**	0,106*	0,093*	ns
Tengo muy buenas relaciones con mi familia.	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
Cuando hablo en un grupo siempre me escuchan.	ns	0,122**	ns	ns	ns	ns	ns	ns
Tengo muchos amigos o amigas.	ns	0,119*	ns	ns	ns	0,105*	ns	ns
Participo siempre en las actividades que se me plantean.	ns	0,123**	ns	ns	ns	ns	ns	ns
Me gusta mucho conocer y relacionarme con gente nueva.	ns	ns	ns	ns	0,162**	0,196**	0,120**	0,114*
Los demás me ven como a un bicho raro.	ns	ns	ns	ns	ns	-0,109*	ns	ns
Ayudo mucho a los demás siempre que puedo.	ns	ns	ns	ns	0,111*	0,129**	ns	ns
Mis amigos/as acuden a mí cuando tienen problemas o les preocupa algo.	ns	ns	ns	0,109*	ns	0,124**	0,109*	0,051**
Cuando alguien me molesta me peleo con facilidad.	0,101*	0,122**	ns	ns	0,174**	0,136**	0,124**	ns
Busco apoyo de mi familia cuando me pasa algo importante.	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	-0,126**

** La correlación es significativa al nivel 0.01; * La correlación es significativa al nivel 0.05.

8.3.10. Valores y actitudes generales

Se han incorporado a la presente encuesta un conjunto de preguntas sobre valores y actitudes generales que han sido extraídas de la encuesta sobre Jóvenes y videojuegos, que, a su vez, las extrajeron de otro estudio realizado por la FAD1 sobre esta temática. La inclusión de estos ítems tiene como finalidad establecer comparaciones entre la estructura de valores de los adolescentes y jóvenes del presente estudio con los de otros estudios y con los del conjunto de la población española de 15 a 65 años. A su vez, también se han incorporado con la finalidad de establecer relaciones entre dichos valores y el patrón de consumo del teléfono móvil. Cabe mencionar que en el presente estudio se han incorporado dos nuevos ítems al valor de la amistad aunque estos agredan física o psicológicamente a otros. Los jóvenes tienen que valorar la importancia que tienen estas afirmaciones para ellos (de nada importante =0 a muy importante =4), estas son:

1. Tener éxito en el trabajo.
2. Tener unas buenas relaciones familiares.
3. Tener muchos amigos y conocidos.
4. Disponer de mucho tiempo libre/ ocio.
5. Vivir al día sin pensar en el mañana.
6. Mantener y cuidar la salud.
7. Arriesgarse ante cosas nuevas e inciertas.
8. Vivir como a uno le gusta sin pensar en el qué dirán.
9. Invertir tiempo y dinero en estar guapo (o guapa).
10. Hacer cosas para mejorar el barrio.
11. Interesarse por temas políticos.
12. Tener un grupo de amigos aunque peguen o golpeen a otros.
13. Ganar dinero.
14. Preocuparse por cuestiones religiosas o espirituales.
15. Preocuparse por lo que ocurre en otros lugares del mundo.
16. Superarse día a día.
17. Respetar las normas.
18. Cuidar el medio ambiente.
19. Llegar a conseguir una buena preparación cultural y profesional.

20. Tener una vida sexual satisfactoria.
21. Tener un grupo de amigos aunque insulten, se burlen o critiquen a otros.
22. Respetar a la autoridad.
23. Llevar una vida digna.

¹ “Valores Sociales y Drogas” (2001).Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. Madrid.

Para poder establecer comparaciones con otros estudios realizados sobre la temática en cuestión se han recodificado las respuestas de los sujetos a una escala tipo Likert de 1 a 5 puntos en lugar de 0 a 5, en cualquier caso una mayor puntuación indica un mayor grado de importancia de ese ítem para el sujeto. En la tabla 8.15 se muestra la proporción de sujetos en función del grado de importancia concedido a cada uno de los valores, así como la media resultante en la escala de 1 a 5. Así mismo, en la tabla 8.16 se muestra la ordenación de estos valores en función del orden de importancia concedida por los encuestados.

Según los resultados obtenidos, los valores que mayor proporción de encuestados (entre un 93.1% y un 80.2%) han considerado bastante o muy importante en su vida son: llevar una vida digna, tener unas buenas relaciones familiares, mantener y cuidar la salud, tener muchos amigos y conocidos, llegar a conseguir una buena preparación cultural y profesional, superarse día a día, tener éxito en el trabajo y cuidar el medio ambiente.

En un segundo nivel de importancia medio-alto (entre el 76,9% y el 64,5%) se encontrarían: ganar dinero, tener una vida sexual satisfactoria, respetar las normas, disponer de mucho tiempo libre/ ocio, vivir como a uno le gusta sin pensar en el qué dirán y respetar a la autoridad.

En un tercer nivel de importancia medio-bajo (entre el 57,4% y el 35,8%) se encontrarían: preocuparse por lo que ocurre en otros lugares del mundo, vivir al día

sin pensar en el mañana, arriesgarse ante cosas nuevas e inciertas, hacer cosas para mejorar el barrio e invertir tiempo y dinero en estar guapo (o guapa).

Por último, tenemos un cuarto nivel de importancia, bajo, el 21,1% de los encuestados considera bastante o muy importante interesarse por temas políticos, el 15,4% considera bastante o muy importante preocuparse por cuestiones religiosas o espirituales y el 13,3% y el 13,1% respectivamente consideran muy importante tener un grupo de amigos aunque insulten, se burlen o critiquen a otros y tener un grupo de amigos aunque peguen o golpeen a otros, es decir que valoran por encima de la amistad que el grupo de amigos respete a los otros no agrediéndoles ni física ni verbalmente.

Tabla 8.15. Grado de importancia de valores y actitudes generales en %.

Valores	Grado de importancia			Puntuación media
	Nada- poco (1+2)	Regular (3)	Bastante- mucho (4+5)	
Tener éxito en el trabajo.	5,2	9,7	85,1	4,29
Tener unas buenas relaciones familiares.	2,5	4,5	93,0	4,64
Tener muchos amigos y conocidos.	2,7	9,5	87,7	4,46
Disponer de mucho tiempo libre/ ocio.	3,9	21,8	74,3	4,12
Vivir al día sin pensar en el mañana.	20,2	32,7	47,1	3,43
Mantener y cuidar la salud.	3,2	6,7	90,1	4,59
Arriesgarse ante cosas nuevas e inciertas.	13,4	41,5	45,2	3,48
Vivir como a uno le gusta sin pensar en el qué dirán.	9,4	17,1	73,5	4,04
Invertir tiempo y dinero en estar guapo (o guapa).	28,3	36,0	35,8	3,12
Hacer cosas para mejorar el barrio.	23,7	37,1	39,3	3,22
Interesarse por temas políticos.	55,5	23,4	21,1	2,35
Tener un grupo de amigos aunque peguen o golpeen a otros.	70,1	16,8	13,1	2,04
Ganar dinero.	7,6	15,5	76,9	4,07
Preocuparse por cuestiones religiosas o espirituales.	64,0	20,7	15,4	2,15
Preocuparse por lo que ocurre en otros lugares del mundo.	14,1	28,5	57,4	3,61
Superarse día a día.	4,1	10,0	85,8	4,38
Respetar las normas.	7,9	17,5	74,6	4,01
Cuidar el medio ambiente.	4,5	15,3	80,2	4,26
Llegar a conseguir una buena preparación cultural y profesional.	3,3	9,8	86,9	4,43
Tener una vida sexual satisfactoria.	8,1	16,1	75,8	4,13
Tener un grupo de amigos aunque insulten, se burlen o critiquen a otros.	66,5	20,3	13,3	2,06
Respetar a la autoridad.	11,3	24,2	64,5	3,81
Llevar una vida digna.	2,3	3,9	93,8	4,65

Tabla 8.16. Jerarquización de los valores, según sean bastante o muy importantes (ordenados de más a menos), en % y puntuación media en la escala.

Valores ordenados por importancia	%	
	Bastante o mucho	Puntuación media
1º Llevar una vida digna,	93,8	4,65
2º Tener unas buenas relaciones familiares,	93,0	4,64
3º Mantener y cuidar la salud,	90,1	4,59
4º Tener muchos amigos y conocidos,	87,7	4,46
5º Llegar a conseguir una buena preparación cultural y profesional,	86,9	4,43
6º Superarse día a día,	85,8	4,38
7º Tener éxito en el trabajo,	85,1	4,29
8º Cuidar el medio ambiente,	80,2	4,26
9º Ganar dinero,	76,9	4,07
10º Tener una vida sexual satisfactoria,	75,8	4,13*
11º Respetar las normas,	74,6	4,01
12º Disponer de mucho tiempo libre/ ocio,	74,3	4,12*
13º Vivir como a uno le gusta sin pensar en el qué dirán,	73,5	4,04*
14º Respetar a la autoridad,	64,5	3,81
15º Preocuparse por lo que ocurre en otros lugares del mundo,	57,4	3,61
16º Vivir al día sin pensar en el mañana,	47,1	3,43
17º Arriesgarse ante cosas nuevas e inciertas,	45,2	3,48*
18º Hacer cosas para mejorar el barrio,	39,3	3,22
19º Invertir tiempo y dinero en estar guapo (o guapa),	35,8	3,12
20º Interesarse por temas políticos,	21,1	2,35
21º Preocuparse por cuestiones religiosas o espirituales,	15,4	2,15
22º Tener un grupo de amigos aunque insulten, se burlen o critiquen a otros,	13,3	2,06
23º Tener un grupo de amigos aunque peguen o golpeen a otros,	13,1	2,04

* Medias iguales o superiores, con porcentajes de bastante-mucho menores, se deben a los porcentajes de nada-poco o regular.

Adicionalmente, se ha procedido a comparar la estructura de valores de los adolescentes y jóvenes del presente estudio con la del conjunto de la población española (entre 15 y 65 años). Además, también se han comparado nuestros resultados con los de otro estudio⁹ por FAD y el INJUVE en población española de edades comprendidas entre 14 y 18 años. Como se muestra en la tabla 8.17, a excepción del valor de llevar una vida digna el cual ocupa el primer lugar en nuestro estudio y en el estudio con población de 15 a 65 años ocupa el 10º lugar y en el de población de 14 a 68 años ocupa el 11º lugar, se puede afirmar que, en líneas generales, la estructura de valores de los adolescentes y jóvenes del presente estudio es muy similar al conjunto de la población española (entre 15 y 65 años). Las mayores similitudes se establecen entre nuestros resultados y los encontrados en el estudio con población de edades de 14 a 18 años, tal vez por la mayor semejanza de edades.

Sin embargo, como se ha dicho, la estructura de valores guarda una gran similitud a excepción del valor de llevar una vida digna, tener muchos amigos y conocidos cuyo valor es considerado más importante para los adolescentes y jóvenes, tanto de la población valenciana de 12 a 24 años como de la población española de 14 a 18 años, frente a la población española de rango de edad más amplio (entre 15 a 65 años). Otros tres valores en los que se aprecia una ligera diferencia en cuanto al grado de importancia otorgada entre nuestro estudio y los otros dos estudios citados son los valores ecológicos (cuidar el medio ambiente), económicos (ganar dinero) y de satisfacción (tener una vida sexual satisfactoria). El resto de valores que se sitúan en grado de importancia de medio- alto a bajo han sido valorados de forma similar en los tres estudios. No se han podido establecer diferencias entre los valores que priman la amistad aunque el grupo de amigos agrada física o psíquicamente a otros debido a que no están incluidos en los otros dos estudios, pese a ello, esto no ha supuesto ningún obstáculo a la hora de establecer comparaciones puesto que en nuestro estudio ambos ítems se sitúan en el grado de menor importancia de la jerarquía de valores, lo cual es digno de destacar ya que se prima el valor de respeto al ser humano por encima del valor de la amistad.

⁹ Jóvenes y videojuegos” (2002). FAD-INJUVE. Madrid

Tabla 8.17. Comparación de la jerarquización de valores finalistas del presente estudio con el de valores en población de 15 a 65 años y con el de población de 14 a años.

Valores finalistas	Población valenciana 12 a 24 años	Población española de 15 a 65 años	Población española de 14 a 18 años
Llevar una vida digna.	1º	10º	11º
Tener unas buenas relaciones familiares.	2º	1º	1º
Mantener y cuidar la salud.	3º	2º	3º
Tener muchos amigos y conocidos.	4º	9º	4º
Llegar a conseguir una buena preparación cultural y profesional.	5º	3º	6º
Superarse día a día.	6º	8º	7º
Tener éxito en el trabajo.	7º	4º	2º
Cuidar el medio ambiente.	8º	7º	10º
Ganar dinero.	9º	5º	5º
Tener una vida sexual satisfactoria.	10º	6º	8º
Respetar las normas.	11º	11º	13º
Disponer de mucho tiempo libre/ocio.	12º	13º	9º
Vivir como a uno le gusta sin pensar en el qué dirán.	13º	14º	12º
Respetar a la autoridad.	14º	12º	14º
Preocuparse por lo que ocurre en otros lugares del mundo.	15º	15º	16º
Vivir al día sin pensar en el mañana.	16º	19º	15º
Arriesgarse ante cosas nuevas e inciertas.	17º	18º	17º
Hacer cosas para mejorar el barrio.	18º	16º	19º
Invertir tiempo y dinero en estar guapo (o guapa).	19º	17º	18º
Interesarse por temas políticos.	20º	21º	21º

Preocuparse por cuestiones religiosas o espirituales.	21°	20°	20°
Tener un grupo de amigos aunque insulten, se burlen o critiquen a otros.	22 ^a	-	-
Tener un grupo de amigos aunque peguen o golpeen a otros.	23 ^a	-	-

En la tabla 8.18 se muestran en porcentajes las características sociodemográficas de los que en mayor y menor medida se identifican bastante o mucho con los valores propuestos. A simple vista se aprecia que las diferencias de sexo son mínimas o prácticamente inapreciables al igual que las diferencias entre grupos por rango de edades. Entrando más al detalle, y considerando que las diferencias son mínimas, una mayor proporción de hombre frente a mujeres considera bastante o muy importante la satisfacción (“tener una vida sexual satisfactoria”), ocio y tiempo libre (“disponer de mucho tiempo libre/ ocio”) y valores económicos (“ganar dinero”). Mientras que una mayor proporción de mujeres frente a hombre considera bastante o muy importante valores normativos (“respetar a la autoridad”), ecológicos (“cuidar el medio ambiente”) y solidarios (“preocuparse por lo que ocurre en otros lugares del mundo”).

En cuanto a las diferencias que se establecen entre grupos en función del rango de edad de 12 a 14 años, de 15 a 17 años o de 18 a 24 años, nuevamente, a simple vista, vemos que las diferencias en cuanto a la estructura de valores son prácticamente inapreciables, aunque mayores que las encontradas entre hombres y mujeres. Así pues, se puede afirmar que los adolescentes de 12 a 14 años valoran en mayor medida frente a otros grupos de edad la amistad aunque este grupo de amigos no respete a los otros (“tener un grupo de amigos aunque peguen o golpeen a otros” o “aunque insulten, se burlen o critiquen a otros”), valores comunitarios (“hacer cosas para mejorar el barrio”) y de riesgo (“arriesgarse ante cosas nuevas e inciertas”) y en menor medida valores de satisfacción (“tener una vida sexual satisfactoria”) y políticos (“interesarse por temas políticos”). Mientras que los jóvenes de 18 años o más valoran en mayor medida en comparación con los grupos de menor edad (de 12 a 17 años) valores ecológicos (“cuidar el medio ambiente”), libertad (“vivir como a uno le gusta sin pensar en el qué dirán”), solidarios (“preocuparse por lo que ocurre en otros lugares del mundo”) y normativos (“respetar las normas”) y en menor medida “tener un grupo de amigos aunque peguen o golpeen a otros”, “disponer de mucho tiempo libre/ ocio”, “ganar dinero”, “invertir tiempo y dinero en estar guapo (o guapa)”, esto es, valores de amistad por encima del respeto al ser humano, ocio y tiempo libre, económicos o estéticos.

Tabla 8.18. Características sociodemográficas de los que se identifican bastante o mucho con cada valor, en %.

Valores finalistas	Sexo		Edad		
	Varones	Mujeres	12-14	15-17	≥ 18
Tener éxito en el trabajo.	85,5	84,3	81,6	87,7	87,3
Tener unas buenas relaciones familiares.	91,2	94,8	93,0	93,4	90,9
Tener muchos amigos y conocidos.	86,4	88,8	90,1	86,8	81,8
Disponer de mucho tiempo libre/ ocio.	79,8	68,6	75,8	75,5	61,8
Vivir al día sin pensar en el mañana.	47,1	47,6	52,1	43,6	43,6
Mantener y cuidar la salud.	89,7	90,7	90,0	89,5	92,7
Arriesgarse ante cosas nuevas e inciertas.	43,5	46,6	49,3	42,9	40,0
Vivir como a uno le gusta sin pensar en el qué dirán.	69,8	77,0	72,0	73,2	81,5
Invertir tiempo y dinero en estar guapo (o guapa).	33,5	39,2	37,6	37,0	25,5
Hacer cosas para mejorar el barrio.	40,2	37,8	43,6	36,6	30,9
Interesarse por temas políticos.	23,0	19,4	15,9	25,4	23,6
Tener un grupo de amigos aunque peguen o golpeen a otros.	16,7	9,7	21,0	8,8	1,8
Ganar dinero.	81,1	72,1	75,7	79,8	67,3
Preocuparse por cuestiones religiosas o espirituales.	19,3	11,7	17,5	13,8	14,5
Preocuparse por lo que ocurre en otros lugares del mundo.	53,5	61,4	56,1	56,9	65,5
Superarse día a día.	83,1	88,3	83,9	86,3	90,7
Respetar las normas.	72,3	77,0	73,8	73,8	81,8
Cuidar el medio ambiente.	75,2	85,5	80,0	78,0	89,1
Llegar a conseguir una buena preparación cultural y profesional.	83,7	89,8	82,5	90,9	85,5
Tener una vida sexual satisfactoria.	81,7	69,4	66,4	81,7	85,5
Tener un grupo de amigos aunque insulten, se	16,0	10,8	19,0	10,0	5,7

burlen o critiquen a otros.					
Respetar a la autoridad.	59,8	70,0	68,0	61,3	61,8
Llevar una vida digna.	93,8	93,6	91,2	95,9	94,5

8.3.11. Valores relacionados con del uso del teléfono móvil

Con la finalidad de analizar la relación existente entre el patrón de consumo del uso del teléfono móvil y la imagen hacia el mismo, además de analizar la imagen del uso del teléfono móvil y la situación personal de los jóvenes, se han incorporado 10 afirmaciones a favor y en contra del uso del teléfono móvil. Se pregunta por el grado de acuerdo o desacuerdo, a través de una escala tipo Likert que oscila entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo), sobre las 9 afirmaciones relacionadas el uso de teléfono móvil.

- Las afirmaciones positivas hacia el teléfono móvil son:
 - El teléfono móvil te proporciona seguridad al poder pedir ayuda en cualquier momento.
 - El tener un buen teléfono móvil te proporciona prestigio, te hace más popular.
 - El teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente.
 - Tener teléfono móvil es imprescindible en la actualidad.
 - El teléfono móvil es muy importante para coordinarte con la gente.
- Las afirmaciones negativas hacia el teléfono móvil son:
 - El uso del teléfono móvil debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos.
 - El uso del teléfono móvil crea adicción.
 - Tener teléfono móvil es una forma de estar controlado.
 - El uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud.
 - El uso del teléfono móvil es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos.

En la tabla 8.19 se muestra la proporción de los encuestados que está en mayor o menor medida de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las afirmaciones relacionadas con el teléfono móvil. Como se observa en la tabla 8.20, un 69,1% de los adolescentes está de acuerdo o totalmente de acuerdo con que el teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente, un 66,8% está de acuerdo o totalmente de acuerdo con que el teléfono móvil te proporciona seguridad al poder pedir ayuda en cualquier momento y un 53,3% opina que el tener un buen teléfono móvil no te proporciona prestigio, ni te hace más popular.

Tabla 8.19. Imagen de los videojuegos. Grado de acuerdo con que el uso del teléfono móvil...en %.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	NS/NC
Te proporciona seguridad al poder pedir ayuda en cualquier momento.	4,2	2,6	2,2	9,6	10,5	24,7	42,1	4,1
Debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos.	18,8	9,8	14,4	19,6	11,3	9,8	11,4	5,0
El tener un buen teléfono móvil te proporciona prestigio, te hace más popular.	37,1	19,2	8,9	14,4	9,8	3,3	2,8	4,6
Crea adicción.	14,6	8,9	8,9	19,6	16,8	14,0	13,1	4,2
Es una forma de estar controlado.	5,9	5,0	7,2	14,4	22,0	20,3	20,3	5,0
Aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente.	2,6	1,7	3,3	7,6	10,7	25,6	43,5	5,5
Es perjudicial para la salud.	23,2	9,2	10,1	26,2	9,6	7,9	9,0	4,6
Es imprescindible en la actualidad.	7,6	4,8	7,4	19,4	15,7	19,6	18,8	6,8
Es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos.	13,1	7,7	10,3	27,1	10,7	14,8	11,8	4,4
Es muy importante para coordinarte con la gente.	6,8	5,5	8,1	26,4	16,1	17,7	14,8	4,6

Tabla 8.20. Imagen del uso del teléfono móvil. Grados extremos de acuerdo o desacuerdo con el uso del teléfono móvil...en %.

	En desacuerdo o totalmente en desacuerdo	De acuerdo o totalmente de acuerdo
Te proporciona seguridad al poder pedir ayuda en cualquier momento.	6,8	66,8
Debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos.	28,6	21,2
El tener un buen teléfono móvil te proporciona prestigio, te hace más popular.	56,3	6,1
Crea adicción.	23,5	27,1
Es una forma de estar controlado.	10,9	40,4
Aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente.	4,3	69,1
Es perjudicial para la salud.	32,4	16,9
Es imprescindible en la actualidad.	12,4	38,4
Es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos.	20,8	26,6
Es muy importante para coordinarte con la gente.	12,3	32,5

En cuanto a las diferencias que se establecen en la imagen del uso del teléfono móvil en función de la edad y el sexo, como se muestra en la tabla 8.21, existe una mayor proporción de mujeres frente a varones que consideran que uso del teléfono móvil te proporciona seguridad al poder pedir ayuda en cualquier momento, es una forma de estar controlado, aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente y es imprescindible en la actualidad, es decir, que priman más una valoración positiva del teléfono móvil que los hombres. En lo referente a la edad, los más pequeños (de 12 a 14 años) consideran en menor medida que el uso del teléfono móvil crea adicción y que es imprescindible en la actualidad. Los de 15 a 17 años consideran en menor medida, frente a otros grupos de edad, que debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos y que es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos. Mientras que los más mayores (18 años o más) consideran en mayor medida que el

uso del teléfono móvil te proporciona seguridad al poder pedir ayuda en cualquier momento y aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente y en menor medida que el tener un buen teléfono móvil te proporciona prestigio, te hace más popular.

Tabla 8.21. Perfil de aquellos que están de acuerdo con que el uso del teléfono móvil...

Imagen del teléfono móvil	Sexo		Edad		
	Varones	Mujeres	12-14	15-17	≥ 18
Te proporciona seguridad al poder pedir ayuda en cualquier momento.	62,5	71,3	62,1	69,4	72,7
Debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos.	24,2	17,4	24,1	17,1	27,3
El tener un buen teléfono móvil te proporciona prestigio, te hace más popular.	7,9	4,3	8,2	5,6	0,0
Crea adicción.	24,5	30,2	21,6	30,6	34,5
Es una forma de estar controlado.	35,7	45,7	38,4	42,5	40,0
Aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente.	64,6	74,4	66,4	69,8	76,4
Es perjudicial para la salud.	17,7	15,9	18,1	14,7	20,0
Es imprescindible en la actualidad.	33,9	43,9	29,3	45,2	45,5
Es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos.	26,4	26,4	32,8	19,0	34,5
Es muy importante para coordinarte con la gente.	31,8	33,3	31,0	32,9	34,5

En la tabla 8.22 se muestran las correlaciones estadísticamente significativas entre la imagen del uso del teléfono móvil y el patrón de consumo del mismo. Según los resultados obtenidos, existe una correlación entre una actitud positiva hacia el uso del teléfono móvil y un mayor uso del mismo, así como una correlación inversa entre una actitud negativa hacia el uso del teléfono móvil y un mayor consumo del mismo. Esto se refleja en las correlaciones encontradas entre considerar que el teléfono móvil te proporciona seguridad al poder pedir ayuda en cualquier momento y la cantidad de “perdidas” o “toques”, tanto realizados como recibidos, la cantidad total de consumo o el tiempo invertido diariamente en su uso. Así como

entre considerar que tener teléfono móvil es imprescindible en la actualidad y la cantidad de mensajes y perdidas o toques, tanto realizados como recibidos, la cantidad total de consumo o el tiempo invertido diariamente en su uso, y entre creer que el teléfono móvil es muy importante para coordinarte con la gente y la cantidad de llamadas y llamadas perdidas o toques, tanto realizados como recibidos, la cantidad total de consumo o el tiempo invertido diariamente en su uso. Como se ha mencionado, también se ha encontrado una relación inversa entre una actitud desfavorable hacia el uso del teléfono móvil y la cantidad de consumo del mismo, esto es, aquellas personas que tienen una actitud desfavorable hacia el uso del teléfono móvil son las que en menor medida lo utilizan. Esto se refleja en las correlaciones negativas y estadísticamente significativas halladas entre considerar que el uso del teléfono móvil debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos y la cantidad de mensajes y perdidas o toques, tanto realizados como recibidos, la cantidad total de consumo o el tiempo invertido diariamente en su uso, así como entre considerar que el uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud y la cantidad de llamadas realizadas, la cantidad de llamadas perdidas, tanto realizadas como recibidas y la cantidad total de consumo diario entre llamadas y mensajes y entre considerar que el uso del teléfono móvil es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos y el número de llamadas y llamadas perdidas, realizadas y recibidas, el número de mensajes realizados, la cantidad total de consumo y el tiempo invertido en el mismo.

Tabla 8.22. Correlaciones entre la situación personal y el patrón de consumo del teléfono móvil.

Imagen del teléfono móvil	Llamadas		Mensajes		Perdidas o toques		Cantidad total	Tiempo diario
	Realizadas	Recibidas	Enviados	Recibidos	Realizadas	Recibidas		
El teléfono móvil te proporciona seguridad al poder pedir ayuda en cualquier momento.	ns	ns	ns	ns	0,124**	0,151**	0,129**	0,129*
El uso del teléfono móvil debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos.	ns	ns	-0,110*	-0,137**	-0,199**	-0,189**	-0,154**	-0,157**
El tener un buen teléfono móvil te proporciona prestigio, te hace más popular.	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
El teléfono móvil crea adicción.	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
El teléfono móvil es una forma de estar controlado.	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
El teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente.	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
El teléfono móvil es perjudicial para la salud.	-0,171**	ns	ns	ns	-0,159**	-0,137**	-0,106*	ns
El teléfono móvil es imprescindible en la actualidad.	ns	ns	0,098*	0,094*	0,182**	0,207*	0,189**	0,160**
El uso del teléfono móvil es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos.	-0,151**	-0,140**	-0,102*	ns	-0,201**	-0,205**	-0,189**	-0,176**
El teléfono móvil es muy importante para coordinarte con la gente.	0,142**	0,123**	ns	ns	0,158**	0,177**	0,164**	0,181**

** La correlación es significativa al nivel 0.01; * La correlación es significativa al nivel 0.05.

Finalmente, se han hallado las correlaciones entre la situación personal de los encuestados y la imagen del uso del teléfono móvil con la finalidad de estudiar la situación personal de aquellos que poseen una actitud favorable o desfavorable hacia el uso del teléfono móvil. Como se muestra en la tabla 8.23, aquellos jóvenes y adolescentes que poseen una actitud favorable o positiva hacia el uso del teléfono móvil son aquellos que en mayor medida creen tener fama de ser buen amigo o amiga, se sienten escuchados cuando hablan en grupo, tienen muchos amigos o amigas, les gusta mucho conocer y relacionarse con gente nueva, ayudan a los demás siempre que pueden, sus amigos o amigas acuden a ellos cuando tienen problemas o les preocupa algo y con pelearse con facilidad cuando alguien les molesta. Y correlacionan inversamente con pensar que los demás me ven como a un bicho raro. A su vez, una actitud negativa o desfavorable hacia el uso del teléfono móvil correlaciona directamente con participar siempre en las actividades que se le plantean e inversamente con pelearse con facilidad cuando alguien les molesta.

Tabla 8.23. Correlaciones entre situación personal e imagen del uso del teléfono móvil.

Situación personal	Imagen del uso del teléfono móvil	
	Positiva	Negativa
Tengo fama de ser un buen amigo (o amiga).	0,162**	ns
Me dicen que soy muy agresivo con los demás.	ns	ns
Tengo muy buenas relaciones con mi familia.	ns	ns
Cuando hablo en un grupo siempre me escuchan.	0,124**	ns
Tengo muchos amigos o amigas	0,111*	ns
Participo siempre en las actividades que se me plantean.	ns	0,117**
Me gusta mucho conocer y relacionarme con gente nueva.	0,168**	ns
Los demás me ven como a un bicho raro.	-0,093*	ns
Ayudo mucho a los demás siempre que puedo.	0,149**	ns
Mis amigos/as acuden a mí cuando tienen problemas o les preocupa algo.	0,129**	ns
Cuando alguien me molesta me peleo con facilidad.	0,142**	-0,156**
Busco apoyo de mi familia cuando me pasa algo importante.	ns	0,156**

** La correlación es significativa al nivel 0.01; * La correlación es significativa al nivel 0.05.

8.3.12. Valores relacionados con del uso de videojuegos

Con la finalidad de analizar la relación existente entre la imagen de los videojuegos y la situación personal de los jóvenes se han incorporado 9 afirmaciones a favor y en contra de los videojuegos. Se pregunta por el grado de acuerdo o desacuerdo, a través de una escala tipo Likert que oscila entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo), sobre las 9 afirmaciones relacionadas con los videojuegos.

- Las afirmaciones positivas de los videojuegos son:
 - Los videojuegos aumentan la creatividad y las habilidades.
 - Las historias de los videojuegos son mucho más interesantes que las de la vida real.
 - Los videojuegos son mucho más divertidos que otras actividades de ocio.
 - Los videojuegos son la mejor manera de desconectar.

- Las afirmaciones negativas de los videojuegos son:
 - Los videojuegos aíslan a quienes juegan con ellos.
 - Los videojuegos hacen perder la noción del tiempo.
 - Los videojuegos crean adicción.
 - Los videojuegos aumentan las actitudes violentas.
 - Los videojuegos hacen perder la noción de realidad.

La consistencia interna del conjunto de los 9 ítems es alta con un alfa de Cronbach's de 0.75, para realizar el cálculo del mismo se ha procedido a invertir los 4 ítems a favor de los videojuegos.

En la tabla 8.24 se muestran los porcentajes de acuerdo con cada una de las variables referidas a la opinión hacia los videojuegos. En base a los resultados obtenidos, cabe destacar que las afirmaciones en contra de los videojuegos con las que mayor porcentaje de encuestados están de acuerdo o totalmente de acuerdo son: “los videojuegos crean adicción” (54,4%), “los videojuegos hacen perder la noción del tiempo” (48%) y “los videojuegos aumentan las actitudes violentas” (34,5%). Mientras que las afirmaciones en contra de los videojuegos con las

que mayor porcentaje de encuestados están en desacuerdo o totalmente en desacuerdo son: “las historias de los videojuegos son mucho más interesantes que las de la vida real” (42,4%), “los videojuegos son mucho más divertidos que otras actividades de ocio” (38,7%) y “los videojuegos son la mejor manera de desconectar” (32,9%). Estos resultados se constatan en la encuesta sobre jóvenes y videojuegos.

En cuanto a la relación entre la imagen de los videojuegos en función de determinadas variables sociodemográficas como son el sexo y la edad, como se muestra en la tabla 8.25, las mujeres destacan los aspectos potencialmente negativos de los videojuegos en mayor medida que los varones, a la vez se muestran menos proclives a identificar los aspectos potencialmente positivos (Los videojuegos aíslan a quienes juegan con ellos (38,8%), los videojuegos hacen perder la noción del tiempo (57,8), los videojuegos crean adicción (60,5%), los videojuegos aumentan las actitudes violentas (37,6%) y los videojuegos hacen perder la noción de realidad (26,0%). Estos resultados se constatan en la encuesta sobre jóvenes y videojuegos.

A su vez, también se ha encontrado una asociación sistemática con las variables en relación con la edad. Tan sólo destacar que en aquellos encuestados de 18 años o más predomina una opinión caracterizada por el énfasis en los aspectos negativos (los videojuegos crean adicción y las historias de los videojuegos son mucho más interesantes que las de la vida real) y por escasa constatación de rasgos positivos, al igual que en el grupo de 15 a 17 años en donde se da un mayor predominio de los aspectos negativos de los videojuegos frente a los positivos, mientras que en el grupo de edad más joven (12 a 14 años) se valoran aspectos tanto positivos como negativos de los videojuegos. Con lo cual, parece ser que a medida que se va creciendo se reducen las opiniones positivas hacia los videojuegos y aumentan las negativas.

Tabla 8.24. Imagen de los videojuegos. Grado de acuerdo con que los videojuegos...en %.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	NS/NC
Aumentan la creatividad y las habilidades.	14,4	11,6	10,5	24,2	13,7	10,1	11,4	4,1
Aíslan a quienes juegan con ellos.	15,1	7,4	8,1	16,1	19,9	12,5	16,4	4,4
Hacen perder la noción del tiempo.	9,4	3,0	5,5	12,7	16,8	21,8	26,2	4,6
Crean adicción.	7,7	3,7	2,4	10,5	15,9	22,3	32,1	4,6
Las historias de los videojuegos son mucho más interesantes que las de la vida real.	29,5	12,9	6,3	22,3	10,0	5,0	9,2	4,8
Aumentan las actitudes violentas.	9,4	6,5	7,6	18,3	18,5	14,2	20,3	5,4
Son mucho más divertidos que otras actividades de ocio.	23,2	15,5	10,5	16,4	11,8	9,0	8,7	4,8
Hacen perder la noción de realidad.	16,8	10,3	8,9	24,4	14,8	8,3	12,2	4,4
Son la mejor manera de desconectar.	21,8	11,1	9,4	17,9	13,7	7,6	14,6	4,1

Tabla 8.25. Perfil de aquellos que están de acuerdo con que los videojuegos...

Imagen de los videojuegos	Sexo		Edad		
	Varones	Mujeres	12-14	15-17	≥ 18
Aumentan la creatividad y las habilidades.	32,1	10,5	25,0	19,0	20,0
Aíslan a quienes juegan con ellos.	19,5	38,8	23,3	34,1	29,1
Hacen perder la noción del tiempo.	38,6	57,8	41,4	50,4	65,5
Crean adicción.	48,4	60,5	44,4	60,3	69,1
Las historias de los videojuegos son mucho más interesantes que las de la vida real.	18,4	9,7	19,8	9,4	10,9
Aumentan las actitudes violentas.	31,8	37,6	36,2	34,9	25,5
Son mucho más divertidos que otras actividades de ocio.	23,5	11,2	19,4	17,5	10,9
Hacen perder la noción de realidad.	15,5	26,0	18,1	22,6	21,8
Son la mejor manera de desconectar.	30,0	14,0	26,7	18,7	18,2

Finalmente, se han hallado las correlaciones entre la situación personal de los encuestados y la imagen de los videojuegos con la finalidad de estudiar la situación personal de aquellos que poseen una actitud favorable o desfavorable hacia los videojuegos. Como se muestra en la tabla 8.26, existe una correlación positiva entre una actitud favorable hacia los videojuegos y ser muy agresivo con los demás, que los demás les vean como a un bicho raro y pelearse con facilidad cuando alguien les molesta y correlaciona inversa o negativamente con sentirse escuchado cuando habla en grupo, tener muchos amigos o amigas, gustarles mucho conocer y relacionarse con gente nueva, ayudar a los demás siempre que pueden, que sus amigos y amigas acudan a ellos cuando tienen problemas o les preocupa algo y buscar apoyo familiar cuando les pasa algo importante. Mientras que una actitud desfavorable hacia los videojuegos correlaciona positivamente con sentirse escuchado cuando habla en grupo, tener muchos amigos o amigas, participar siempre en las actividades que se le plantean, gustarles mucho conocer y relacionarse con gente nueva, ayudar a los demás siempre que pueden, que sus amigos y amigas acudan a ellos cuando tienen problemas o les preocupa algo y buscar apoyo familiar cuando les pasa algo importante.

Tabla 8.26. Correlaciones entre situación personal e imagen de los videojuegos.

Situación personal	Imagen de los videojuegos	
	Positiva	Negativa
Tengo fama de ser un buen amigo (o amiga).	ns	ns
Me dicen que soy muy agresivo con los demás.	0,160**	ns
Tengo muy buenas relaciones con mi familia.	ns	ns
Cuando hablo en un grupo siempre me escuchan.	-0,150**	0,107*
Tengo muchos amigos o amigas	-0,107*	0,101*
Participo siempre en las actividades que se me plantean.	ns	0,098*
Me gusta mucho conocer y relacionarme con gente nueva.	-0,110*	0,218**
Los demás me ven como a un bicho raro.	0,137**	ns
Ayudo mucho a los demás siempre que puedo.	-0,142**	0,137**
Mis amigos/as acuden a mí cuando tienen problemas o les preocupa algo.	-0,271**	0,238**
Cuando alguien me molesta me peleo con facilidad.	0,176**	ns
Busco apoyo de mi familia cuando me pasa algo importante.	-0,117	0,114*

** La correlación es significativa al nivel 0.01; * La correlación es significativa al nivel 0.05.

8.3.13. Resumen general

Posesión del teléfono móvil

- El 97,5 de los adolescentes tienen teléfono móvil.
- De media han tenido tres móviles cada uno, el 60,7% ha tenido 3 móviles o menos y el restante 39,3% han tenido más de tres móviles.
- El tiempo medio que hace que tienen móvil es de 3 años y 4 meses, con una dispersión de un año y 8 meses.

Marca y modelo de teléfono móvil

- Las marcas más populares entre los adolescentes son: Nokia (32,5%), Motorola (24%), Sony Ericsson (10,3%) y Siemens (8,5%).
- Los modelos que más se repiten son el Motorola L6 Pink, el Motorola V3 y el Motorola V360.

Gasto económico mensual y modalidad de pago

- El 60,9% de los adolescentes posee la modalidad de tarjeta de prepago mientras que el 39,1% dispone de un contrato telefónico.
- Gastan una media de 15,77€ mensuales en su teléfono móvil: el 63,3% de los encuestados gasta al mes 15€ o menos, el 19,9% gasta de 15 a 30€ mensuales, el 6,5% gasta de 30 a 60€ y un 5,1% gasta al mes de 60 a 100€.
- Los adolescentes que tienen un contrato telefónico tienen un mayor gasto económico mensual en su teléfono móvil ($\bar{X}=30,62€$) que los que tienen la modalidad de prepago ($\bar{X}=12,30€$).
- Existe una asociación entre el dinero del que disponen los adolescentes para sus gastos en general y el gasto económico mensual en teléfono móvil.

Patrón de uso del teléfono móvil

- Los adolescentes invierten una media de 32 minutos diarios en comunicarse con otros mediante llamadas de voz y mensajes de texto.
- El 43,8% de los adolescentes emplean diariamente 10 minutos o menos en el teléfono móvil, el 18,4% de 10 a 20 minutos, el 14,7% de 20 a 30 minutos, el 11,7% de 30 minutos a una hora y el 11,4% de una a 5 horas que es el tiempo máximo registrado.

Ocio y tiempo libre

- *Las actividades de tiempo libre realizadas con más frecuencia en casa son:* escuchar música, ver televisión y navegar por internet (no chats); con una frecuencia media están chatear a través del ordenador, llamar o enviar sms con el móvil y leer libros (no estudios), revistas, comics.
- *Las actividades de tiempo libre realizadas con más frecuencia fuera de casa son:* salir con los amigos sin más, hacer deporte y hacer perdidas, enviar sms, etc. con el móvil.
- *Las actividades de tiempo libre que más les gustaría realizar son:* salir con los amigos sin más, chatear, hacer deporte, escuchar música e ir a discotecas, pubs o bares.

Situación personal

- Muestran una alta satisfacción con sus relaciones interpersonales: tienen fama de ser buenos amigos, buenas relaciones con la familia, se sienten escuchados cuando hablan en un grupo, tienen muchos amigos, participan en las actividades que se le plantean, les gusta mucho conocer y relacionarse con gente nueva, ayudan a los demás siempre que pueden, sus amigos acuden a ellos cuando tienen problemas o les preocupa algo y buscan el apoyo de su familia cuando les pasa algo importante.
- Existe una asociación positiva entre la satisfacción con sus relaciones interpersonales y el uso del teléfono móvil.

Valores y actitudes generales

- Los valores que más importantes para los adolescentes encuestados son: llevar una vida digna, tener unas buenas relaciones familiares, mantener y cuidar la salud, tener muchos amigos y conocidos, llegar a conseguir una buena preparación cultural y profesional, superarse día a día, tener éxito en el trabajo y cuidar el medio ambiente.

Valores relacionados con del uso del teléfono móvil

- Un 69,1% de los adolescentes opina que el teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente, un 66,8% opina que el teléfono móvil te proporciona seguridad al poder pedir ayuda en cualquier momento y un 53,3%

opina que el tener un buen teléfono móvil no te proporciona prestigio, ni te hace más popular.

- Existe una mayor proporción de mujeres que consideran que uso del teléfono móvil te proporciona seguridad al poder pedir ayuda en cualquier momento, es una forma de estar controlado, aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente y es imprescindible en la actualidad, es decir, que priman más una valoración positiva del teléfono móvil que los hombres.
- Los adolescentes de 12 a 14 años consideran en menor medida que el uso del teléfono móvil crea adicción y que es imprescindible en la actualidad. Los de 15 a 17 años consideran en menor medida que debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos y que es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos. Mientras que los de 18 años o más consideran que el uso del teléfono móvil te proporciona seguridad al poder pedir ayuda en cualquier momento y aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente y en menor medida que el tener un buen teléfono móvil te hace más popular.
- Existe una correlación entre una actitud positiva hacia el uso del teléfono móvil y un mayor uso del mismo, así como una correlación inversa entre una actitud negativa hacia el uso del teléfono móvil y un mayor consumo del mismo.

Valores relacionados con del uso de videojuegos

- Los encuestados opinan que los videojuegos crean adicción (54,4%), hacen perder la noción del tiempo (48%), aumentan las actitudes violentas (34,5%), sus historias son mucho más interesantes que las de la vida real (42,4%), son mucho más divertidos que otras actividades de ocio (38,7%) y son la mejor manera de desconectar (32,9%).
- las mujeres opinan en mayor medida que los varones que los videojuegos aíslan a quienes juegan con ellos (38,8%), hacen perder la noción del tiempo (57,8), crean adicción (60,5%), aumentan las actitudes violentas (37,6%) y hacen perder la noción de realidad (26,0%).
- Existe una correlación positiva entre una actitud favorable hacia los videojuegos y ser muy agresivo con los demás, que los demás les vean como a un bicho raro y pelearse con facilidad cuando alguien les molesta.

- Existe una correlación inversa entre una actitud favorable hacia los videojuegos y sentirse escuchado cuando habla en grupo, tener muchos amigos o amigas, gustarles mucho conocer y relacionarse con gente nueva, ayudar a los demás siempre que pueden, que sus amigos y amigas acudan a ellos cuando tienen problemas o les preocupa algo y buscar apoyo familiar cuando les pasa algo importante.
- Mientras que una actitud desfavorable hacia los videojuegos correlaciona positivamente con sentirse escuchado cuando habla en grupo, tener muchos amigos o amigas, participar siempre en las actividades que se le plantean, gustarles mucho conocer y relacionarse con gente nueva, ayudar a los demás siempre que pueden, que sus amigos y amigas acudan a ellos cuando tienen problemas o les preocupa algo y buscar apoyo familiar cuando les pasa algo importante.

9. ENCUESTA SOBRE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL: ESTUDIO II

9.1. Hipótesis

Para alcanzar los objetivos expuestos en la introducción, y basándonos en los resultados hallados en la literatura científica sobre el tema, partimos de unas *hipótesis* previas:

- Esperamos encontrar diferencias en el patrón de uso del teléfono móvil en función del sexo de los participantes del estudio. Concretamente, esperamos que las mujeres utilicen en mayor medida el teléfono móvil para comunicarse y socializarse con los demás (mayor cantidad y tiempo invertido en llamadas de voz, llamadas perdidas y mensajes de texto), mientras que ellos lo utilizarán más para organizarse y divertirse (mayor uso de los juegos del móvil, de la agenda, del despertador, etc.).
- También, esperamos encontrar diferencias en el patrón de uso del teléfono móvil en función de la edad, los más pequeños lo utilizarán como videoconsola (entre los 12 y los 14 años) mientras que el uso del teléfono móvil se disparará entre los adolescentes de 15 a 16 años e irá disminuyendo a partir de los 17 años.

El estudio que les presentamos a continuación es exploratorio, se trata de una encuesta sobre el uso del teléfono móvil¹⁰ a través de la cual pretendemos analizar los procesos psicológicos implicados en el uso del teléfono móvil y describir el patrón de uso del teléfono móvil en población adolescente.

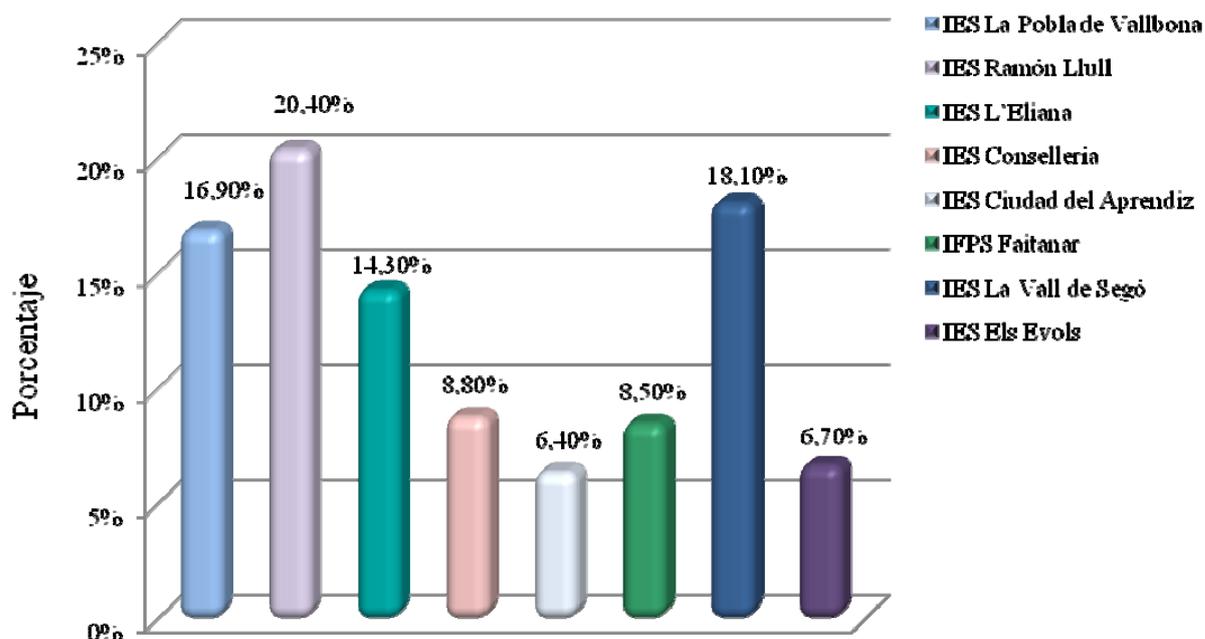
¹⁰ Este estudio se realizó en el marco del proyecto de investigación financiado por FEPAD: “Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia en la Comunidad Valenciana”, dirigido por Chóliz (2008b). Participé en la investigación con una beca de FPI adscrita a dicho proyecto.

9.2. Método

9.2.1. Procedimiento

Para la recogida de datos, se llevó a cabo un muestreo probabilístico aleatorio simple entre los centros educativos en los que se impartiera Educación Secundaria Obligatoria, fueran estos públicos, privados o concertados. Mediante este procedimiento se seleccionaron 17 centros a los que se les remitió por correo postal una carta detallando el objetivo de la encuesta y solicitando su colaboración (ver Anexo I). De los 17 centros a los que se les solicitó su colaboración aceptaron ocho de ellos (IES La Pobla de Vallbona, IES Ramón Llull, IES L'Eliaana, IES Conselleria, IES Ciudad del Aprendiz, IFPS Faitanar, IES La Vall de Segó e IES Els Evols). En la figura 9.1 se muestra la proporción de participantes por centros educativos.

Figura 9.1. Proporción de adolescentes por centros educativos.



El pase de las encuestas se realizó en los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2007 en función de la disponibilidad de los centros. El pase de las encuestas se realizó de forma colectiva y en la propia aula de cada grupo, mayoritariamente en horario de tutorías, en unos casos por el tutor y en otros por un encuestador. Previamente se entrenó a los encuestadores y a los tutores para eliminar la inducción de

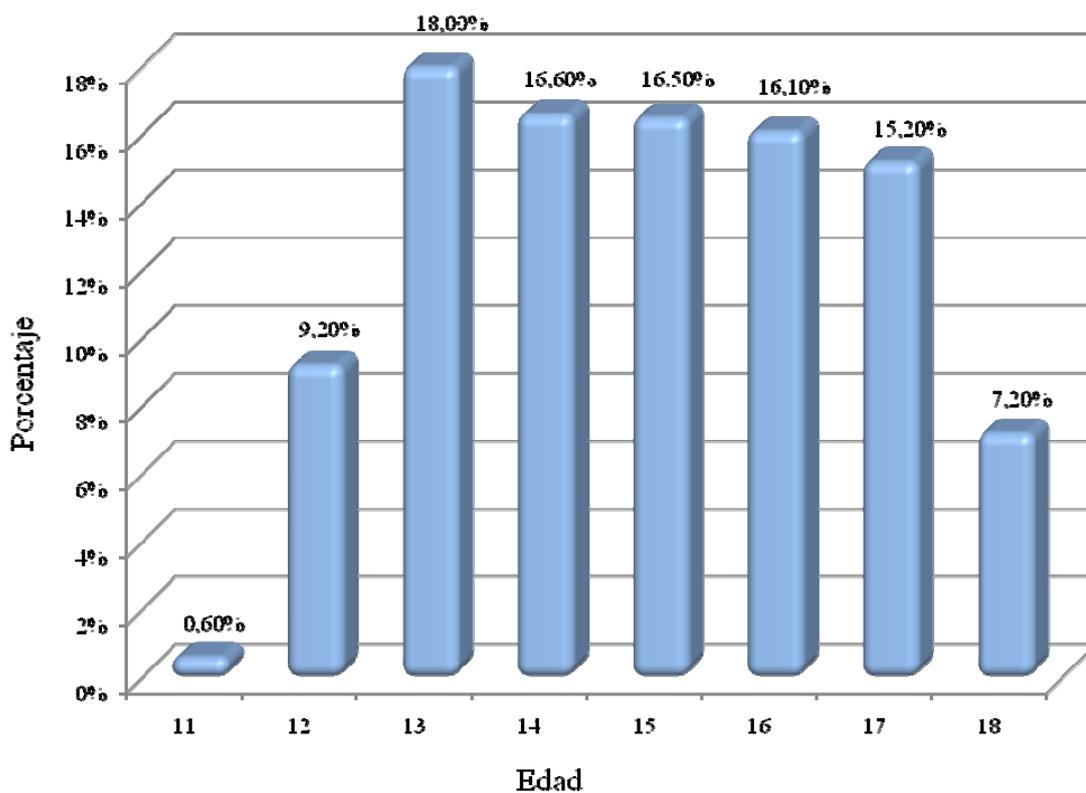
posibles sesgos. Previamente a la cumplimentación de la encuesta se proporcionaban a los adolescentes una serie de instrucciones como por ejemplo que toda la información era anónima y confidencial, que no había respuestas correctas o incorrectas sino que la respuesta que dieran era válida y se recalca la importancia de que fueran sinceros. Los encuestadores y los tutores permanecían en el aula hasta la finalización de la cumplimentación para solventar cualquier duda que pudiera surgir. No hubo apenas incidencias, ni problemas de ningún tipo en esta fase de muestreo, al contrario, el personal de los ocho centros se mostró muy colaborador.

La encuesta que se utilizó aparece en el Anexo II.

9.2.2. Participantes

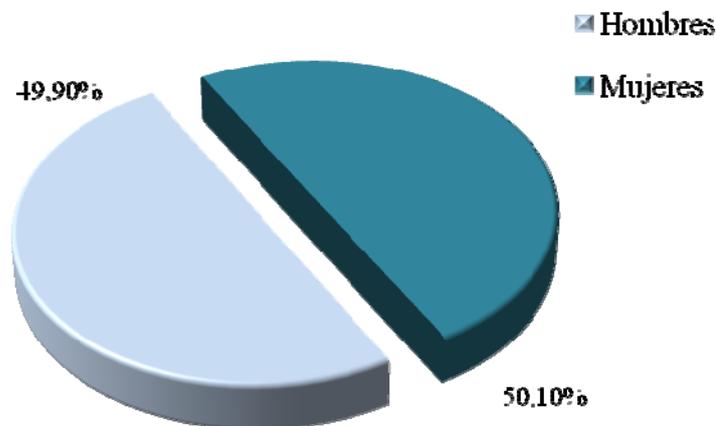
La muestra total está constituida por 1556 adolescentes de edades comprendidas entre los 11 y los 18 años. La edad promedio de estos adolescentes es de 15 años, así como su mediana, situándose la edad más frecuente en los 13 años. La dispersión de estos valores es de 1 año y 10 meses, la asimetría es prácticamente inapreciable ($As=0,04$), sin embargo, la distribución se aleja de la distribución normal, ya que, siguiendo la terminología propuesta por Pearson (1906), sigue una distribución platicúrtica ($Cu=-1,8$). En la figura 9.2 se muestran la proporción de adolescentes por rango de edad, como se puede apreciar las proporciones de participantes en función de la edad son muy similares, a excepción de 9 estudiantes (el 0,6% de la muestra) de 1º de la ESO que en el momento del pase de la encuesta tenían 11 años pero que estaban muy próximos a cumplir 12 años. Los restantes 18% de los participantes tienen 13 años, seguidos del 16,6% que tienen 14 años, el 16,5% tienen 17 años, el 16,1% tienen 15 años, el 15,2% tienen 16 años y, finalmente, en menor proporción, el 9,2% tienen 12 años y el 7,2% tienen 18 años.

Figura 9.2. Proporción de adolescentes por rango de edad.



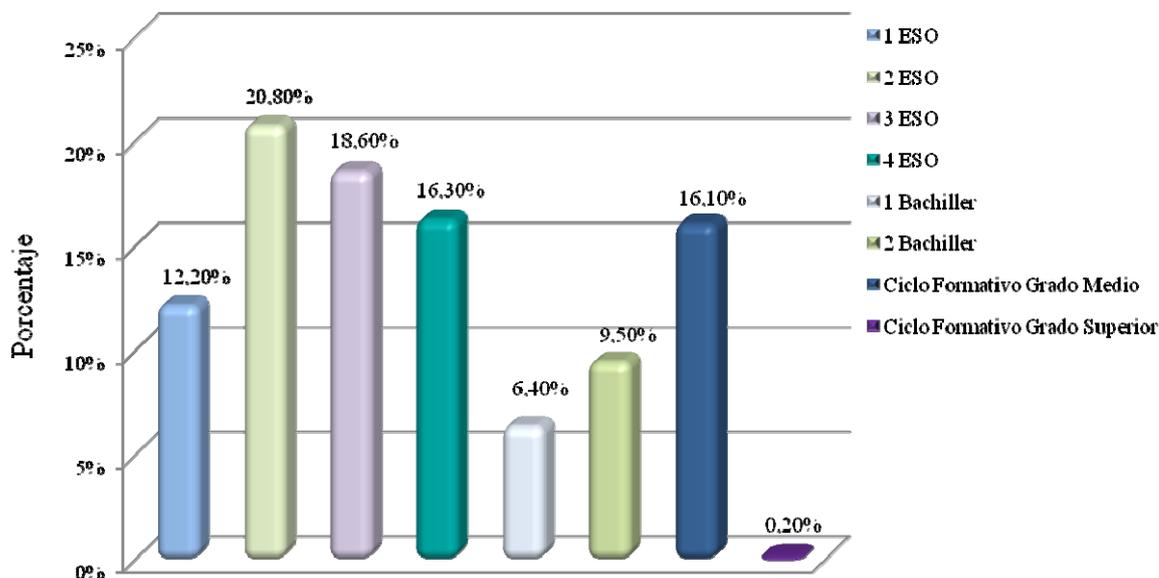
En cuanto al sexo, la proporción de hombres y mujeres que componen la muestra es casi idéntica. Concretamente, la muestra está constituida por 769 hombres y por 766 mujeres. Un total de 21 personas no contestaron sobre su sexo. En porcentajes, puede consultarse la figura 9.3.

Figura 9.3. Proporción de hombres y mujeres en la muestra total



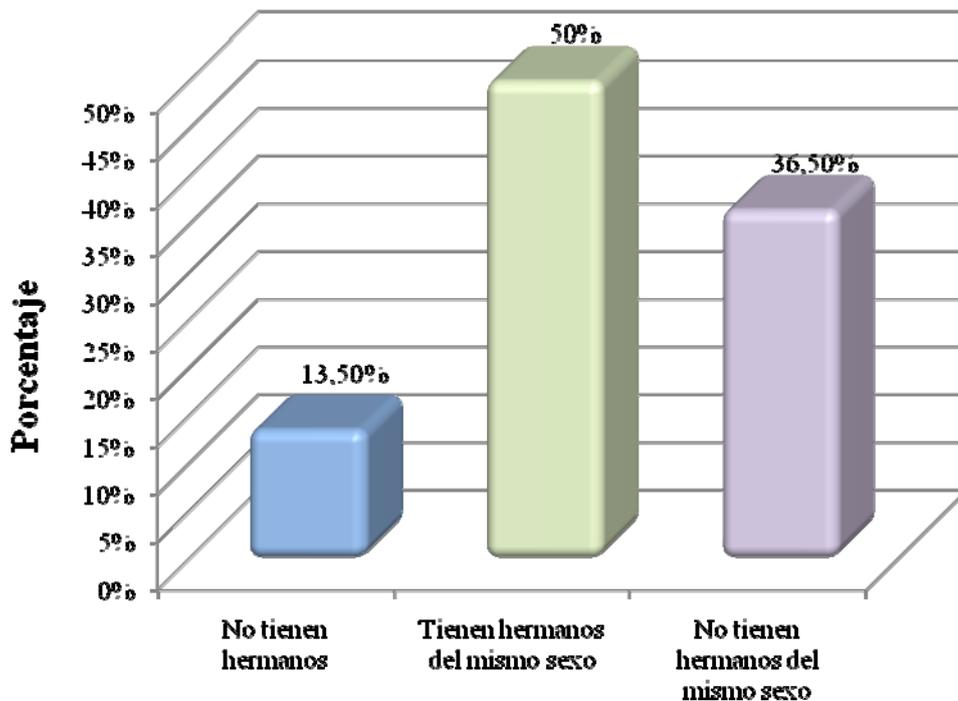
Se han analizado también las características de la muestra en cuanto al nivel de estudios. Todos los participantes están escolarizados en centros públicos, privados o concertados de la Comunidad valenciana. Concretamente, como puede observarse en la figura 9.4, el 67,9% son estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (el 12,2% de 1º ESO; el 20,8% de 2º ESO; el 18,6% de 3º ESO y el 16,3% de 4º ESO), el 15,9% son estudiantes de Bachiller (el 6,4% de 1º de bachiller y el 9,5% de 2º de bachiller) y el restante 16,3% son estudiantes de un módulo de Ciclo Formativo (el 16,1% de grado medio y el 0,2% de grado superior). Además, el 63,4% no ha repetido ningún curso, mientras que el 36,2% si ha repetido algún curso (el 28% han repetido un curso, el 7,6% dos, el 0,4% tres y el 0,1% cuatro cursos).

Figura 9.4. Proporción de adolescentes por curso académico



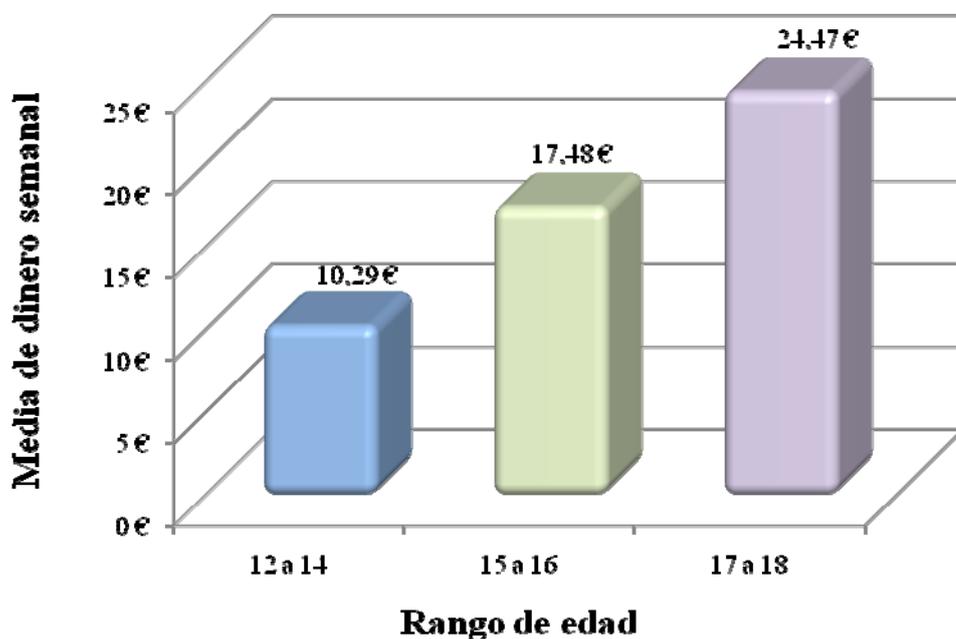
En referencia al número de hermanos o hermanas, el 13,4% de los encuestados no tiene hermanos o hermanas, el 60,7% tiene un hermano o hermana, el 18,4% tiene dos, el 4,8% tiene tres y el 2,6% tiene cuatro o más, A su vez, como se observa en la figura 9.5, de los participantes que sí tienen hermanos, el 57,78% tiene uno o más hermanos o hermanas de su mismo sexo, mientras que el restante 42,22% no tiene hermanos o hermanas de su mismo sexo. Y, por último, el 71% de los encuestados convive con sus hermanos, el 6,5% no convive con sus hermanos, el 4,6% convive con ellos sólo en algunas temporadas y el 4% convive con alguno de sus hermanos pero no con todos.

Figura 9.5. Proporción de adolescentes por hermanos del mismo sexo



Finalmente, también se han analizado las características de la muestra en cuanto a la cantidad de dinero semanal que disponen para sus gastos en general. Los adolescentes encuestados disponen de una media de 16 euros para sus gastos en general, mientras que la mediana y la moda, es de 10 euros semanales. Entrando más en detalle, y en función de la edad, los adolescentes de 12 a 14 años disponen de una media de 10,29 euros semanales para sus gastos en general, los adolescentes de 15 y 1 años disponen de una media de 17,48 euros y los de 17 a 18 disponen de una media de 24,47 euros (véase figura 9.6). Las diferencias entre cada una de las medias de dinero disponible para sus gastos en general en función de la edad son estadísticamente significativas ($F_{3,1553}=66,99$; $P<0,001$).

Figura 9.6. Media de dinero semanal en función de la edad

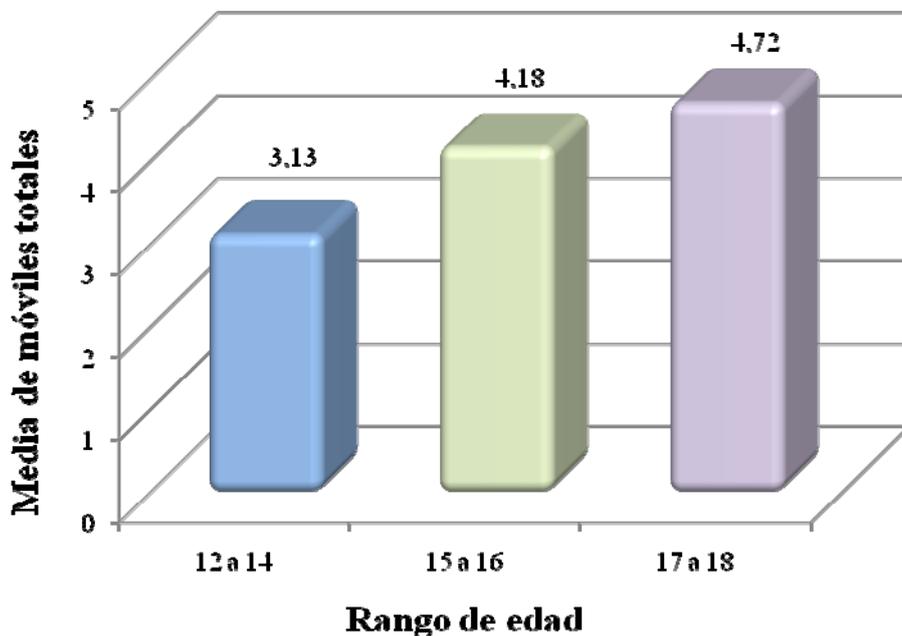


9.3. Resultados

9.3.1. Número de teléfonos móviles que han tenido

A nivel descriptivo, el 94,9% de los adolescentes encuestados tiene teléfono móvil, mientras que tan sólo un 5,1% no tiene. De los participantes que tienen teléfono móvil, han tenido una media de cuatro móviles cada uno. Concretamente, el 33,8% ha tenido 4 móviles o menos y el restante 33,8% ha tenido más de 4 móviles. En función de la edad, los adolescentes de 12 a 14 años han tenido una media de 3 móviles, los de 15 y 16 han tenido una media de 4 y los de 17 a 18 años han tenido una media de 5 móviles (véase figura 9.7).

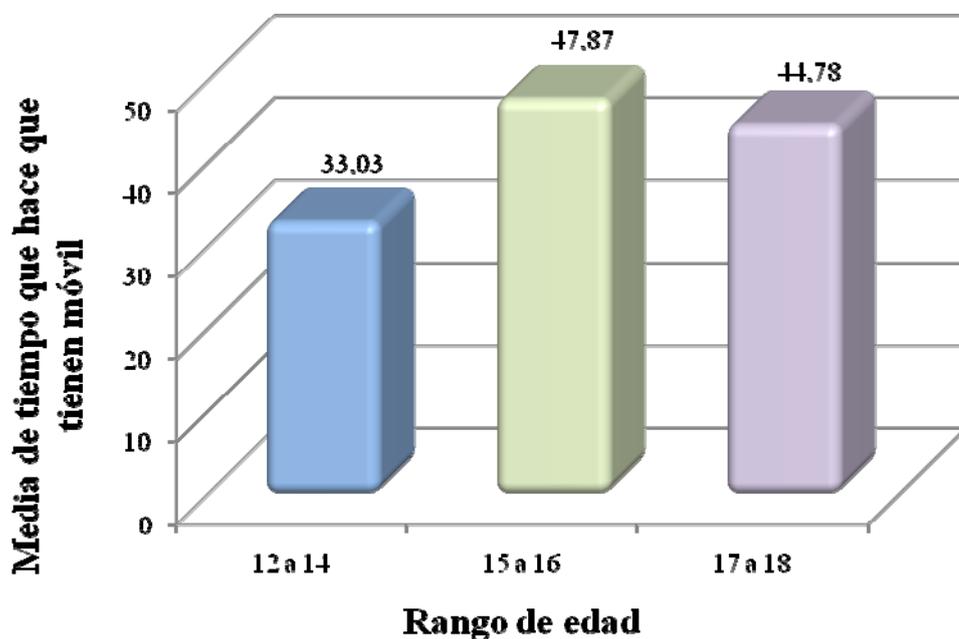
Figura 9.7. Media de teléfonos móviles que han tenido en función de la edad



9.3.2. Tiempo que hace que tienen teléfono móvil

La media de tiempo que hace que tienen móvil es de 3 años y 9 meses, con una dispersión de un año y 11 meses. En función de la edad, los más jóvenes no sólo han tenido menos móviles hasta la fecha, sino que también, como era de esperar, hace menos tiempo que tienen móvil. Concretamente, los adolescentes de 12 a 14 años tienen móvil desde hace una media de 2 años y 9 meses, los de 15 y 16 hace una media de 3 años y 11 meses y los de 17 y 18 hace que tienen móvil una media de 5 años y 1 mes (véase figura 9.8).

Figura 9.8. Media de tiempo que hace que tienen teléfono móvil en meses en función de la edad



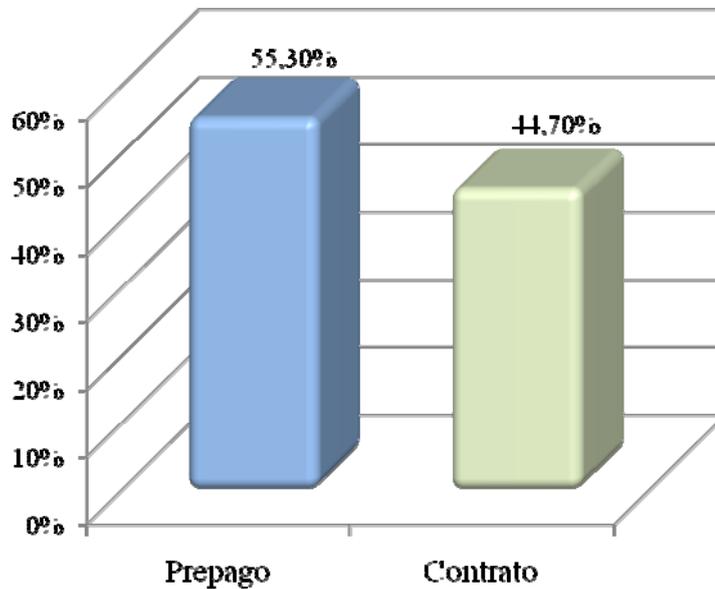
9.3.3. Forma de adquisición

En cuanto a la forma de adquisición del primer teléfono móvil, al 54,4% de los adolescentes encuestados se lo regalaron sus padres, familiares o amigos porque insistieron en que querían uno, al 28,9% de los participantes se lo regalaron sus padres, familiares o amigos aunque no lo habían pedido, el 5,9% se lo compraron ellos, el 0,9% se lo encontró, al 0,1% se lo dieron en el trabajo, al 1,3% se lo regalaron en la compañía de teléfonos y, finalmente, el 8,5% lo consiguió por otros medios no especificados. El 1,5% de los participantes no respondió a esta cuestión.

9.3.4. Modalidad de tarjeta telefónica

En referencia a la modalidad de tarjeta, como se observa en la figura 9.9, el 51,9%, un total de 808 de los adolescentes encuestados poseen la modalidad de tarjeta prepago, mientras que el 42%, un total de 653, posee un contrato telefónico. Tan solo un 5%, un total de 78 adolescentes, no dispone de teléfono móvil y el 1,1 % no contestó a esta cuestión.

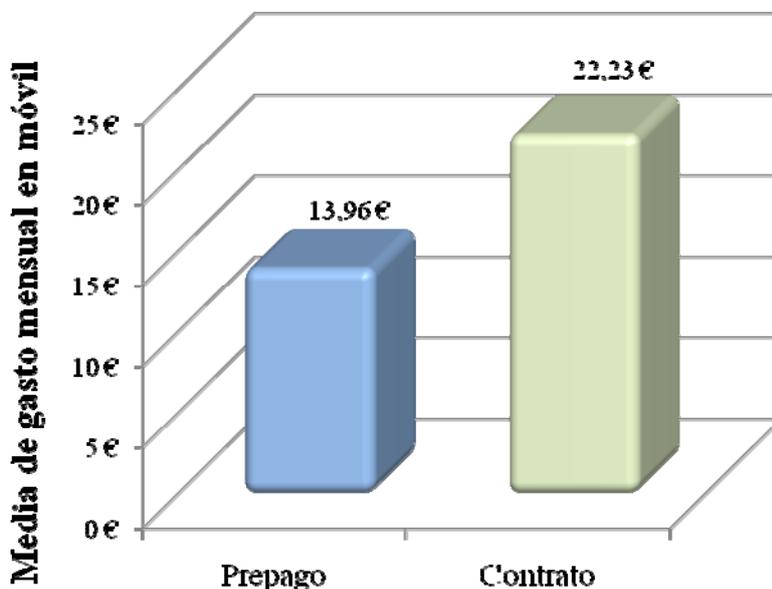
Figura 9.9. Proporción de adolescentes por modalidad de tarjeta telefónica



9.3.5. Inversión económica

En cuanto al gasto mensual en teléfono móvil, la media es de 17,71€ mensuales, aunque la cantidad más frecuente es de 10€, concretamente, el 15,2% de los encuestados gasta al mes 5 euros o menos, el 27,6% gasta de 5 a 10 euros mensuales, el 14,9% gasta de 10 a 15 euros, el 18,8% gasta de 15 a 20 euros, el 6,6% gasta de 20 a 25 euros, el 7,3% gasta de 25 a 30 euros, el 4,3% gasta de 30 a 40 euros y un 5,3% gasta al mes de 40 a 150 euros que es la cantidad máxima registrada. Como se observa en la figura 9.10 los adolescentes que tienen un contrato telefónico gastan más en teléfono móvil, con un gasto medio de 22,23€ mensuales, que los adolescentes que tienen la modalidad de prepago, con un gasto medio de 13,96€ mensuales, y estas diferencias son estadísticamente significativas ($F_{2,1554}=107,73$; $P<0,001$). Además, también se ha encontrado una relación directa y positiva ente el dinero disponible semanalmente y el gasto económico mensual en teléfono móvil, es decir, que a mayor presupuesto disponible para los gastos en general habrá un mayor gasto mensual en teléfono móvil ($r= 0,28$; $P<0,01$).

Figura 9.10. Media de gasto mensual en el teléfono móvil por modalidad de tarjeta



9.3.6. Formas de financiación

Al 69,99% de los encuestados le costean sus padres o familiares los gastos económicos del teléfono móvil, el 18,90% de los participantes se lo pagan ellos con la paga que le dan sus padres o familiares, el 59% se lo pagan ellos con el sueldo de su trabajo, el 1,51% afirma que algunas veces se lo pagan ellos y otras se lo pagan sus padres, el 3,63% lo pagan a medias con sus padres o familiares, al 0,75% se lo pagan sus padres o familiares, pero si se pasan de determinada cantidad lo pagan ellos, el 0,62% lo pagan se sus ahorros y los restantes 0,89% de los adolescentes encuestados tienen otras formas de financiación no especificadas.

9.3.7. Inversión de tiempo

Los adolescentes encuestados invierten entre semana una media de 26 minutos diarios entre llamadas y mensajes y una media de 35 minutos en fin de semana. Concretamente, entre semana, el 35,1% de los adolescentes emplean diariamente 10 minutos o menos en el teléfono móvil, el 7,6% de 10 a 20 minutos, el 7,2% de 20 a 30 minutos, el 7,5% de 30 minutos a una hora y el 0,2% de una a 6 horas que es el tiempo máximo registrado. El 42,5% no respondieron a esta cuestión. En cambio, en fin de

semana, el 27,5 de los adolescentes emplean diariamente 10 minutos o menos en el teléfono móvil, el 10,3% de 10 a 20 minutos, el 7,4% de 20 a 30 minutos, el 7,1% de 30 minutos a una hora y el 3,31% de una a 6 horas y media que es el tiempo máximo registrado. El 44,4% no respondieron a esta cuestión.

Tabla 9.1. Inversión de tiempo diario en minutos del teléfono móvil

	Entre semana	Fin de semana
\bar{X} Diaria	26,06	36,25
De 0 a 10	35,1%	27,5%
De 10 a 20	7,6%	10,3%
De 20 a 30	7,2%	7,4%
De 30 a 60	7,5%	7,1%
≥ 60	0,2%	3,31%
Ns/Nc	42,5%	48,4%

Asimismo, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en la media de tiempo que emplean entre mensajes y llamadas entre semana ($F_{2,1554}=27,39$; $P<0,05$) y en fin de semana ($F_{2,1554}=28,07$; $P<0,05$). Concretamente, como se puede observar en la tabla 9.2, las mujeres invierten más tiempo al día en mensajes y en llamadas, tanto entre semana como los fines de semana.

Tabla 9.2. Inversión de tiempo diario en minutos del teléfono móvil en función del sexo

Sexo	Entre semana		Fin de semana	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
\bar{X} Diaria	19,22	33,18	26,28	35,46
De 0 a 10	64,3	55,4	42,2	34,6
De 10 a 20	12,6	15,5	16,9	18,7
De 20 a 30	8,9	8,9	13,7	15
De 30 a 60	8,9	11,6	15,3	13
≥ 60	5,3	9,6	11,9	18,7

Además, también se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en el tiempo invertido al día entre mensajes y llamadas tanto entre semana ($F= 13,55$; $P<0,001$) como en fin de semana ($F_{2,1554}=7,25$; $P<0,001$). Sin embargo, la prueba a posteriori DHS de Tukey revela que no hay diferencias estadísticamente significativas entre todas las medias de tiempo invertido al día en el teléfono móvil de todos los rangos de edad, exactamente, tanto entre semana como en fin de semana, hay diferencias estadísticamente significativas entre las medias de tiempo invertido de todos los rangos de edades menos las medias de tiempo invertido de los adolescentes de 15 y 16 años y las medias de tiempo invertido de los de 17 y 18 años.

Tabla 9.3. Inversión de tiempo diario en minutos del teléfono móvil en función de la edad

Edad	Entre semana			Fin de semana		
	12-14	15-16	17-18	12-14	15-16	17-18
\bar{X} Diaria	18,97	29,45	26,16	28,79	37,23	45
De 0 a 10	37,9%	31,3%	27,4%	31,1%	24,9%	19%
De 10 a 20	6,2%	7,6%	8,7%	9%	9,1%	12,5%
De 20 a 30	7,6%	6%	6,8%	7,5%	6%	7,3%
De 30 a 60	5,8%	7,6%	9,2%	5,8%	6%	9,8%
≥ 60	2,9%	5,8%	8,4%	6,1%	8,4%	11,7%

9.3.8. Frecuencia de uso

En cuanto a la frecuencia de uso del teléfono móvil, en la tabla 9.4 se muestra en primer lugar la media diaria de llamadas, de mensajes y de llamadas “perdidas” o “toques”, tanto entre semana como en fin de semana. Según los resultados obtenidos, la media de llamadas “perdidas” o “toques” es superior al de los mensajes y este a su vez es superior al de las llamadas y en todos los casos se realiza una mayor cantidad los fines de semana que entre semana. En segundo lugar se muestra la proporción de adolescentes en función del consumo diario del teléfono móvil. Cabe destacar que la mayor proporción de adolescentes realizan de cero a tres sean estas llamadas, mensajes o “toques” o llamadas “perdidas”. Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en cuanto al consumo medio del teléfono móvil ($F_{2,1554}=9,022$; $P<0,001$), las mujeres realizan diariamente una mayor cantidad de llamadas, mensajes y llamadas “perdidas” o “toques” que los hombres.

Tabla 9.4. Frecuencia de uso diario del teléfono móvil

	Llamadas		Mensajes		Perdidas	
	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana
\bar{X} Diaria	2,91	3,98	3,87	4,52	9,19	10,41
De 0 a 3	53%	40,2%	49,7%	41,7%	25%	21,9%
De 3 a 6	14,5%	22,3%	13%	18,3%	10,9%	12%
De 6 a 9	3,3%	7%	4,1%	5,3%	4,8%	4,6%
De 9 a 12	2,2%	3,7%	4,3%	4,8%	9,1%	7,1%
De 12 a 15	1,2%	1,7%	1,6%	2,4%	3,3%	4,5%
≥ 12	0,8%	1,1%	2,9%	3%	12,2%	14,5%
<i>Ns/Nc</i>	25,1%	24%	24,4%	24,4%	34,6%	35,3%

9.3.9. Hora de mayor uso

En relación a la hora en la que más suelen emplear el teléfono móvil, como se observa en la tabla 9.5, el 28,3% de los adolescentes encuestados afirma que utilizan más el teléfono móvil por la tarde y por la noche, el 27,5% afirma que utilizan más el móvil a cualquier hora indistintamente, el 19,5% por la tarde, el 6,2% por la noche; el 5,9% a mediodía y por la tarde y el 4,2% a mediodía, por la tarde y por la noche. Un 1,4% de los participantes no respondió a esta cuestión.

Tabla 9.5. Proporción de adolescentes por franja horaria de mayor uso del teléfono móvil

Franja horaria	%
Por la mañana	0,8
A medio día	1,3
Por la tarde	19,5
Por la noche	6,2
A cualquier hora	27,5
A mediodía y por la tarde	5,9
Por la tarde y por la noche	28,3
A mediodía, por la tarde y por la noche	4,2
Otras opciones de respuesta	6,3
Ns/Nc	1,4

9.3.10. Lugar de mayor uso

En cuanto lugar en el que más suelen emplear el teléfono móvil, como se observa en la tabla 9.6, el 40,9% de los adolescentes encuestados afirma que utilizan más el teléfono móvil en cualquier lugar indistintamente, el 8,7% en casa, en la calle o en el parque y en su habitación, 7,7% en la calle o en el parque, un 7,4% en casa y en la calle o en el parque, un 6,4% en la calle o en el parque y en su habitación, un 5,9% en su casa, un 5,5% en casa y en su habitación y un 5% en su habitación. Un 1,1% de los participantes no respondió a esta cuestión.

Tabla 9.6. Proporción de adolescentes por lugar de mayor uso del teléfono móvil

Lugares de mayor uso	%
En casa	5,9
En la calle o en el parque	7,7
En mi habitación	5
En el instituto	0,3
En el pub, bar o discoteca	0,4
En cualquier lugar	40,9
En casa y en la calle o en el parque	7,4
En casa y en mi habitación	5,5
En la calle y en mi habitación	6,4
En casa, en la calle o en el parque y en mi habitación	8,7
Otras opciones de respuesta	11,8
Ns/ Nc	1,1

9.3.11. Disponibilidad

Desde el punto de vista la disponibilidad, el 51,3% de los adolescentes encuestados afirma que siempre tienen el móvil conectado y, a veces, en silencio o en modo vibrador, en una proporción muy inferior se encuentra el 8,7% de adolescentes que afirma que normalmente tienen el móvil conectado, pero que siempre lo apagan en los lugares donde está prohibido su uso, un 6,5% que siempre lo tienen conectado, un 6,3% que siempre lo tienen conectado y, a veces, en silencio o en modo vibrador y apagado en los lugares donde está prohibido y un 5,8% que siempre lo tiene conectado y, a veces, en silencio o en modo vibrador y apagado de noche, para no ser molestado mientras se duerme. Un 1% de los encuestados no respondió a esta cuestión.

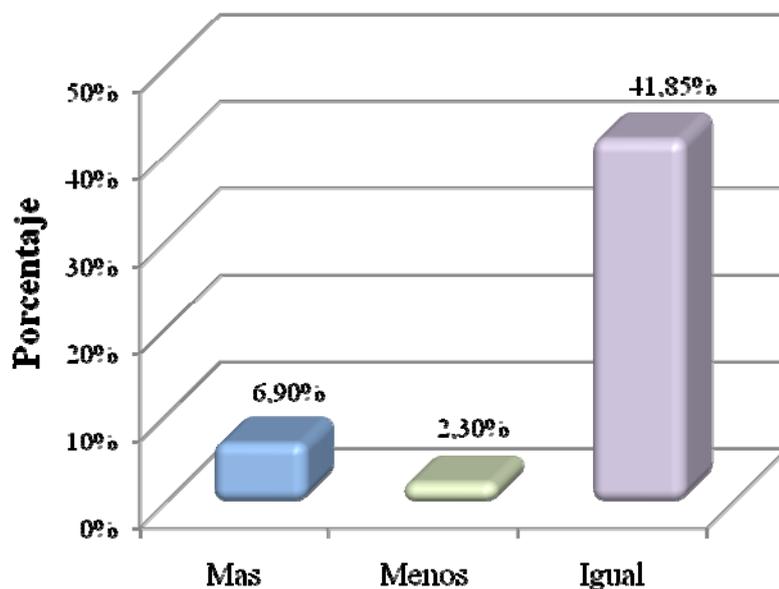
Tabla 9.7. Disponibilidad del teléfono móvil

Disponibilidad	%
Siempre conectado, nunca apagado	6,5
Siempre conectado y, a veces, en silencio o en modo vibrador	51,3
Normalmente conectado, pero siempre lo apago en los lugares donde está prohibido	8,7
Apagado de noche, para no ser molestado mientras se duerme	3,5
Apagado cuando se está cerca de un teléfono fijo en casa	0,3
Siempre desconectado y encendido solamente cuando hay necesidad de llamar	2,3
Siempre conectado y, a veces, en silencio o en modo vibrador y apagado en los lugares donde está prohibido	6,3
Siempre conectado y, a veces, en silencio o en modo vibrador y apagado de noche, para no ser molestado mientras se duerme	5,8
Normalmente conectado, pero siempre lo apago en los lugares donde está prohibido y apagado de noche, para no ser molestado mientras se duerme	3,9
Siempre conectado y, a veces, en silencio o en modo vibrador, apagado en los lugares donde está prohibido y de noche, para no ser molestado mientras se duerme	2,1
Otras opciones de respuesta	9,3
Ns/ Nc	1

9.3.12. Percepción subjetiva de consumo

Como se muestra en la figura 9.11, el 48,95% de los estudiantes encuestados opina que, en comparación con los chicos y las chicas de su edad, utilizan aproximadamente igual el teléfono móvil, el 41,85% opina que utiliza menos el teléfono móvil que su grupo de iguales y, tan sólo, un 6,9% opina que lo utilizan más que ellos. Un 2,30% de los participantes no respondió a esta cuestión.

Figura 9.11. Percepción subjetiva de consumo en comparación con su grupo de iguales



9.3.13. Funciones del teléfono móvil

En la tabla 9.8 se muestra la proporción de adolescentes en función del uso que le dan al teléfono, es decir que cuando utilizan el teléfono el 81,6% afirma que muy frecuentemente o en muchas ocasiones es para permanecer en contacto con sus amigos o seres queridos, el 73,3% afirma que muy frecuentemente o en muchas ocasiones es para estar localizable en todo momento y el 62,2% afirma que muy frecuentemente o en muchas ocasiones es para ver la hora o la fecha o como despertador o agenda electrónica. En contraposición, el 88% de los encuestados afirma que nunca o en raras ocasiones utiliza el teléfono móvil porque se sienten solo, el 62,7% afirman que nunca o en raras ocasiones lo utilizan porque les gusta explorar las características técnicas del aparato y, finalmente, el 61% de los estudiantes encuestados afirma que nunca o rara vez lo utilizan para jugar.

Tabla 9.8. Proporción de adolescentes en función del uso que le dan al teléfono

Funciones del teléfono móvil	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces
Para permanecer en contacto con mis amigos o seres queridos	2,2	4,2	12,1	27,3	54,2
Porque me siento solo	63,3	24,7	8,8	1,6	1,5
Porque en algunas ocasiones no puedo usar el teléfono fijo	32,8	20,3	27,7	10,5	8,7
Para usar en caso de emergencia	9,7	25,2	26,6	14,8	23,8
Para estar localizable en todo momento	4,1	7,3	15,4	26,6	46,6
Porque me gusta explorar las características técnicas del aparato	35,2	27,5	21,1	9,1	7,1
Para dar u obtener información	30,3	27,6	24,4	10,4	7,4
Para enviar o recibir mensajes divertidos	23,9	23,4	22,7	13,2	16,8
Para pasar el tiempo cuando me aburro	22,4	26,7	24,2	12,9	13,7
Para jugar	26,4	34,6	22,6	8,8	7,6
Para ver la hora o la fecha o como despertador o agenda electrónica	6,3	11,6	19,8	26,1	36,1

9.3.14. Servicios del teléfono móvil

En la tabla 9.9 se muestra la proporción de adolescentes en función de la frecuencia con la que utilizan determinados servicios del teléfono móvil. Como se puede observar, los servicios más utilizados por los adolescentes encuestados, en orden de preferencia, son recibir llamadas; recibir perdidas o “toques”; recibir mensajes de texto; enviar mensajes de texto; escuchar música MP-3, oír la radio, ver vídeos; enviar mensajes de texto; hacer fotografías; Utilizar *bluetooth*, infrarrojos, USB, etc.; Grabar o capturar vídeos (o audio) y en menor medida, jugar con los juegos que tengo en el móvil; recibir mensajes multimedia (vídeo, imágenes, audio, etc.); jugar con los juegos del móvil conectado en red con otros (con infrarrojos, *bluetooth*, etc.); enviar mensajes multimedia (vídeo, imágenes, audio, etc.); recibir video llamadas; utilizar internet (correo electrónico, messenger, visitar páginas web, blogs...); descargar juegos, música, tonos, archivos, etc.; escuchar el buzón de voz; utilizar el GPS del teléfono móvil (sólo

para los móviles que tengan esta función); dejar mensajes en el buzón de voz de alguien y realizar video llamadas.

Tabla 9.9. Proporción de adolescentes en función del servicio del teléfono móvil

Usos del teléfono móvil	Nunca o rara vez	Alguna vez al mes	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana	Diaria o casi diariamente
Realizar llamadas	3,7	9,4	23,9	28,7	34,3
Realizar video llamadas	81,1	11,1	4,6	1,7	1,9
Realizar perdidas o “toques”	5	7,1	13,1	17,2	57,6
Enviar mensajes de texto	10,2	11,3	19,7	24,7	33,9
Enviar mensajes multimedia (vídeo, imágenes, audio, etc.)	60,1	21,3	8,4	4,8	5,5
Recibir llamadas	3	3,8	14,9	26,4	51,9
Recibir video llamadas	75,2	11,3	5,1	3	5,5
Recibir mensajes de texto	7,7	8,7	16,8	23,9	42,8
Recibir mensajes multimedia (vídeo, imágenes, audio, etc.)	54,6	20,5	11,4	5,9	7,6
Escuchar el buzón de voz	71,9	15,3	6,9	2,6	3,2
Dejar mensajes en el buzón de voz de alguien	82,6	10,2	3,7	1,7	1,9
Utilizar Internet (correo electrónico, Messenger, visitar páginas web, blogs...)	76,8	10,7	4,9	3,1	4,5
Descargar juegos, música, tonos, archivos, etc.	68,7	19,6	5,5	3,1	3
Jugar con los juegos que tengo en el móvil	28,4	33,2	17,6	10,4	10,4
Jugar con los juegos del móvil conectado en red con otros (con infrarrojos, <i>bluetooth</i> , etc.)	72,6	10,3	6,3	3,9	6,9
Escuchar música MP-3, oír la radio, ver vídeos...	15,7	11,2	12	19,7	41,4
Grabar o capturar vídeos (o audio)	17,2	19,9	21,2	20,3	21,3
Hacer fotografías	7,4	13,4	20,4	27,3	31,5
Utilizar el GPS del teléfono móvil (sólo para los móviles que tengan esta función)	82,9	8,1	3,6	2,5	2,9
Utilizar <i>bluetooth</i> , infrarrojos, USB, etc.	9,9	12,7	22,2	23,1	32

9.3.15. Resultados sobre problemas económicos derivados del uso del móvil

Con la finalidad de analizar los problemas económicos que pueden surgir como consecuencia del uso o abuso del teléfono móvil, se han incluido 12 ítems, 6 ítems a contestar en el caso de que el encuestado sea el que costea los gastos de su teléfono móvil y 6 ítems a contestar en el caso de que el encuestado no sea el que costea los gastos de su teléfono móvil. Se pregunta por la frecuencia con la que les han ocurrido cada uno de los ítems, a través de una escala tipo Likert que oscila entre 0 (Nunca) y 4 (Muchas veces), sobre las 11 afirmaciones relacionadas el uso de teléfono móvil.

La consistencia interna de la escala sobre problemas económicos derivados del uso o abuso del teléfono móvil es aceptable. Concretamente, los 6 ítems que evalúan dichos problemas en los sujetos que pagan los gastos de su teléfono tienen un alfa de Cronbach de 0,79, mientras que el alfa de Cronbach de los 6 ítems que evalúan estos problemas en sujetos que no pagan ellos los gastos de su teléfono es de 0,91.

En la tabla 9.10 se muestra la proporción de sujetos con puntuaciones extremas en cada uno de los ítems. Como se puede observar, en líneas generales, existe una gran proporción de estudiantes que no tienen problemas financieros relacionados con un uso inadecuado o excesivo del teléfono móvil. Sin embargo, atendiendo a las puntuaciones medias de cada uno de los ítems, así como a la proporción de estudiantes que se agrupa en las puntuaciones extremas se observa que hay una mayor frecuencia determinadas situaciones frente a otras, así por ejemplo, hay un mayor número de sujetos (con puntuaciones medias y altas) que se han quedado sin dinero para pagar la factura del móvil o para recargar la tarjeta, que gastan más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que se habían previsto, que han discutido con sus padres o familiares por el gasto económico del teléfono, que les han castigado por el gasto económico del teléfono, que gastan más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que se habían previsto y que les han llamado la atención o les han hecho alguna advertencia por gastar mucho el teléfono.

Tabla 9.10. Proporción de estudiantes por problemas económicos derivados del uso del teléfono móvil.

	Nunca o rara vez	Con frecuencia o en muchas ocasiones	\bar{X}
Gasto más dinero en teléfono del que me puedo permitir	74,2	9,8	0,93
Me he quedado sin dinero para pagar la factura del móvil o para recargar la tarjeta	69,6	15,8	1,06
He tenido problemas con otras personas o entidades por quedarme sin dinero para pagar los gastos del móvil	94,3	1,7	0,24
Gasto más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que me había previsto	55,2	20,2	1,46
He tenido problemas de dinero porque me gasto demasiado con el móvil	87,5	5,9	0,57
He pedido dinero a familiares o amigos para poder pagarme el consumo del teléfono	76,2	7,1	0,80
He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico del teléfono	69,8	11,3	1,05
Me han castigado por el gasto económico del teléfono	89,4	5,2	0,42
Gasto más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que me había previsto	58,7	19,3	1,40
Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por gastar mucho el teléfono	66,6	16,3	1,17
He tenido problemas por el gasto económico del teléfono	84	6,1	0,59
Me han reñido por el gasto económico del teléfono	72,4	12	0,97

9.3.16. Resultados sobre actitudes relacionadas con el uso del móvil

Con la finalidad de analizar la relación existente entre el patrón de consumo del uso del teléfono móvil y la imagen hacia el mismo se elaboró una escala con 11 afirmaciones a favor y en contra del uso del teléfono móvil. Se pregunta por el grado de acuerdo o desacuerdo, a través de una escala tipo Likert que oscila entre 1 (totalmente

en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo), sobre las 11 afirmaciones relacionadas el uso de teléfono móvil.

Las afirmaciones positivas hacia el teléfono móvil son:

- Para mí el teléfono móvil es el mejor avance tecnológico de la historia.
- Las personas que hoy en día no tienen teléfono móvil están anticuadas.
- El teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente.
- Tener teléfono móvil es imprescindible en la actualidad.
- Tener teléfono móvil es tan importante como vestir o comer.

Las afirmaciones negativas hacia el teléfono móvil son:

- El uso del teléfono móvil debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos.
- El uso del teléfono móvil es un gasto inútil.
- El teléfono móvil es un auténtico incordio al estar localizable en cualquier momento.
- El uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud.
- El teléfono móvil es un invento para seguir timando a la gente.
- El uso del teléfono móvil es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos.

En relación a la fiabilidad de la escala, se ha procedido invirtiendo los ítems que reflejaban unos valores, creencias y opiniones negativas hacia el teléfono móvil, de este modo, una puntuación alta en el conjunto de la escala indicará una actitud más favorable hacia el uso del teléfono móvil. La consistencia interna de la escala es aceptable, con un alfa de Cronbach de 0,69.

En la tabla 9.11 se muestra la proporción de los encuestados que está en mayor o menor medida de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las afirmaciones relacionadas con el teléfono móvil. Como se observa en la tabla 15, un 86,8% de los

adolescentes está de acuerdo o totalmente de acuerdo con que el teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente, un 70,8% está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con que el teléfono móvil es un gasto inútil, un 57,3% opina que el teléfono móvil no es un incordio como consecuencia de estar localizable en todo momento y un 57,1% opina que el teléfono móvil no es un invento para seguir timando a la gente. En líneas generales, y en vista a los resultados obtenidos, se puede afirmar que la muestra total tiene una serie de valores, creencias y opiniones muy favorables hacia el uso del teléfono móvil.

Tabla 9.11. Imagen del teléfono móvil. Grado de acuerdo con que el uso del teléfono móvil en %.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	NS/NC
Para mí el teléfono móvil es el mejor avance tecnológico de la historia.	4,6	7	7,5	26,0	23,3	19,6	10,8	1,3
El uso del teléfono móvil debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos.	24,7	15,2	18,8	14,3	10	7,9	8	1,1
Las personas que hoy en día no tienen teléfono móvil están anticuadas.	26	15,6	11,7	18,3	12	8,5	6,8	1,3
El teléfono móvil es un gasto inútil.	42,2	23,6	9,9	9,3	3,7	1,7	2,7	2
El teléfono móvil es un auténtico incordio al estar localizable en cualquier momento.	37	20,2	10,8	14,4	7,6	3	3,9	2
El teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente.	1,2	1,2	0,6	3	5,9	26,3	60,5	1,3
El uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud.	24,5	10,2	9,6	27,4	12,8	7,8	5,4	2,3
Tener teléfono móvil es imprescindible en la actualidad.	6	5,7	9,2	18,6	17,5	21,8	19	2,1
El teléfono móvil es un invento para seguir timando a la gente.	35,5	21,5	10,6	15,9	8,2	2,4	3	2,8
El uso del teléfono móvil es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos.	16,5	14	12,8	26,6	13,8	8,4	6	1,9
Tener teléfono móvil es tan importante como vestir o comer.	34,3	19,7	12,4	15,4	6,9	3,7	6,3	1,3

Tabla 9.12. Imagen del uso del teléfono móvil. Grados extremos de acuerdo o desacuerdo con que el uso del teléfono móvil en %.

	En desacuerdo o totalmente en desacuerdo	De acuerdo o totalmente de acuerdo
Para mí el teléfono móvil es el mejor avance tecnológico de la historia.	11,6	30,4
El uso del teléfono móvil debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos.	40	15,8
Las personas que hoy en día no tienen teléfono móvil están anticuadas.	41,5	15,3
El teléfono móvil es un gasto inútil.	70,8	4,4
El teléfono móvil es un auténtico incordio al estar localizable en cualquier momento.	57,3	6,9
El teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente.	2,3	96,8
El uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud.	34,7	13,2
Tener teléfono móvil es imprescindible en la actualidad.	11,8	40,8
El teléfono móvil es un invento para seguir timando a la gente.	57,1	5,4
El uso del teléfono móvil es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos.	30,5	14,4
Tener teléfono móvil es tan importante como vestir o comer.	54	10

En cuanto a las diferencias que se establecen en la imagen del uso del teléfono móvil en función de la edad, como se muestra en la tabla 9.13, existe una mayor proporción de mujeres frente a varones que consideran que el teléfono móvil es el, aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente y es imprescindible en la actualidad y están más en desacuerdo que los hombres con que el teléfono móvil es un gasto inútil y con la afirmación de que el teléfono móvil es un auténtico incordio al estar localizable en cualquier momento, mientras que los hombres están más en desacuerdo con que tener teléfono móvil es tan importante como vestir o comer. De estos resultados

se extrae que en las mujeres priman más una valoración positiva del teléfono móvil que los hombres.

Tabla 9.13. Imagen del uso del teléfono móvil. Grados extremos de acuerdo o desacuerdo con que el uso del teléfono móvil en función del sexo en %.

Imagen del teléfono móvil	En desacuerdo o totalmente en desacuerdo		De acuerdo o totalmente de acuerdo	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
Para mí el teléfono móvil es el mejor avance tecnológico de la historia.	15,1	7,7	25,4	35,5
El uso del teléfono móvil debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos.	39	41,1	16,8	14,6
Las personas que hoy en día no tienen teléfono móvil están anticuadas.	42	40,3	14	16,4
El teléfono móvil es un gasto inútil.	67,6	74,5	4,2	4,2
El teléfono móvil es un auténtico incordio al estar localizable en cualquier momento.	54,4	60,2	7,2	6,5
El teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente.	2,7	1,7	84,7	89,3
El uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud.	34,3	35,5	11,4	14,6
Tener teléfono móvil es imprescindible en la actualidad.	12,6	10,7	37,7	44,3
El teléfono móvil es un invento para seguir timando a la gente.	57	57,2	6,5	4,2
El uso del teléfono móvil es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos.	28,9	32,1	15,6	12,9
Tener teléfono móvil es tan importante como vestir o comer.	58,1	49,3	8,2	11,9

En relación a la edad, los más pequeños (de 12 a 14 años) consideran en menor medida que el uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud. Los de 15 a 16 años

consideran en mayor medida, frente a otros grupos de edad, que el teléfono móvil es el mejor avance tecnológico de la historia, que las personas que hoy en día no tienen teléfono móvil están anticuadas y que es imprescindible en la actualidad. Mientras que los más mayores (de 17 a 18 años) consideran en mayor medida que el uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud, el teléfono móvil es un invento para seguir timando a la gente y en menor medida que tener teléfono móvil es tan importante como vestir o comer (véase tabla 9.14).

Tabla 9.14. Imagen del uso del teléfono móvil. Grados extremos de acuerdo o desacuerdo con que el uso del teléfono móvil en función de la edad en %.

Imagen del teléfono móvil	En desacuerdo o totalmente en desacuerdo			De acuerdo o totalmente de acuerdo		
	12-14	15-16	17-18	12-14	15-16	17-18
Para mí el teléfono móvil es el mejor avance tecnológico de la historia.	11,4	9,9	13,8	27,9	33,5	30,1
El uso del teléfono móvil debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos.	39,5	38,5	42,5	19,2	14,2	11,1
Las personas que hoy en día no tienen teléfono móvil están anticuadas.	47,8	31,7	42	15,1	18,1	11,9
El teléfono móvil es un gasto inútil.	71,3	72,8	67,2	4,9	4,7	3
El teléfono móvil es un auténtico incordio al estar localizable en cualquier momento.	59,8	55,3	55,8	6,9	7	6,5
El teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente.	2,7	2,7	1,1	86,1	87,9	87,3
El uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud,	42,3	33,3	22,5	13,5	11,3	15,4
Tener teléfono móvil es imprescindible en la actualidad.	15,6	8	9,5	37,2	48,6	37,1
El teléfono móvil es un invento para seguir timando a la gente.	65,3	52,3	48,8	5,1	4,9	6,2
El uso del teléfono móvil es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos.	30,2	32,3	29,3	16,2	13,6	12,2
Tener teléfono móvil es tan importante como vestir o comer.	52,4	49,4	62,9	11,7	10,7	5,4

En la tabla 9.15 se muestran las correlaciones estadísticamente significativas entre la imagen del uso del teléfono móvil y el patrón de consumo del mismo. Según los resultados obtenidos, existe una correlación entre una actitud positiva hacia el uso del teléfono móvil y un mayor uso del mismo, así como una correlación inversa entre una actitud negativa hacia el uso del teléfono móvil y un mayor consumo del mismo. Esto se refleja en las correlaciones encontradas entre considerar que el teléfono móvil es el mejor avance tecnológico de la historia, las personas que hoy en día no tienen teléfono móvil están anticuadas, el teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente, tener teléfono móvil es imprescindible en la actualidad, tener teléfono móvil es tan importante como vestir o comer y la cantidad de llamadas, de mensajes, de perdidas o toques, tanto entre semana como en fin de semana, la cantidad total de consumo o el tiempo invertido diariamente en su uso.

Como se ha mencionado, también se ha encontrado una relación inversa entre una actitud desfavorable hacia el uso del teléfono móvil y la cantidad de consumo del mismo, esto es, aquellas personas que tienen una actitud desfavorable hacia el uso del teléfono móvil son las que en menor medida lo utilizan. Esto se refleja en las correlaciones negativas y estadísticamente significativas halladas entre considerar que el uso del teléfono móvil debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos, el uso del teléfono móvil es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos y la cantidad de llamadas, de mensajes, de perdidas o toques, tanto entre semana como en fin de semana, la cantidad total de consumo o el tiempo invertido diariamente en su uso, así como entre considerar que el teléfono es un gasto inútil y la cantidad de mensajes y perdidas o toques, la cantidad total de consumo o el tiempo invertido diariamente en su uso y entre creer que el uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud y el número de llamadas y mensajes, tanto entre semana como los fines de semana, y el tiempo invertido al día en el teléfono móvil entre semana pero no los fines de semana.

Tabla 9.15. Correlaciones entre la imagen del teléfono móvil y el patrón de consumo del teléfono móvil.

Imagen del teléfono móvil	Llamadas		Mensajes		Perdidas o toques		Cantidad total	Tiempo	
	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana		Entre semana	Fin de semana
Para mí el teléfono móvil es el mejor avance tecnológico de la historia.	0,174**	0,131**	0,187**	0,142**	0,140**	0,141**	0,176**	0,215**	0,198**
El uso del teléfono móvil debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos.	-0,146**	-0,129**	-0,168	-0,154**	-0,172**	-0,165**	-0,169**	-0,160**	-0,167**
Las personas que hoy en día no tienen teléfono móvil están anticuadas.	0,087**	0,130**	0,143**	0,118**	0,097**	0,130**	0,122**	0,079*	0,080**
El teléfono móvil es un gasto inútil.	ns	-0,077**	-0,079**	-0,103**	-0,123**	-0,147**	-0,116**	-0,109**	-0,122**
El teléfono móvil es un auténtico incordio al estar localizable en cualquier momento.	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
El teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente.	0,070*	0,094**	0,114**	0,116**	0,092**	0,138**	0,121**	0,103**	0,114**
El uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud.	-0,154**	-0,083**	-0,089**	-0,069*	ns	ns	ns	-0,085**	ns
Tener teléfono móvil es imprescindible en la actualidad.	0,141**	0,170*	0,180**	0,150**	0,171**	0,188**	0,180**	0,172**	0,197**
El teléfono móvil es un invento para seguir timando a la gente.	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
El uso del teléfono móvil es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos.	-0,097**	-0,136**	-0,126**	-0,117**	-0,098**	-0,131**	-0,122**	-0,124**	-0,144**
Tener teléfono móvil es tan importante como vestir o comer.	0,173**	0,170**	0,221**	0,250**	0,153**	0,178**	0,221**	0,219**	0,248**

** La correlación es significativa al nivel 0.01; * La correlación es significativa al nivel 0.05.

9.3.17. Resumen general

Posesión del teléfono móvil

- El 94,9% de los adolescentes encuestados tiene teléfono móvil, mientras que tan sólo un 5,1% no tiene.
- Han tenido una media de cuatro móviles cada uno: el 33,8% ha tenido 4 móviles o menos y el restante 33,8% ha tenido más de 4 móviles.
- Los adolescentes de 12 a 14 años han tenido una media de 3 móviles, los de 15 y 16 han tenido una media de 4 y los de 17 a 18 años han tenido una media de 5 móviles.

Tiempo que hace que tienen teléfono móvil

- La media de tiempo que hace que tienen móvil es de 3 años y 9 meses, con una dispersión de un año y 11 meses.
- Los adolescentes de 12 a 14 años tienen móvil desde hace una media de 2 años y 9 meses, los de 15 y 16 hace una media de 3 años y 11 meses y los de 17 y 18 hace que tienen móvil una media de 5 años y 1 mes.

Forma de adquisición

- Al 54,4% de los adolescentes se lo regalaron sus padres, familiares o amigos porque insistieron en que querían uno, al 28,9% de los participantes se lo regalaron aunque no lo habían pedido, el 5,9% se lo compraron ellos, el 0,9% se lo encontró, al 0,1% se lo dieron en el trabajo, al 1,3% se lo regalaron en la compañía de teléfonos y, finalmente, el 8,5% lo consiguió por otros medios no especificados.

Modalidad de tarjeta y gasto económico en el teléfono móvil

- El 51,9% poseen la modalidad de tarjeta prepago, mientras que el 42%, un total tiene un contrato telefónico.
- Los adolescentes invierten una media de 17,71€ mensuales: el 15,2% de los encuestados gasta al mes 5€ o menos, el 27,6% gasta de 5 a 10€ mensuales, el 14,9% gasta de 10 a 15€, el 18,8% gasta de 15 a 20€, el 6,6% gasta de 20 a 25€, el 7,3% gasta de 25 a 30€, el 4,3% gasta de 30 a 40€ y un 5,3% gasta al mes de 40 a 150€.
- Los adolescentes que tienen un contrato telefónico gastan mensualmente más en teléfono móvil (22,23€), que los adolescentes que tienen la modalidad de prepago, con un gasto medio de 13,96€ mensuales.

- Existe una relación directa y positiva entre el dinero disponible semanalmente y el gasto económico mensual en teléfono móvil.

Formas de financiación

- Al 69,99% de los encuestados le costean sus padres o familiares los gastos económicos del teléfono móvil, el 18,90% de los participantes se lo pagan ellos con la paga que le dan sus padres o familiares, el 59% se lo pagan ellos con el sueldo de su trabajo, el 1,51% afirma que algunas veces se lo pagan ellos y otras se lo pagan sus padres, el 3,63% lo pagan a medias con sus padres o familiares, al 0,75% se lo pagan sus padres o familiares, pero si se pasan de determinada cantidad lo pagan ellos, el 0,62% lo pagan de sus ahorros.

Inversión de tiempo

- Los adolescentes invierten entre semana una media de 26 minutos diarios entre llamadas y mensajes y una media de 35 minutos en fin de semana: el 35,1% de los adolescentes emplean diariamente 10 minutos o menos en el teléfono móvil, el 7,6% de 10 a 20 minutos, el 7,2% de 20 a 30 minutos, el 7,5% de 30 minutos a una hora y el 0,2% de una a 6 horas que es el tiempo máximo registrado. El 42,5% no respondieron a esta cuestión. En cambio, en fin de semana, el 27,5 de los adolescentes emplean diariamente 10 minutos o menos en el teléfono móvil, el 10,3% de 10 a 20 minutos, el 7,4% de 20 a 30 minutos, el 7,1% de 30 minutos a una hora y el 3,31% de una a 6 horas y media.
- Las mujeres invierten más tiempo al día en mensajes y en llamadas, tanto entre semana como los fines de semana.

Frecuencia de uso

- Los adolescentes realizan al día más llamadas “perdidas” o “toques”, seguidas de la cantidad de mensajes enviados y, por último, llamadas de voz y en todos los casos se observa un mayor patrón de uso los fines de semana.
- Las mujeres realizan diariamente una mayor cantidad de llamadas, mensajes y llamadas “perdidas” o “toques” que los hombres.

Hora y lugar de mayor uso

- Las franjas horarias más habituales de uso son por la tarde y por la noche (28,3%), aunque un 27,5% lo utiliza indistintamente a cualquier hora del día.

- La mayoría de los adolescentes no tiene un lugar habitual de uso del móvil (40,9%), aunque el 8,7% lo suele usar en casa, en la calle o en el parque y en su habitación, 7,7% en la calle o en el parque, un 7,4% en casa y en la calle o en el parque, un 6,4% en la calle o en el parque y en su habitación, un 5,9% en su casa, un 5,5% en casa y en su habitación y un 5% en su habitación.

Disponibilidad

- el 51,3% de los adolescentes afirma que siempre tienen el móvil conectado y, a veces, en silencio o en modo vibrador, el 8,7% de adolescentes afirma que normalmente tienen el móvil conectado, pero que siempre lo apagan en los lugares donde está prohibido su uso, un 6,5% que siempre lo tienen conectado, un 6,3% que siempre lo tienen conectado y, a veces, en silencio o en modo vibrador y apagado en los lugares donde está prohibido y un 5,8% que siempre lo tiene conectado y, a veces, en silencio o en modo vibrador y apagado de noche, para no ser molestado mientras se duerme.

Percepción subjetiva de consumo

- El 48,95% de los estudiantes opina que utilizan aproximadamente igual el teléfono móvil que los chicos y chicas de su edad, el 41,85% opina que utiliza menos el teléfono móvil que su grupo de iguales y, tan sólo, un 6,9% opina que lo utilizan más que ellos.

Funciones del teléfono móvil

- Las principales funciones que más emplean son: permanecer en contacto con sus amigos o seres queridos (81,6%), para estar localizable en todo momento (73,3%) y para ver la hora o la fecha o como despertador o agenda electrónica (62,2%).

Servicios del teléfono móvil

- Los servicios más utilizados por los adolescentes encuestados son: recibir llamadas; recibir perdidas o “toques”; recibir mensajes de texto; enviar mensajes de texto; escuchar música MP-3, oír la radio, ver vídeos...; enviar mensajes de texto; hacer fotografías; utilizar *bluetooth*, infrarrojos, USB, etc.; grabar o capturar vídeos (o audio).

Problemas derivados del gasto económico del teléfono móvil

- El 10,89% de los adolescentes afirma tener problemas derivados del gasto económico del teléfono móvil tales como: quedarse sin dinero para pagar la factura

del móvil o para recargar la tarjeta, gastar más dinero en llamadas, mensajes... del que se habían previsto, discusiones constantes con los padres o familiares, ser castigados o que les llamen la atención o les hagan alguna advertencias por el gasto económico del teléfono.

Actitudes relacionadas con el uso del teléfono móvil

- Los adolescentes tienen una serie de valores, creencias y opiniones muy favorables hacia el uso del teléfono móvil.
- Las mujeres valoran más positivamente el teléfono móvil ya que consideran que el teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente y es imprescindible en la actualidad y están más en desacuerdo que los hombres con que el teléfono móvil es un gasto inútil y es un auténtico incordio al estar localizable en cualquier momento, mientras que los hombres están más en desacuerdo con que tener teléfono móvil es tan importante como vestir o comer.
- Los adolescentes de 12 a 14 años consideran en menor medida que el uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud. Los de 15 a 16 años consideran en mayor medida que el teléfono móvil es el mejor avance tecnológico de la historia, que las personas que hoy en día no tienen teléfono móvil están anticuadas y que es imprescindible en la actualidad. Mientras que los de 17 a 18 años consideran en mayor medida que el uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud, es un invento para seguir timando a la gente y en menor medida que tener uno es tan importante como vestir o comer.
- Existe una correlación entre una actitud positiva hacia el uso del teléfono móvil y un mayor uso del mismo, así como una correlación inversa entre una actitud negativa hacia el uso del teléfono móvil y un mayor consumo del mismo.

10. TEST DE DEPENDENCIA DEL TELÉFONO MÓVIL (TDM)

10.1. Descripción general

10.1.1. Ficha técnica

Nombre:	Test de dependencia del teléfono móvil (TDM)
Autores:	M. Chóliz, V. Villanueva y C. Marco
Procedencia:	Universidad de Valencia, España
Aplicación:	Individual y colectiva
Ámbito de aplicación:	Adolescentes de 12 a 18 años.
Duración:	Variable, entre 20 y 30 minutos.
Finalidad:	Evaluación de la adicción al teléfono móvil
Baremación:	Muestras de adolescentes de 12 a 18 años de ambos sexos, escolarizados en el momento de la aplicación.
Material:	Manual, cuadernillo y hoja de perfil.

10.1.2. Descripción del cuestionario

Para la elaboración del cuestionario definitivo se partió de una batería de 101 afirmaciones, tanto positivas como negativas, sobre el teléfono móvil. Dichas afirmaciones eran una adaptación de los criterios diagnósticos del trastorno por dependencia a sustancias y los criterios diagnósticos del juego patológico del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su quinta versión revisada (DSM-IV-TR) de la American Psychiatric Association (APA).

Tras el primer pase piloto se eliminaron todos aquellos ítems mal formulados que daban pie a confusión o aquellos cuyo planteamiento inicial era redundante con otros ítems. De este modo la batería de ítems se redujo de 101 a 40 para su posterior validación.

El Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM) es un instrumento de diagnóstico de la dependencia del teléfono móvil, el cual, como se ha comentado anteriormente, se basa en los principales criterios diagnósticos del trastorno por dependencia a sustancias y del juego patológico del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su quinta versión revisada (DSM-IV-TR) de la American Psychiatric Association (APA). Consta de 22 ítems, los 10 primeros ítems se responden mediante una escala tipo Likert que oscila entre 0 y 4 (0 “nunca”; 1 “rara vez”; 2 “a veces”; 3 “con frecuencia” y 4 “casi siempre”) y en los 12 ítems restantes se pregunta por el grado de acuerdo o desacuerdo, a través de una escala tipo Likert que oscila entre 0 y 4 (0 “totalmente en desacuerdo”; 1 “un poco en desacuerdo”; 2 “neutral”; 3 “un poco de acuerdo” y 4 “totalmente de acuerdo”), sobre un conjunto de afirmaciones relacionadas con el teléfono móvil.

El cuestionario, el cual evalúa el grado de dependencia del teléfono móvil, consta de tres factores:

- a) Abstinencia: hace referencia tanto al malestar que se presenta cuando no pueden utilizar el teléfono móvil (“*si se me estropeará el móvil durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal*”...) como al uso del mismo para aliviar problemas psicológicos (“*cuando me aburro, utilizo el móvil*” o “*cuando me siento solo le hago una perdida a alguien (o le llamo o le envío un SMS)*”...). Está formado por los ítems 8, 11, 13, 14, 15, 16, 20, 21 y 22.
- b) Ausencia de control y problemas derivados: hace referencia a la dificultad en dejar de usar el teléfono, a pesar de pretenderlo (“*me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir*”, “*dedico más tiempo del que quisiera a hablar por teléfono, o enviar SMS*”, “*gasto más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que me había previsto*”); así como a los problemas que ello les acarrea (“*he discutido con mis padres o familiares por el gasto económico del teléfono*”, “*me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por gastar mucho el teléfono*”, “*me han reñido por el gasto económico del teléfono*”). Está formado por los ítems 1, 2, 3, 4, 7 y 10.

- c) Tolerancia e interferencia con otras actividades: se refiere al incremento en el uso del teléfono (“*he enviado más de 5 mensajes en un día*”, “*desde que tengo móvil he aumentado el número de llamadas que hago*”, “*desde que tengo móvil he aumentado el número de SMS que mando*”, “*gasto más dinero en móvil ahora que cuando lo adquirí*”), lo cual interfiere con otras actividades importantes (“*nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un SMS*”, “*me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el móvil*”, “*utilizo el móvil (llamadas o SMS) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)*”). Está formado por los ítems 5, 6, 9, 12, 17, 18 y 19.

10.1.3. Finalidad y aplicaciones

Como se ha indicado anteriormente, la principal finalidad de la construcción del TDM fue la de disponer de un instrumento de diagnóstico la dependencia del teléfono móvil útil en la práctica clínica.

Dado que la aplicación puede ser tanto individual como colectiva, el TDM es especialmente útil en la detección temprana de posibles problemas asociados al uso excesivo o inapropiado del teléfono móvil. De este modo, las puntuaciones en el TDM, así como en cada una de sus dimensiones, permiten discriminar alumnos (enseñanza secundaria obligatoria, bachillerato y ciclos formativos de grado medio) que presentan dependencia al teléfono móvil de aquellos que no y, a su vez, aquellos que, a pesar de no haber desarrollado un dependencia del móvil, si tienen una serie de problemas relacionados con su uso (como por ejemplo, constantes discusiones con los padres debido al uso excesivo).

Otro de los motivos por los cuales elaboramos el TDM fue la de disponer de un instrumento para investigar los factores subyacentes implicados en el desarrollo y mantenimiento de la adicción al teléfono móvil (como por ejemplo, variables de personalidad, estilo de vida, consumo de sustancias u otras conductas adictivas, patrones de crianza, etc.).

Por su parte, el TDM ha mostrado una correlación positiva con el patrón de uso del teléfono móvil (cantidad de llamadas, llamadas perdidas o “toques”, cantidad de mensajes y tiempo invertido en el teléfono móvil entre llamadas y mensajes), así como con la percepción subjetiva de depender del teléfono móvil, evaluado a través de una pregunta abierta en una escala de 0 a 100 (¿Cuál es tu grado de dependencia del teléfono móvil? ¿Cuánto de “enganchado” estas?).

10.1.4. Material para la aplicación

A parte del presente Manual

Además del presente Manual (con las bases teóricas, descripción de las variables, su justificación estadística y las normas de aplicación, corrección e interpretación), es necesario el material siguiente:

- **Cuadernillo** del TDM.
- **Hoja de Perfil.**
- **Plantilla** de corrección.

10.2. Normas de aplicación y corrección

10.2.1. Instrucciones para la aplicación

El TDM puede ser administrado tanto individual como colectivamente. Las instrucciones necesarias están impresas en el propio cuestionario. Éstas pueden ser leídas en voz alta a los sujetos, acompañándolas de eventuales aclaraciones en el caso de ser necesario. Aunque en un principio sólo sería conveniente subrayar la importancia de ser sinceros a la hora de contestar el cuestionario, además de comentarles que, con independencia de cuánto utilizan el móvil, sus respuestas son realmente importantes, así como de recordar que no hay respuestas buenas ni malas, todas son igualmente válidas, con tal de evitar el efecto de la deseabilidad social. Finalmente, se les pide que comprueben que han contestado todas las preguntas, es decir, que no se han dejado ninguna en blanco y que han puesto sólo una respuesta por pregunta.

Tanto las instrucciones como cada uno de los ítems pueden ser leídas en voz alta en casos especiales (sujetos con dificultades lectoras o invidentes) en los que la persona no

puede leer por si misma el cuestionario, en estos casos es conveniente ser muy precavido para no influir en las respuestas del sujeto. También, en el grupo de adolescentes de menor edad (12 y 13 años) es necesario explicar cómo se contesta el cuestionario siguiendo una escala tipo Likert y comprobar que efectivamente lo han entendido bien.

El cuestionario no tiene tiempo limitado, los adolescentes de 12 a 14 años suelen tardar aproximadamente 30 minutos en completarlo entero, los más mayores (de 15 a 18) tardan unos 20 minutos, mientras que los universitarios lo rellenan en un cuarto de hora como mucho.

En las instrucciones de aplicación el examinador pedirá que marquen con un círculo o una cruz uno de los números (del 0 al 4) impresos en el ejemplar después de cada frase. En la primera parte del cuestionario se preguntará por la frecuencia con la que les ocurren cada una de las situaciones planteadas, mientras que en la segunda parte se les pregunta por el grado de acuerdo o en desacuerdo sobre un conjunto de afirmaciones relacionadas con el teléfono móvil.

10.2.2. Obtención de las puntuaciones

Los propios sujetos evalúan cada una de las afirmaciones relacionadas con el teléfono móvil en una escala que oscila entre 0 y 4 puntos. En cada parte las categorías son las siguientes:

PREGUNTA 1	PREGUNTA 2
0 - Nunca	0 - Totalmente en desacuerdo
1 – Rara vez	1 - Un poco en desacuerdo
2 – A veces	2 - Neutral
3 – Con frecuencia	3 – Un poco de acuerdo
4 – Casi siempre	4 – Totalmente de acuerdo

Las puntuaciones directas en el Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM) oscilan entre 0 y 88 que son las puntuaciones mínimas y máximas respectivamente que puede obtenerse en el cuestionario. Las puntuaciones directas máximas y mínimas en cada uno de los factores, son las siguientes:

Cuadro 10.1. Valores PD mínimo (Min) y máximo (Max) en el TDM

Total/ Factor	PD mínima	PD máxima
TDM	0	88
Abstinencia	0	36
Ausencia de control y problemas derivados	0	24
Tolerancia e interferencia con otras actividades	0	28

Para la obtención de las puntuaciones directas, en primer lugar es necesario revisar las respuestas del sujeto para comprobar que ha contestado siguiendo las instrucciones. Si el sujeto hubiera dejado en blanco (sin responder) tres o más elementos, es conveniente invalidar la aplicación de la prueba y no tener en cuenta los resultados que podrían obtenerse de una aplicación incompleta. Si el sujeto ha omitido la respuesta de uno o dos elementos, es necesario prorratear la puntuación final de la siguiente manera:

- 1) Calcular la media en los elementos contestados en esa parte (puntuación directa / número de elementos contestados en esa parte);
- 2) Multiplicar el resultado por el número de elementos totales (22 para el cuestionario completo, 9 para el primer factor, 6 para el segundo y 7 para el tercero);
- 3) Redondear el resultado al entero más próximo.

La puntuación directa del conjunto del cuestionario se obtiene sumando todas las respuestas dadas por el sujeto en cada elemento. Para el cálculo de la puntuación directa

de cada factor, sólo es necesario sumar la puntuación dada por el sujeto en todos los elementos de los que consta dicho factor. Para facilitar la tarea de corrección y puntuación se ha diseñado una plantilla transparente, de este modo los pasos a seguir son los siguientes:

1. Se coloca la plantilla sobre el cuestionario TDM de modo que el recuadro de la plantilla coincida con el recuadro de respuestas existente en el cuestionario. Habrá dos recuadros, uno por cada pregunta, por cada factor del cuestionario, es decir, un total de 5 recuadros ya que todos los elementos del factor 2 (“ausencia de control y problemas derivados”) están recogidos en la primera pregunta.
2. Cada respuesta del sujeto recibe la misma puntuación que le ha dado el sujeto, entre 0 y 4. A continuación se procede a sumar las puntuaciones de cada elemento en cada factor por separado.
3. Para el computo de la puntuación total del cuestionario no es necesario la utilización de la plantilla, tan sólo es necesario, como se ha comentado anteriormente, sumar las puntuaciones de todos los elementos.
4. Finalmente, se procederá a obtener la puntuación centil consultando los baremos para el cuestionario y para cada factor (tablas de la 8 a la 11). Según la edad y el sexo del sujeto deberá elegir la tabla adecuada y localizar la columna del factor o del TDM total, y en ésta la PD obtenida. A la misma altura del valor hallado en las columnas extremas de la tabla, encontrará la puntuación centil correspondiente a esa PD. Estos valores son los que permiten conocer la posición relativa del sujeto en relación con los resultados de su grupo normativo.

Si la puntuación directa obtenida por una persona en una de las escalas no es exactamente alguna de las que figuran en el baremo, se calcula la distancia que separa esta puntuación directa de las de los centiles superior e inferior, y se le asignará el centil de la puntuación directa a la que se encuentre más próximo. Por lo tanto, si la puntuación directa es inferior a la del centil más bajo de la escala, se le asignará a dicha puntuación directa este centil; por el mismo razonamiento, si la puntuación directa excede a la que le corresponda el centil más alto, se le asignará entonces este centil.

10.3. **Justificación estadística**

En los apartados del presente capítulo se aporta información sobre análisis y resultados obtenidos en población Española. Así como los correspondientes estadísticos que justifican las propiedades psicométricas del instrumento.

10.3.1. **Propiedades psicométricas**

En la tabla 10.1 se muestran la media (\bar{x}) y la desviación típica (S_x) de cada uno de los ítems así como el índice de homogeneidad corregido de cada ítem (IHC), el cual correlaciona las puntuaciones de cada ítem con las puntuaciones totales en el cuestionario, y el alfa de Cronbach (α) si se elimina el ítem del conjunto de la escala, con el objetivo de comprobar cómo afecta la eliminación de cada uno de los ítems a la consistencia interna del instrumento. Previamente se procedió a invertir los ítems 13, 17, 19, 21, 24, 26 y 34. El alfa de Cronbach del conjunto de los 46 ítems es de 0,94. Atendiendo al índice de homogeneidad corregido y al alfa de Cronbach si se elimina el ítem, se ha procedido a eliminar los ítems 1, 4, 5, 7, 8, 10, in13, 16, in17, 18, in19, 20, in21, in24, in26, 28, 31, 32, 33, in34, 35, 36 y 15.2 ya que estos ítems presentan un correlación débil (se ha considera un valor inferior a 0,5 como punto de corte) con el conjunto de la escala. La eliminación de estos ítems apenas influye en la consistencia interna del cuestionario e incluso la aumenta.

Tabla 10.1. Media (\bar{X}), desviación típica (S_x), índice de homogeneidad corregido (IHC) y alfa de la escala si se elimina el elemento (α)

Ítem	\bar{X}	S_x	IHC	α sin elemento	Ítem	\bar{X}	S_x	IHC	α sin elemento
1	0,81	0,93	0,373	0,940	18	1,14	1,32	0,318	0,940
2	0,87	1,25	0,582	0,938	In19	2,51	1,52	0,335	0,940
3	1,07	1,29	0,712	0,937	20	0,48	1,01	0,435	0,939
4	0,19	0,58	0,389	0,940	in21	1,33	1,45	0,446	0,939
5	0,81	1,12	0,403	0,939	22	1,23	1,39	0,591	0,938
6	1,90	1,49	0,662	0,937	23	0,96	1,18	0,612	0,938
7	0,17	0,59	0,188	0,940	In24	1,85	1,48	0,155	0,941
8	0,42	0,87	0,362	0,940	25	0,90	1,29	0,591	0,938
9	1,14	1,35	0,665	0,937	In26	2,29	1,32	0,381	0,940
10	0,47	0,94	0,493	0,939	27	0,91	1,24	0,597	0,938
11	1,97	1,34	0,514	0,939	28	2,33	1,36	0,452	0,939
12	1,31	1,31	0,645	0,938	29	2,08	1,55	0,606	0,938
In13	1,73	1,42	0,337	0,940	30	1,77	1,61	0,603	0,938
15.1	1,05	1,21	0,584	0,940	31	0,66	1,09	0,494	0,939
15.2	0,41	0,92	0,444	0,938	32	1,83	1,44	0,303	0,940
15.3	1,43	1,26	0,628	0,937	33	1,17	1,33	0,440	0,939
15.4	1,17	1,28	0,611	0,940	In34	2,70	1,34	0,402	0,939
15.5	0,59	0,97	0,504	0,939	35	0,62	1,06	0,414	0,939
15.6	0,98	1,20	0,600	0,937	36	1,52	1,50	0,607	0,938
14	1,48	1,50	0,684	0,937	37	2,12	1,30	0,452	0,939
15	2,15	1,44	0,582	0,938	38	1,21	1,45	0,606	0,938
16	1,23	1,19	0,217	0,941	39	1,48	1,44	0,592	0,938
In17	2,19	1,37	0,254	0,941	40	1,12	1,49	0,657	0,937

Tras la eliminación de los 23 ítems mencionados anteriormente, la consistencia interna del cuestionario apenas ha sido afectada (el alfa de Cronbach del conjunto de los 23 ítems es de 0,936). En la tabla 10.2, se muestra de nuevo el índice de homogeneidad corregido y alfa de la escala si se elimina el elemento de los 23 ítems restantes. Atendiendo a estos resultados, eliminamos el ítem 15.5 puesto que posee una correlación inferior a 0,5.

Tabla 10.2. Índice de homogeneidad corregido (IHC) y alfa de la escala si se elimina el elemento (α) del conjunto de 23 ítems y 22 ítems.

23 ítems			22 ítems		
Ítem	IHC	α sin elemento	Ítem	IHC	α sin elemento
2	0,559	0,934	2	0,552	0,933
3	0,703	0,932	3	0,699	0,931
6	0,661	0,933	6	0,661	0,931
9	0,653	0,933	9	0,654	0,931
11	0,503	0,935	11	0,505	0,934
12	0,629	0,933	12	0,632	0,932
15.1	0,587	0,934	15.1	0,572	0,933
15.3	0,637	0,933	15.3	0,627	0,932
15.4	0,616	0,933	15.4	0,602	0,932
15.5	0,486	0,935	-	-	-
15.6	0,599	0,934	15.6	0,580	0,933
14	0,681	0,932	14	0,684	0,931
15	0,603	0,934	15	0,608	0,932
22	0,584	0,934	22	0,589	0,933
23	0,607	0,934	23	0,611	0,932
25	0,574	0,934	25	0,580	0,933
27	0,559	0,934	27	0,557	0,933
29	0,617	0,933	29	0,619	0,932
30	0,612	0,934	30	0,614	0,932
36	0,617	0,933	36	0,620	0,932
38	0,610	0,933	38	0,617	0,932
39	0,575	0,934	39	0,579	0,933
40	0,639	0,933	40	0,641	0,932

El cuestionario definitivo queda con 22 ítems y una consistencia interna elevada (alfa de Cronbach = 0,94). El índice de homogeneidad corregido de cada uno de los ítems es superior a 0,5, es decir, cada uno de los ítems poseen una correlación igual o superior a 0,5 con el resto de la escala, lo cual indica que todos los ítems miden el mismo constructo, en este caso, dependencia del teléfono móvil.

10.3.2. Análisis factorial

Para el análisis de la estructura del cuestionario se ha empleado la técnica del Análisis Factorial. El método de extracción de los factores ha sido el método de Componentes Principales y para realizar la rotación se ha empleado el método de Normalización de Promax con un valor de Kappa = 4. Se ha empleado esta técnica de rotación porque asumimos que existe una correlación entre los factores, ya que las dimensiones de las que consta el constructo (dependencia al teléfono móvil) no son independientes entre sí.

El contraste de esfericidad de Bartlett ($\chi^2 (231) = 10257,452$; $P < 0.001$) revela que podemos rechazar la hipótesis nula de que las variables utilizadas en el análisis no se correlacionan en la población de la que hemos extraído la muestra, lo cual nos permite considerar a la matriz de correlaciones adecuada para la factorización. Asimismo, la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = 0.95$), también nos indica que la matriz de correlaciones es adecuada para el análisis.

Del análisis factorial se han extraído 3 factores:

- El primer factor explica el 42,69% de la varianza, su autovalor es 9,39 y está compuesto por los ítems 8, 11, 13, 14, 15, 16, 20, 21 y 22 del cuestionario definitivo. Atendiendo al contenido de los ítems, este primer factor se ha denominado “*Abstinencia*”, ya que hace referencia tanto al malestar que se presenta cuando no pueden utilizar el teléfono móvil como al uso del mismo para aliviar problemas psicológicos.
- El segundo factor explica el 10,38% de la varianza, su autovalor es 2,28, está compuesto por 6 ítems (1, 2, 3, 4, 7 y 10) que hacen referencia a la dificultad de dejar de consumir, a pesar de pretenderlo, y a los problemas que ello les acarrea. Se ha denominado a este segundo factor: “*Ausencia de control y problemas derivados del consumo*”.
- Finalmente, el tercer factor explica el 5,64% de la varianza, su autovalor es 1,24 y está conformado por los ítems 5, 6, 9, 12, 17, 18 y 19, que se refieren al incremento en el consumo y la interferencia que ello provoca en otras

actividades importantes. El nombre dado a este factor es: “*Tolerancia e interferencia con otras actividades*”.

En la tabla 10.3 se muestra la matriz de factores rotados. Se ha considerado para la exclusión de ítems una saturación en el factor inferior a 0,30 (peso o carga factorial recomendada por García, Gil y Rodríguez (2000)¹¹.

Tabla 10.3. Matriz de factores rotados

Ítems	Componente		
	I	II	III
Ítem1	-0,011	0,902	-0,046
Ítem2	0,079	0,701	-0,013
Ítem3	-0,040	0,928	-0,074
Ítem4	0,215	0,430	0,248
Ítem5	-0,029	0,066	0,772
Ítem6	0,192	0,205	0,422
Ítem7	-0,064	0,686	0,224
Ítem8	0,522	0,056	0,054
Ítem9	0,340	0,046	0,387
Ítem13	0,831	-0,033	-0,083
Ítem14	0,747	-0,018	0,011
Ítem15	0,941	-0,061	-0,180
Ítem10	-0,060	0,993	-0,101
Ítem11	0,666	0,049	0,113
Ítem12	-0,070	-0,035	0,844
Ítem16	0,787	0,045	-0,143
Ítem17	-0,113	-0,144	0,995
Ítem18	0,256	-0,021	0,511
Ítem19	-0,028	0,060	0,733
Ítem20	0,763	-0,036	0,018
Ítem21	0,595	-0,012	0,123
Ítem22	0,577	-0,040	0,235

¹¹García, E., Gil, J. y Rodríguez, G. (2000). Análisis factorial. Cuadernos de Estadística. Editorial La Muralla, Madrid.

Adicionalmente, también hemos extraído la matriz de estructura o estructura factorial, que refleja las correlaciones de cada ítem con el factor oblicuo y en ella están recogidos tanto los efectos directos del factor sobre el ítem (como en el patrón oblicuo) como los efectos indirectos de los otros factores a través de su correlación con un factor dado (García et al., 2000) (véase tabla 10.4). Atendiendo tanto al patrón factorial como a la matriz de estructura (Véase tablas 10.3 y 10.4), se observa que el ítem 9 tiene saturaciones tanto en el primer como en el tercer factor y correlaciona con ambos factores. Sin embargo, el peso factorial, así como la correlación del ítem con el factor, es mayor en el tercer factor por ello hemos considerado pertinente incluir el ítem 9 en el tercer factor. Cabe mencionar, que se han obtenido los mismos resultados con el método de rotación de Oblimin de Kaiser con un valor de δ igual a 0, que es el caso en el que los factores son más oblicuos.

Tabla 10.4. Matriz de estructura

Ítems	Componente		
	I	II	III
Ítem1	0,390	0,869	0,493
ítem2	0,405	0,731	0,461
Ítem3	0,355	0,864	0,461
Ítem4	0,579	0,683	0,646
Ítem5	0,496	0,519	0,794
Ítem6	0,559	0,551	0,668
Ítem7	0,406	0,791	0,598
Ítem8	0,583	0,338	0,421
Ítem9	0,609	0,442	0,632
Ítem10	0,348	0,903	0,460
Ítem11	0,762	0,436	0,569
Ítem12	0,452	0,442	0,778
Ítem13	0,763	0,313	0,429
Ítem14	0,746	0,345	0,478
Ítem15	0,797	0,279	0,385
Ítem16	0,717	0,334	0,387
Ítem17	0,454	0,404	0,836
Ítem18	0,573	0,410	0,662
Ítem19	0,469	0,489	0,751
Ítem20	0,758	0,340	0,485
Ítem21	0,667	0,346	0,496
Ítem22	0,708	0,377	0,579

En la tabla 10.5 se muestran el alfa de Cronbach y las correlaciones de los tres factores de los que consta el cuestionario y la puntuación total en el cuestionario. En dicha tabla se observa que, efectivamente, los tres factores están relacionados de forma directa y estadísticamente significativa, asimismo también muestran una elevada correlación con el conjunto del cuestionario. En cuanto a la consistencia interna del cuestionario, el alfa de Cronbach revela que ésta es buena tanto para cada uno de los factores como para el cuestionario en su conjunto.

Tabla 10.5. Correlaciones entre factores

	Factor I	Factor II	Factor III	TDM
Factor I	1	0,486**	0,667**	0,876**
Factor II	-	1	0,609**	0,802**
Factor III	-	-	1	0,898**
TDM	-	-	-	1
• □	0,886	0,893	0,853	0,935

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

10.3.3. Diferencias en función del sexo y la edad

En este apartado se analizan la influencia del sexo y la edad en los resultados del TDM dado que en estudios precedentes se han encontrado diferencias en el patrón de uso del teléfono móvil en función de dichas variables demográficas (Chóliz y Villanueva, 2009). En primer lugar, se procedió a eliminar aquellos cuestionarios con tres o más respuestas omitidas, un total de 276 cuestionarios. La muestra total depurada consta de 1668 adolescentes de 12 a 18 años, de los cuales 879 son mujeres (52,7%) y 798 varones (47,3%). Se han establecido tres rangos de edad para la realización de los análisis, de 12 a 14 años, de 15 a 16 y de 17 a 18.

10.3.4. Resultados en función del sexo

En función del sexo y de la edad de los participantes del estudio, las mujeres presentan un mayor grado de dependencia al teléfono respecto a los hombres (véase tabla 10.6). Asimismo, también presentan puntuaciones más elevadas que los hombres en cada uno de los factores del cuestionario, es decir, las mujeres poseen mayores niveles de tolerancia e interferencia con otras actividades, emplean en mayor medida el teléfono móvil como instrumento de evitación de estados de ánimo displacenteros, se encuentran mal si no pueden usar el teléfono móvil y tienen mayores problemas económicos y familiares como consecuencia del gasto económico que les acarrea el uso del teléfono móvil que los adolescentes varones.

Tabla 10.6. Diferencias de medias en el TDM en función del sexo

	Varones		Mujeres		t	P
	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x		
TDM	23,88	17,62	33,68	21,11	-10,25	0,001
Factor I	9,16	7,49	13,51	9,43	-9,44	0,001
Factor II	5,01	5,51	7,51	6,42	-8,49	0,001
Factor III	10,08	6,91	13,16	7,51	-7,87	0,001

Resultados en función de la edad

En función de la edad también se han encontrado diferencias entre las medias obtenidas en el cuestionario en función de los tres grupos de edad (de 12 a 14; de 15 a 16 y de 17 a 18) (véase tabla 10.7). Sin embargo, según las pruebas post hoc (Student-Newman-keuls (S-N-K) y la Diferencia Mínima Significativa (DMS)), sólo se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de edad de 12 a 14 años frente a los de 15 a 16 y a los de 17 a 18 pero no entre los de 15 a 16 con los de 17 a 18 años en el Test de Dependencia del Móvil (TDM), así como en cada uno de los factores. En líneas generales observamos que, a medida que los adolescentes van haciéndose mayores, aumentan las puntuaciones en el cuestionario. Sin embargo, este hecho es especialmente relevante a partir de los 15 años.

Tabla 10.7. Diferencias de medias en el TDM en función de la edad

	12-14		15-16		17-18		F	gl ₁	gl ₂	P	Eta cuadrado parcial
	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x					
TDM	25,64	20,38	31,30	20,30	31,85	18,63	18,14	2	1633	0,001	0,022
Factor I	10,98	8,92	12,25	9,27	11,14	7,94	4,00	2	1337	0,018	0,006
Factor II	5,47	5,92	6,85	6,29	7,10	6,14	12,16	2	1630	0,001	0,015
Factor III	9,98	7,64	12,64	7,08	13,58	6,63	30,05	2	1346	0,001	0,047

Asimismo, no se ha encontrado un efecto de la interacción entre la edad y el sexo ni en las medias obtenidas en el cuestionario ($F_{2,1633}=0,54$; $p= n.s$) ni en ninguno de sus factores (factor I ($F_{2,1337}=0,32$; $p= n.s$); factor II ($F_{2,1630}=1,91$; $p= n.s$) y factor III ($F_{2,1346}=0,36$; $p= n.s$). En función de los resultados obtenidos se han elaborado los correspondientes baremos (véase anexo 2).

10.4. Normas de interpretación

10.4.1. Aspectos generales

Para interpretar adecuadamente las puntuaciones directas obtenidas en el cuestionario, tanto la puntuación total como la puntuación directa en cada uno de los factores es necesario transformar dichas puntuaciones en centiles y en puntuaciones típicas T.

Las puntuaciones centiles se distribuyen en una escala ordinal que va desde 1 a 99; tienen su valor promedio en el centil 50, normalmente se expresan en valores enteros y vienen a indicar el tanto por ciento del grupo normativo al que un sujeto es superior en el rasgo apreciado por la variable.

Las puntuaciones T constituyen una escala típica, de unidad constante, con una media en el valor 50 y una desviación típica de 10 puntos. Es decir, entre los valores 40

y 60 (a una desviación típica por debajo y por encima de la media) se encuentran los dos tercios (en realidad el 68,26%) de la muestra normativa, y entre los valores 30 y 70 (dos desviaciones típicas alrededor de la media) se encuentra la mayoría (el 95%) de los casos.

Las puntuaciones centiles y T pueden obtenerse comparando los resultados empíricos del sujeto con los de una muestra normativa, es decir, consultando los baremos elaborados a partir de esa muestra normativa. De este modo, una vez obtenidas las puntuaciones directas, se procederá a localizar el baremo correspondiente a la edad y sexo del sujeto (tablas de la 8 a la 11). En cada baremo aparecen en columnas las puntuaciones directas del conjunto del cuestionario (TDM) y de cada uno de los factores. A continuación, se buscará en cada una de éstas columnas la puntuación directa obtenida por el sujeto y, a la misma altura, horizontalmente, se encontrará la puntuación centil en la primera columna de la izquierda y la puntuación típica en la columna final de la tabla.

Cuando una puntuación directa no aparezca expresamente indicada en la tabla, debe hacerse una interpolación y asignarle un centil o una puntuación típica comprendida entre los correspondientes a los valores inmediatamente superior e inferior registrados.

10.4.2. Muestra normativa y baremos

Participaron en la investigación 2.486 estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria y bachillerato, de edades comprendidas entre 12 y 18 años. Para la selección de la muestra, se realizó un muestreo estratificado, se seleccionó un centro público y otro privado o concertado de cada uno de los 18 distritos de los que consta la comunidad Valenciana, en los que se impartiera Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato o Ciclos Formativos de grado medio. Cuando en un distrito no se disponía de un centro de estas características, se seleccionaba al azar los centros necesarios hasta que todos los estudios estuvieran representados en la muestra. Finalmente colaboraron en este trabajo trece centros de los 36 a los que se les ofreció participar en la investigación.

El cuestionario se pasó a todos los grupos de cada centro, excepto en uno de ellos, en el que se seleccionaron aleatoriamente los grupos debido al elevado número de alumnos. Se llevó a cabo un primer estudio piloto con una muestra de 542 estudiantes

en el que se obtuvieron resultados previos y sirvieron para depurar los instrumentos con los que posteriormente se llevó a cabo la investigación principal, con 1.944 adolescentes, de los cuales se eliminaron aquellos cuestionarios con tres o más respuestas omitidas, un total de 276 cuestionarios. La muestra total depurada consta de 1668 adolescentes de 12 a 18 años, de los cuales 879 son mujeres (52,7%) y 798 varones (47,3%).

Para la elaboración de los baremos se procedió a prorratear las puntuaciones directas del cuestionario y de cada uno de los factores de aquellos sujetos que habían omitido la respuesta de uno o dos elementos, ya que el tratamiento de dichas omisiones como datos faltantes podría distorsionar los resultados. Asimismo, también se atendió a las diferencias de sexo y edad halladas en los resultados del cuestionario. En el apéndice del manual se encuentran los siguientes baremos:

- Tabla 10.8: Baremos para varones de 12 a 14 años
- Tabla 10.9: Baremos para mujeres de 12 a 14 años
- Tabla 10.10: Baremos para varones de 15 a 18 años
- Tabla 10.11: Baremos para mujeres de 15 a 18 años

10.4.3. Elaboración de un perfil gráfico

Se ha elaborado la Hoja de Perfil que permite tener una visión de conjunto de todos los resultados del sujeto en el TDM y, a su vez, facilita el conocimiento de la posición del sujeto en relación con su grupo normativo.

En primer lugar, tras haber anotado los datos de identificación de la persona en la cabecera del impreso, se anotarán todas las puntuaciones directas (PD) en la segunda columna del impreso.

A continuación, es necesario transformar cada una de las PD en sus correspondientes valores T consultando los respectivos haremos (tablas 8, 9, 10 y 11), y anotar dichos valores en la tercera columna del impreso, la que está encabezada con la letra "T".

En el impreso, frente a cada puntuación T existe una línea de puntos que representa el continuo de los valores T; va desde el valor 25 (a la izquierda) hasta el valor 75 (a la derecha), y se han destacado con “o” los valores 30, 40, 50, 60 y 70; está dividido en cinco partes encabezadas con las siguientes categorías de clasificación y valores:

<i>Grado</i>	<i>Valores</i>
Muy bajo	25 a 34
Bajo	36 a 44
Promedio	46 a 54
Alto	56 a 64
Muy alto	66 a 75

Hay unas líneas verticales que dividen las categorías (en los valores 35, 45, 55 y 65). En cada línea horizontal se marcará con un aspa el punto correspondiente a la T obtenida por el sujeto en cada factor o en la puntuación total del cuestionario. A continuación, sólo es necesario unir con trazos rectos las aspas para tener el perfil de los factores y de la puntuación total del TDM.

APENDICE A

A continuación se presentan las tablas de baremos elaboradas a partir de las muestras poblacionales de tipificación del TDM.

Tabla 10.8. Baremos población general. Varones de 12 a 14 años

PC	Puntuaciones directas				
	TDM	Factor I	Factor II	Factor III	T
99	70	31	22	27	78
98	62	27	21	24	73
97	59	26	17	23	71
96	57	25	15	22	70
95	55	24	15	21	69
90	44	20	12	19	62
85	40	17	9	16	60
80	35	16	8	15	58
75	33	13	6	13	56
70	30	12	5	12	54
65	25	10	5	11	52
60	22	9	4	9	51
55	19	8	3	8	49
50	17	7	3	7	48
45	15	6	2	6	46
40	12	5	2	5	47
35	11	4	1	4	45
30	9	4	0	4	44
25	7	3	0	3	43
20	6	2	0	2	42
15	4	1	0	1	41
10	2	1	0	0	40
5	0	0	0	0	40
4	0	0	0	0	39
3	0	0	0	0	39
2	0	0	0	0	39
1	0	0	0	0	39
<i>N</i>	339	272	339	275	<i>N</i>
<i>MED</i>	21,08	8,84	4,29	8,49	<i>MED</i>
<i>D.T.</i>	17,02	7,38	5,06	6,79	<i>D.T.</i>

Tabla 10.9. Baremos población general. Mujeres de 12 a 14 años

PC	Puntuaciones directas				T
	TDM	Factor I	Factor II	Factor III	
99	84	36	23	28	74
98	81	35	23	28	72
97	75	34	22	227	69
96	73	32	22	26	68
95	71	32	21	25	67
90	66	27	18	23	65
85	58	25	14	22	61
80	49	22	12	20	58
75	44	20	10	18	56
70	42	17	9	16	55
65	37	15	8	15	53
60	33	14	6	13	51
55	29	12	6	12	50
50	25	11	5	10	48
45	22	10	4	8	47
40	20	9	3	8	45
35	17	8	3	7	45
30	15	6	2	5	43
25	12	5	1	4	43
20	10	4	1	4	42
15	6	2	0	2	40
10	3	1	0	1	39
5	0	0	0	0	38
4	0	0	0	0	38
3	0	0	0	0	38
2	0	0	0	0	38
1	0	0	0	0	37
N	384	315	383	317	N
MED	30,09	12,88	6,62	11,29	MED
D.T.	22,17	9,71	6,44	8,10	D.T.

Tabla 10.10. Baremos población general. Varones de 15 a 18 años

PC	Puntuaciones directas				
	TDM	Factor I	Factor II	Factor III	T
99	77	34	24	28	78
98	70	30	21	27	73
97	66	27	20	25	71
96	63	25	19	25	70
95	60	24	18	24	69
90	50	20	14	20	63
85	44	18	12	19	60
80	41	16	11	18	58
75	38	14	9	16	56
70	35	12	7	15	54
65	32	11	6	14	52
60	29	10	6	13	51
55	26	9	5	12	49
50	23	8	4	11	49
45	22	7	3	10	48
40	20	6	3	9	46
35	17	5	2	8	45
30	15	4	1	7	44
25	13	4	1	6	43
20	11	2	0	5	42
15	7	2	0	4	40
10	5	1	0	3	39
5	0	0	0	1	38
4	0	0	0	0	38
3	0	0	0	0	38
2	0	0	0	0	37
1	0	0	0	0	37
<i>N</i>	437	361	436	363	<i>N</i>
<i>MED</i>	26,12	9,44	5,55	11,33	<i>MED</i>
<i>D.T.</i>	17,80	7,57	5,76	6,74	<i>D.T.</i>

Tabla 10.11. Baremos población general. Mujeres de 15 a 18 años

PC	Puntuaciones directas				T
	TDM	Factor I	Factor II	Factor III	
99	88	36	24	28	75
98	83	36	24	28	73
97	80	33	23	27	70
96	77	32	23	26	69
95	75	30	21	26	68
90	64	27	18	24	63
85	57	24	15	22	59
80	53	23	13	20	57
75	50	21	12	19	56
70	47	20	11	18	55
65	44	18	10	17	53
60	41	15	9	17	52
55	38	14	8	15	50
50	34	13	7	15	49
45	32	12	6	14	48
40	29	10	6	13	47
35	27	9	5	12	46
30	26	7	4	11	45
25	22	6	3	10	43
20	20	5	3	9	42
15	17	4	2	8	40
10	11	3	0	5	38
5	6	2	0	3	37
4	6	1	0	2	36
3	4	1	0	2	35
2	1	1	0	1	34
1	0	0	0	0	34
N	479	395	478	397	N
MED	36,63	13,99	8,25	14,68	MED
D.T.	19,83	9,18	6,34	6,65	D.T.

TDM

1. Indica con qué frecuencia realizas las afirmaciones que aparecen a continuación tomando como criterio la siguiente escala:

	0 Nunca	1 Rara vez	2 A veces	3 Con frecuencia	4 Casi siempre
1	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por gastar mucho el teléfono				0 1 2 3 4
2	Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir				0 1 2 3 4
3	He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico del teléfono				0 1 2 3 4
4	Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por teléfono, o enviar SMS				0 1 2 3 4
5	He enviado más de 5 mensajes en un día				0 1 2 3 4
6	Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el móvil				0 1 2 3 4
7	Gasto más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que me había previsto				0 1 2 3 4
8	Cuando me aburro, utilizo el móvil				0 1 2 3 4
9	Utilizo el móvil (llamadas o SMS) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)				0 1 2 3 4
10	Me han reñido por el gasto económico del teléfono				0 1 2 3 4

2. Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que se presentan a continuación.

	0 Totalmente en desacuerdo	1 Un poco en desacuerdo	2 Neutral	3 Un poco de acuerdo	4 Totalmente de acuerdo
11	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el móvil, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar un SMS				0 1 2 3 4
12	Desde que tengo móvil he aumentado el número de llamadas que hago				0 1 2 3 4
13	Si se me estropeara el móvil durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal				0 1 2 3 4
14	Cada vez necesito utilizar el móvil con más frecuencia				0 1 2 3 4
15	Si no tengo el móvil me encuentro mal				0 1 2 3 4
16	Cuando tengo el móvil entre manos no puedo dejar de utilizarlo				0 1 2 3 4

17	Desde que tengo móvil he aumentado el número de SMS que mando	0	1	2	3	4
18	Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un SMS	0	1	2	3	4
19	Gasto más dinero en móvil ahora que cuando lo adquirí	0	1	2	3	4
20	No creo que pudiera aguantar una semana sin móvil	0	1	2	3	4
21	Cuando me siento solo le hago una perdida a alguien (o le llamo o le envío un SMS)	0	1	2	3	4
22	Ahora mismo cogería el móvil y enviaría un mensaje, o haría una llamada	0	1	2	3	4

11. PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ABUSO Y LA DEPENDENCIA DEL TELÉFONO MÓVIL (PREVTEC 3.1)¹²

El Programa de Prevención de Adicciones Tecnológicas PrevTec 3.1, de Chóliz (2011) es un programa de prevención del abuso y la dependencia de las tecnologías que tiene una estructura modular, es decir, puede utilizarse de forma independiente para cualquiera de los tres temas que aborda: móvil, videojuegos e Internet (Figura 11.1). En realidad son tres programas en uno.

Figura 11.1. PrevTec 3.1. Menú principal



Los tres temas tienen una estructura similar: constan de tres sesiones en las que se combina la información mediante diferentes presentaciones audiovisuales con la

¹² El programa de prevención de adicciones tecnológicas PrevTec 3.1 (Chóliz, 2011) fue desarrollado por el proyecto de investigación dirigido por Mariano Chóliz y concedido en la I Convocatoria de Ayudas de Fepad, Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana: “Adicciones tecnológicas: análisis de las variables implicadas y desarrollo de un programa de prevención”. Participé en la investigación con una beca de FPI concedida por la Generalitat Valenciana.

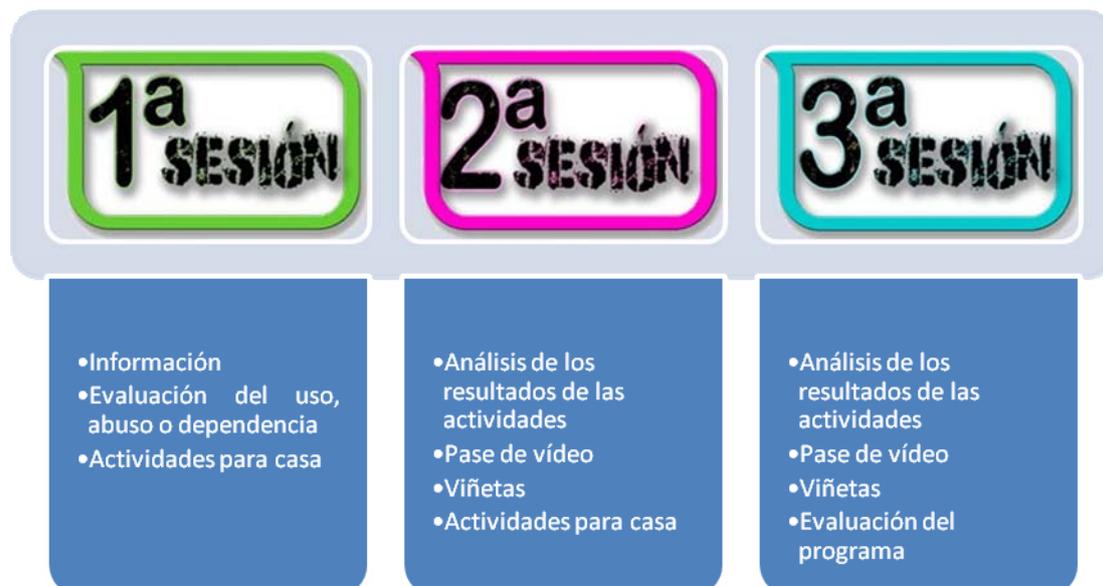
realización de tareas, tanto en grupo (en la sesión), como individualmente (en casa). Pretende informar, sensibilizar y promover pautas saludables del uso de las tecnologías. En la última sesión hay una evaluación de los resultados y la posibilidad de introducir los mismos en una plantilla que aparece en el DVD.

Figura 11.2. PrevTec 3.1. Menú del módulo de teléfono móvil



Cada uno de los módulos tiene la siguiente estructura (Figura 11.3):

Figura 11.3. Estructura de cada uno de los módulos de PrevTec 3.1



Desde el menú de inicio también se puede acceder directamente a las viñetas gráficas (Figura 11.4) o a los videos (Figura 11.5), por si interesa repetir alguno de

ellos. En algunos casos los mismos alumnos pueden solicitar comenzar la segunda o tercera sesión con algún video que les ha resultado especialmente interesante, lo cual facilita la dinámica de la sesión.

Figura 11.4. PrevTec 3.1 Ejemplo de viñeta

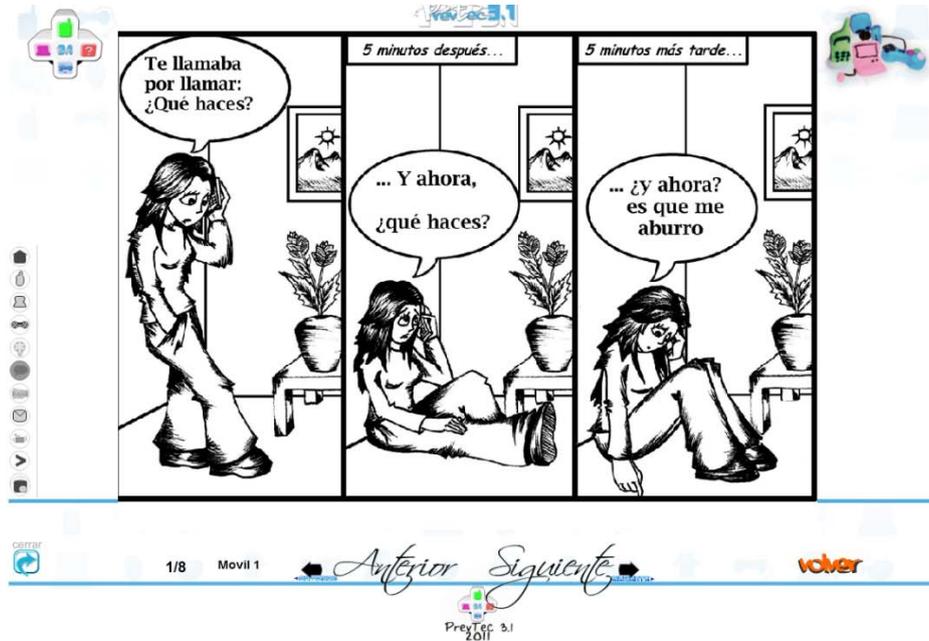
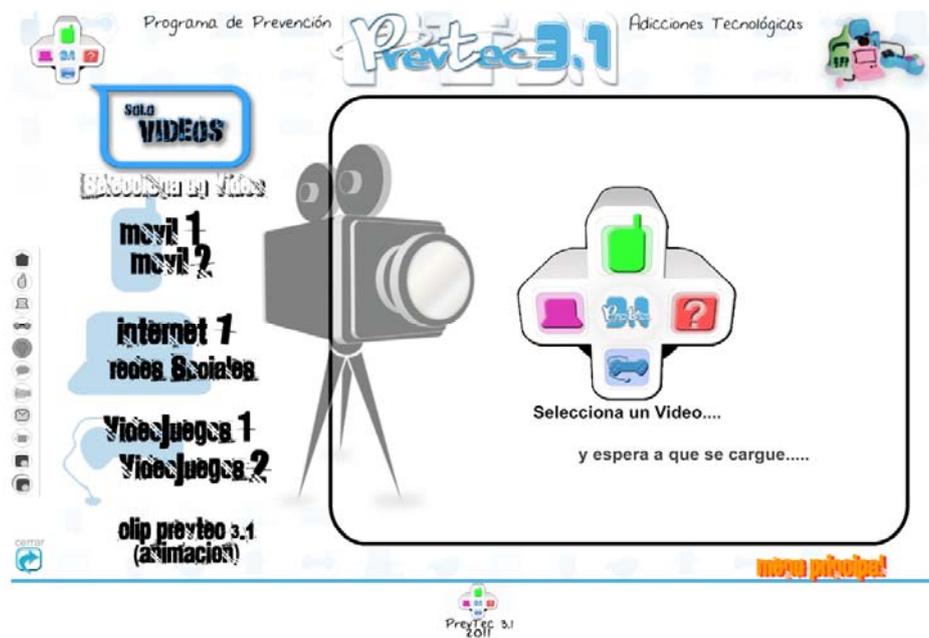


Figura 11.5. PrevTec 3.1 Menú de vídeos



En la pestaña “Materiales” se encuentran tanto las fichas de evaluación, como las plantillas de los cuestionarios (una hoja de cálculo de software libre). Dichas plantillas

pueden enviarse a la dirección del correo electrónico: prevtec@adiccionestecnologicas.es. La página web <http://www.adiccionestecnologicas.es> pretende ser el vehículo de comunicación entre los profesionales interesados en este campo y desde la cual se remitirán los resultados de la aplicación del programa de prevención a quienes se registren gratuitamente en ella. Igualmente, desde dicha página podrán acceder a los resultados de los trabajos de investigación que se llevan a cabo desde la Unidad de Investigación en Adicción al Juego y Adicciones Tecnológicas, de la Universidad de Valencia.

En cualquier caso, al enviar los datos de los adolescentes a los que se les pase el PrevTec 3.1 se les remitirá un breve informe con los resultados obtenidos, tanto individuales como grupales y la comparación con los estándares del grupo de referencia (en sexo y edad).

Prev.Tec 3.1 se basa en los siguientes **supuestos básicos** (Chóliz, 2011):

- Las tecnologías de la información, comunicación y ocio favorecen el desarrollo económico y social, mejoran el bienestar personal y la calidad de vida. Son indispensables en nuestra sociedad actual.
- Nuestro sistema económico favorece e incita al consumo, en general, y al de las tecnologías de la información y ocio, en particular. Éstas son cada vez más atractivas y accesibles y su utilización es prácticamente universal
- Ambos factores (ventajas de las tecnologías e inducción al consumo) son dos de las principales causas del uso excesivo -en muchos casos abusivo-, que puede favorecer la aparición de problemas, interferir con otras actividades y, en última instancia, provocar un trastorno por dependencia en algunas personas especialmente vulnerables por sus condiciones personales o sociales.
- La adolescencia es un periodo especialmente crítico en la aparición y progreso de la mayoría de los trastornos adictivos. Dicha vulnerabilidad se debe tanto a factores psicobiológicos como evolutivos, los cuales favorecen la aparición de conductas de riesgo, búsqueda de sensaciones, autoafirmación contra algunas figuras de poder, atracción por los efectos psicotrópicos de algunas sustancias o comportamientos, etc.

- Las tecnologías de la información, comunicación y ocio ejercen una fascinación especial en los adolescentes, puesto que cubren algunas de sus principales necesidades socioafectivas. Además, el eficaz manejo que suelen hacer de ellas favorece una mejora de su propio autoconcepto, lo cual redundará en una utilización progresivamente más frecuente.
- La prevención de los trastornos o disfunciones siempre es deseable al posterior tratamiento que debe llevarse a cabo una vez que el trastorno ha aparecido

Por todo lo anterior, es útil y necesario llevar a cabo programas de prevención de las adicciones a las tecnologías de la información, comunicación y ocio especialmente a final de la niñez y durante la adolescencia. Dichos programas deberían ser universales, puesto que el acceso a las mismas también es global para toda la población. El ámbito escolar es un ambiente especialmente apropiado para llevar a cabo los programas de prevención de la dependencia de las tecnologías, puesto que es un medio en el que éstas se conocen y utilizan como recurso educativo, hay profesionales con habilidades y capacidades para llevarlo a cabo y toda la población objeto de prevención se encuentra escolarizada.

Finalmente, la información suministrada en los programas de prevención es necesaria, pero no suficiente. En concreto, todo programa de prevención debe atender al menos a los siguientes procesos psicológicos (Chóliz, 2011):

- Información de los riesgos y factores de prevención de los problemas, en nuestro caso, de la adicción a las tecnologías.
- Sensibilización por el problema y generación de actitudes positivas hacia las pautas de conducta apropiadas o por la reducción de las perjudiciales.
- Fomento de las conductas saludables que previenen la aparición del problema: qué hacer, cómo y cuándo.

La estructura de *PrevTec 3.1* pretende que sea útil para que se consigan dichos objetivos. Consta de un libro-guía que suministra:

- a) **Información** al profesional que lleve a cabo el programa de prevención y al adolescente. Además de la información de esta guía, se puede recurrir a la

bibliografía presentada al final del manual, así como la página web de la Unidad de Investigación para profundizar o actualizar los contenidos que se consideren necesarios. El programa contiene un DVD ejecutable en el que se presenta la información precisa mediante un formato audiovisual, de forma que pueda transmitirse fácilmente a los niños o adolescentes.

- b) **Sensibilización** mediante la presentación de viñetas gráficas, testimonios en video y recreaciones audiovisuales. Cada uno de estos recursos tiene como objetivo no sólo transmitir información, sino favorecer el que ésta impacte y genere curiosidad sobre los efectos que tiene un mal uso de la tecnología.
- c) **Entrenamiento** de las **habilidades** necesarias para prevenir un uso inapropiado de las tecnologías. Éste es uno de los aspectos principales del programa, ya que su objetivo no se limita a la información o sensibilización, sino que pretende también el dotar de pautas claras y fáciles de llevar a cabo que se hayan demostrado eficaces para fomentar buenos hábitos. Al final de cada una de las sesiones se dedicará un tiempo para programar unas cuantas actividades que los adolescentes deben realizar a lo largo de la semana y cuya ejecución se valorará en la siguiente sesión. Se trata, principalmente, de dotar de mecanismos de control para promover hábitos apropiados, que es una forma adecuada de adquirir el necesario autocontrol.
- d) Finalmente, *PrevTec 3.1* dispone de un protocolo de **evaluación** de los hábitos promovidos, así como de la eficacia general del propio programa de prevención. Los resultados de cada uno de los adolescentes pueden enviarse a la página web de forma libre y gratuita para obtener los resultados con baremos actualizados. También incluye un cuestionario de diagnóstico de dependencia a Internet que ha sido desarrollado con los datos de los adolescentes a los que se ha administrado el programa de prevención.

A continuación se desarrollará más específicamente el trabajo a realizar en cada una de las sesiones del módulo sobre el teléfono móvil, así como las instrucciones y pautas a seguir en las mismas.

El programa de prevención consta de un libro-guía y un DVD autoejecutable con todas las sesiones y el material necesario para llevarlas a cabo. En total está diseñado para implementarse en tres sesiones de unos 50 minutos cada una de ellas. Dichas sesiones se aplicaron semanalmente de forma consecutiva, en horario de tutorías, por un técnico especialista en adicciones formado en la implementación del programa y siempre en presencia del tutor.

En las tres sesiones se trabaja con diversos materiales audiovisuales (diapositivas, vídeos, viñetas tipo cómic, etc.) y se realizan una serie de actividades sobre la información proporcionada, tanto en grupo (en la propia sesión) como individualmente (a través de las tareas para casa). El programa tienen por objetivo: a) informar de las características del abuso y dependencia del teléfono móvil, b) sensibilizar de la problemática en cuestión y c) promover pautas adaptativas del uso del teléfono móvil. En la primera y en la última sesión se pasa un breve cuestionario con el fin de evaluar el impacto del programa.

Las tres sesiones tienen la siguiente estructura:

- 1ª sesión:
 - Información
 - Evaluación del uso, abuso o dependencia
 - Tareas para casa
- 2ª sesión:
 - Análisis de los resultados de las actividades
 - Información
 - Pase de video y actividades grupales sobre el vídeo
 - Presentación de viñetas y actividades grupales sobre las viñetas
 - Tareas para casa
- 3ª sesión:
 - Análisis de los resultados de las actividades

- Información
- Pase de video y actividades grupales sobre el vídeo
- Presentación de viñetas y actividades grupales sobre las viñetas
- Evaluación del impacto del programa

Primera sesión

➔ Presentación:

En la Universidad de Valencia estamos realizando una investigación para conocer cómo utilizan los adolescentes la tecnología aplicada al ocio, comunicación e información, es decir: videojuegos, móvil e Internet.

Tanto los videojuegos, como el móvil o Internet son herramientas extraordinariamente útiles y se han convertido incluso en necesarias en nuestra sociedad actual. Favorecen la comunicación y solucionan multitud de problemas que hasta hace poco tiempo eran irresolubles o que había que dedicar mucho tiempo, esfuerzo y dinero para solucionarlos.

Al mismo tiempo, videojuegos, móvil e Internet cada vez son más atractivos para el usuario y una mayor cantidad de personas pueden utilizarlos, puesto que su manejo es sencillo y accesible para cualquiera.

Los desarrollos en las tecnologías electrónica e informática hacen que estas herramientas cada vez tengan más funciones, sean más útiles, favorecen el aprendizaje de destrezas y habilidades y faciliten las relaciones interpersonales

No obstante, y en parte debido a todo esto, en algunos casos el uso inapropiado de las mismas puede acarrear consecuencias negativas, tales como mucho gasto de dinero, empleo de demasiado tiempo, interferencia con otras actividades que también son necesarias o incluso una dependencia de estas herramientas para realizar tareas que bien podrían llevarse a cabo de otra forma.

En la Universidad de Valencia estamos interesados en conocer cómo utilizan las herramientas tecnológicas los adolescentes como vosotros, con la finalidad de detectar posibles problemas derivados de un uso inapropiado de las mismas.

Por ello daremos dos charlas en las que pretendemos no sólo conocer cómo utilizáis el móvil, Internet o los videojuegos, sino también proponeros alguna estrategia que os puede ser de utilidad.

- Orientaciones didácticas: Después de la presentación, se procede a pasar las primeras diapositivas del archivo de Power Point correspondiente al tema de la sesión, en las que se describe someramente el estado actual (importancia social y económica), ventajas e inconvenientes del tema de la sesión (móvil, videojuegos o Internet).



➔ **Introducción:**

- Orientaciones didácticas: Se lanzan una serie de preguntas con el fin de introducir el tema: *¿Usáis el teléfono móvil? ¿Lo usáis mucho, poco, ni mucho ni poco?*

Actualmente vivimos en la era de la tecnología y de la información. El teléfono móvil, en tan sólo unos años, ha pasado de ser un aparato que sólo tenía un grupo reducido de empresarios a la población en general. Actualmente, la gran mayoría de la gente tiene móvil.

Por ejemplo, en España ya hay más líneas de teléfono móvil que habitantes, es decir, que, según estos datos, hay gente que tiene más de un teléfono móvil en uso, que utiliza al mismo tiempo, muchos utilizan uno para trabajar y otro es personal. Además, si lo comparamos con otras tecnologías como por ejemplo la televisión por cable o Internet, el teléfono móvil es el aparato que produce más gasto a los españoles.



Es indudable que el móvil posee toda una serie de características y posibilidades que facilitan nuestro día a día. Por ejemplo, en jóvenes y adolescentes, el teléfono móvil influye en el proceso de socialización y proporciona autonomía; favorece el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales; facilita el proceso de adquisición de la identidad personal en cuanto que proporciona identidad y prestigio y, además, sus aplicaciones tecnológicas son una fuente de ocio, una forma de disfrutar del tiempo libre.

El móvil en los jóvenes y adolescentes: ventajas

1. Autonomía
2. Prestigio e identidad
3. Favorece las relaciones interpersonales
4. Aplicaciones tecnológicas: fotografía, música, vídeo ...
5. ¡Y también hacen llamadas!



Publicado por el Estado
Prevención y Atención a la Dependencia

UNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

Sin embargo, no todos son ventajas, ya que un uso excesivo o inapropiado puede acarrear toda una serie de problemas como son: problemas económicos por el gasto excesivo, problemas y discusiones con los padres, problemas interpersonales por usar el teléfono móvil en lugares en los que está prohibido o puede molestar a los demás, problemas de salud por usar el teléfono móvil en situaciones en las que es peligroso como por ejemplo mientras se va en bici, se cruza la calle, etc.; otros problemas como puede ser estar todo el día cansado, con sueño o no prestar atención en clase por haber estado usando el móvil hasta altas horas de la noche, etc. Además, en algunas personas puede causarles dependencia.

El móvil en los jóvenes y adolescentes: problemas

1. Gasto excesivo
2. Uso en situaciones en las que puede causar problemas o molestias a los demás
3. Problemas y discusiones con los padres por el uso excesivo
4. Utilización excesiva o inapropiada
5. Dependencia del móvil



INSTITUTO VALENCIANO DE INVESTIGACIONES Y ANÁLISIS DE LA DEPENDENCIA

UNIVERSITAT ID VALÈNCIA

➔ Pase de cuestionarios (20 minutos)

- Consideraciones previas:

Antes de repartir los cuestionarios se proporcionarán las siguientes instrucciones a los alumnos:

Os voy a repartir un cuestionario donde aparecen una serie de preguntas sobre el uso que normalmente hacéis del teléfono móvil. Toda la información es anónima y confidencial, ya que no tenéis que poner vuestro nombre, es muy importante que respondáis con sinceridad a todas las preguntas. Recordad que no es un examen, así que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

A continuación se procede a repartir los cuestionarios y a resolver las dudas que pudieran surgir. Si hay alguna pregunta o cuestión que presenta una mayor dificultad, anótela en observaciones.

Finalmente se recogerá sólo la hoja del cuestionario y se les dejará la hoja de registro para que la rellenen a lo largo de la semana.

- Orientaciones didácticas: Una vez recogidos los cuestionarios se comentará al grupo el propósito general de la sesión y el sentido de la misma.
 - Objetivo:
 - Los alumnos y alumnas aprenderán a diferenciar entre uso normal, abuso y dependencia o adicción al teléfono móvil.
 - Contenidos y actividades
 1. El profesor expondrá las clasificaciones de abuso, dependencia y uso del teléfono móvil.
 2. Los alumnos y alumnas reflexionarán sobre los conceptos aprendidos a través de la visualización y posterior debate sobre el primer vídeo.

Uso del móvil en la adolescencia

- Contesta al cuestionario que te hemos dado
- Recuerda que no hay respuestas correctas ni incorrectas. Todas son igualmente válidas.
- La información que das es confidencial y nos servirá para conocer en profundidad cómo utilizáis Internet los adolescentes
- Tu aportación es muy valiosa para nosotros. Contesta con sinceridad y pregunta si tienes alguna duda



➔ **Abuso, dependencia y uso del teléfono móvil**

- Orientaciones didácticas:

Antes de exponer las clasificaciones de abuso, dependencia y uso del teléfono móvil se les planteará a los alumnos las siguientes cuestiones introductorias:

¿Qué es para vosotros un uso normal de teléfono móvil? ¿Y un uso excesivo? ¿Creéis que hay gente que abusa del teléfono móvil? ¿Creéis que hay personas adictas al móvil?

➤ **Abuso del teléfono móvil**

Una persona abusa del teléfono móvil cuando, durante un período de 12 meses (o más), realiza una (o más) de las siguientes afirmaciones:

- Uso repetido del teléfono móvil, que da lugar al incumplimiento de obligaciones en el trabajo, la escuela o en casa. Por ejemplo:
 - No realizar actividades en el trabajo, en la escuela o en casa por estar utilizando el teléfono móvil.
 - Tener mucho sueño por el día por haber estado utilizando el teléfono móvil hasta altas horas de la noche.
 - No poder concentrarse por estar recibiendo o enviando mensajes o llamadas continuamente.
- Uso repetido del teléfono móvil en situaciones en las que hacerlo es físicamente peligroso. Por ejemplo:
 - Usar el teléfono mientras se conduce un vehículo (moto, coche...)
 - Usar el teléfono mientras se monta en bici o se va en monopatín...
 - Usar el teléfono mientras cruzas una calle...
- Problemas legales repetidos relacionados con el uso del teléfono móvil. Por ejemplo:
 - Deber dinero a las empresas operadoras (Movistar, Vodafone, Orange, etc.).
 - Que te multen por emplear el móvil en circunstancias en las que está prohibido.

- Aparición continuada del uso del teléfono móvil, a pesar de tener problemas sociales continuos o recurrentes o problemas interpersonales causados o exacerbados por el uso del móvil. Por ejemplo:

- Constantes discusiones con padres o familiares por el uso del teléfono.

Además, los síntomas no deben cumplir los criterios para la dependencia del teléfono móvil.

¿Qué es el abuso del teléfono móvil?

Es cuando durante 12 meses :

1. El uso del teléfono móvil provoca el incumplimiento de obligaciones en el trabajo, en la escuela o en casa.
2. Se usa el móvil en situaciones en las que hacerlo es físicamente peligroso (p. ej., cruzando la calle, conduciendo, yendo en bici, etc.).
3. Se tienen problemas legales relacionados con el uso del móvil (p. ej.; multas o denuncias por no pagar las facturas, etc.).
4. Se usa el móvil a pesar de tener problemas con los demás por culpa del móvil (p. ej., discusiones con los padres por el gasto del teléfono).



➤ Dependencia del teléfono móvil

Una persona es adicta o depende del teléfono móvil cuando, durante un período de 12 meses (o más), realiza dos (o más) de las siguientes afirmaciones:

- *Presenta tolerancia.* Se necesita un uso marcadamente creciente del teléfono móvil (p.ej., recibir o enviar un mensaje de texto o una llamada) para experimentar las sensaciones de gratificación deseadas o dicho efecto perdura menos en el tiempo o es menor con el uso continuado del teléfono móvil. En el caso de los adictos al móvil, el bienestar originado por los gestos de la comunicación se pierde rápidamente, por lo que deben repetir, cada vez con más frecuencia, conductas que

les sean reforzantes (p.ej., llamar insistentemente sin fines precisos, solicitar nuevos SMS, etc.).

- *Presenta Síntomas de Abstinencia.* Aparecen síntomas muy similares al síndrome de abstinencia presente en otras adicciones (p.ej., ansiedad, inquietud, mal humor, irritabilidad, malestar general, sensación vacío o extrañeza...) ante la imposibilidad de usar el teléfono móvil (p.ej., ante un fallo en la batería o la pérdida del teléfono). Y/o se usa el teléfono móvil (o se realizan conductas muy similares como puede ser el uso del teléfono fijo o Internet) para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia.

Los adictos al teléfono móvil suelen tomar una serie de medidas para no quedarse sin batería e intentan no frecuentar lugares o exponerse a situaciones en las que se puedan quedar sin cobertura, son muy previsoros al respecto.

- *Uso mayor o durante un período más largo del que inicialmente se pretendía.* Para muchas personas, el uso del teléfono móvil puede iniciarse exclusivamente como herramienta de apoyo en sus comunicaciones pasando a ser, en poco tiempo, un recurso absolutamente indispensable en el que se invierte más horas de las deseadas. Incluso pierden la noción del tiempo cuando están utilizando el teléfono móvil.
- *Deseo persistente o esfuerzos infructuosos de controlar o interrumpir su uso.* Muchos usuarios pueden intentar controlar el uso del teléfono bloqueando llamadas, desconectando el sonido o apagándolo pero, en ocasiones, estas estrategias no llegan a ser del todo eficaces puesto que una vez retirados estos mecanismos de control suele aparecer una “necesidad” de devolver llamadas perdidas, contestar mensajes, etc.
- *Reducción de importantes actividades sociales o recreativas.* El uso del teléfono móvil se convierte en prioritario frente a otras actividades sociales o recreativas en las que no interviene el uso del móvil.
- *Realización de la conducta a pesar de tener conciencia de problemas negativos que conlleva.* Continuar usando el teléfono a pesar de tener problemas económicos, problemas familiares y/o sociales (p.ej., constantes discusiones),

laborales, académicos (p.ej., disminución del rendimiento), legales (p.ej., denuncias por impago de los gastos del teléfono o por conducir hablando por el móvil), etc. derivados del uso del teléfono móvil.

➔ **Uso normal del teléfono móvil**

Una persona hace un uso normal del teléfono móvil cuando no cumple ninguna de las afirmaciones mencionadas anteriormente, con lo cual éste uso no repercute negativamente en su vida, ni perjudica a las demás personas.

¿Qué es la dependencia al teléfono móvil?

Es cuando durante 12 meses:

1. **Tolerancia:** cada vez necesitan utilizar el teléfono durante más tiempo, o para más cosas
2. **Abstinencia:** malestar ante la imposibilidad de utilizarlo, o cuando llevan un tiempo sin usarlo
3. **Se usa más de lo que se pretendía inicialmente**
4. **Deseo por dejar de utilizarlo o por controlar el uso, pero no puede dejarlo**
5. **Empleo de excesivo tiempo en actividades relacionadas con el móvil**
6. **Deja de hacer otras actividades por usar el móvil**
7. **Seguir usándolo a pesar de saber que le perjudica**



➔ **Visualización del vídeo** (Duración del vídeo 6, 32 minutos)

- o Orientaciones didácticas:

Antes de visualizar el vídeo se proporcionarán las siguientes instrucciones a los alumnos:

Ahora, os voy a pasar un vídeo que tiene tres partes, en la primera de ellas aparecen una serie de anuncios sobre móviles, en la segunda aparece un anuncio de la FAD (la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción) para prevenir el abuso del teléfono

móvil y el último es un caso real de un chico que estuvo enganchado al móvil y que le causó una serie de problemas.

A continuación se procede a la visualización del vídeo. El vídeo se parará en cada una de las partes en donde se realizarán una serie de preguntas para favorecer el debate, incidiendo en los criterios de dependencia del DSM-IV-TR.

Video sobre abuso y dependencia del móvil

- ¿Piensas que el móvil se utiliza mucho? ¿crees que es demasiado?
- ¿Qué te sugieren los videos “lo k t stas prdiendo”?
- El chico tiene problemas por el uso del móvil ¿Qué es lo que más os a sorprendido? ¿Cuáles son los principales problemas que tiene? ¿Por qué crees que el móvil le ha provocado adicción?



➔ **Debate sobre el vídeo:**

Primer fragmento: ¿Conocías los anuncios que aparecen en el vídeo? ¿Los habías visto antes? ¿Creéis que sirven para que la gente use más el teléfono móvil? ¿Creéis que el móvil se usa mucho? ¿Creéis que es demasiado?

Segundo fragmento: ¿Qué es lo que os sugiere el vídeo “lo k t stas perdiendo”? ¿Creéis que algo así puede suceder? ¿Os ha pasado alguna vez o conocéis a alguien que le haya pasado?

Tercer fragmento: ¿Os resulta familiar las cosas que cuenta el chico en el vídeo? ¿Os ha pasado alguna vez o conocéis a alguien que le haya pasado? ¿Qué es lo que más os ha llamado la atención del vídeo? ¿Creéis que el chico era adicto al móvil? ¿Por qué? ¿Cuáles son los síntomas? ¿Qué es lo que dice el chico que os hace

pensar que era adicto al móvil? ¿Qué problemas tiene? ¿Por qué creéis que el móvil le provocó adicción? Qué haríais si vosotros o un amigo fuera adicto al móvil, ¿Qué le recomendaríais?



➔ **Tareas para casa:**

○ Orientaciones didácticas:

- Deberán intentar ser persuasivos para que las lleven a cabo, sugiriendo que no se trata de prohibir, ni siquiera de limitar innecesariamente su uso, sino de adquirir pautas de uso adecuadas y saludables. Para finalizar, se explicará cómo se cumplimenta la hoja de registro. Se necesitará al menos 10 minutos para esto.
- Se recordará a los alumnos que traigan esta hoja de registro para la próxima sesión, en la que se continuará con la explicación del tema con viñetas de cómic y se analizará el uso que ellos hacen de la tecnología en cuestión.
- Cualquier incidencia se anotará en observaciones.

Ahora os vamos a proponer una serie de actividades, durante esta semana vais a llevar un registro del número de llamadas, de llamadas perdidas y de mensajes que realizáis al

día. Además, vais a intentar apagar el móvil cuando os acostéis y vais a poner un límite de llamadas y mensajes y vais a intentar cumplirlo.

Actividades para esta semana

1. Lleva un registro de cuántas llamadas, perdidas y sms realizas al día
2. Anota el tiempo que has dedicado a cada llamada
3. Ponte un límite de llamadas y de sms diario y no lo sobrepases (2 llamadas y 4 mensajes diarios) y 3 llamadas y 5 mensajes los fines de semana
4. Apaga el móvil cuando te acuestes



En primer lugar, os pondréis un límite de llamadas y de mensajes. Anotad el límite de llamadas y mensajes para esta semana y para el fin de semana.

A lo largo de la semana, debéis anotar el número de llamadas y entre paréntesis los minutos que habéis estado hablando. Sólo se anotan las llamadas que vosotros realizáis.

En las llamadas perdidas o en los mensajes sólo tenéis que anotar el número y en el último apartado sólo tenéis que poner “si” si lo apagáis por la noche y “no” si no lo apagáis.

Cómo anotar las actividades

Límite diario de llamadas (*entre semana*):
Límite diario de sms (*entre semana*):

Límite diario de llamadas (*fin de semana*):
Límite diario de sms (*fin de semana*):

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Llamadas		1(5) 2(7)					
Perdidas							
Mensajes							
Apagado al acostarse							

➔ Concluyendo: (5 min.)

El teléfono móvil puede causar adicción, hay mucha gente que abusa del teléfono e incluso que es incapaz de controlar su uso y que realmente lo pasa mal por ello, lo mejor en estas situaciones es comentarlo con algún familiar o con algún profesor para, posteriormente, poneros en contacto con un profesional en adicciones tecnológicas.

Segunda sesión

- Orientaciones didácticas: Al iniciar esta sesión pregunte por las actividades para casa, que anoten el código de identificación en la parte superior y recójalas.

¿Habéis hecho las actividades que os propuse la semana anterior? ¿Os ha costado mucho hacerlas? ¿Qué es lo que más os ha costado? Sacad la hoja poned el código de identificación.

- Orientaciones didácticas: A continuación haga una recapitulación de lo que se vio en la sesión anterior (uso, abuso y dependencia) y comente al grupo el propósito general de la sesión y el sentido de la misma.

¿Os acordáis de las características del abuso y de la dependencia al teléfono móvil que vimos en la sesión anterior? ¿Cómo sabemos que alguien es adicto al teléfono móvil? ¿Por qué? ¿Cuáles son los síntomas? ¿Qué les ocurre?

➔ Presentación de la sesión:

- Objetivos:

- Los alumnos y alumnas aprenderán a detectar y diferenciar los síntomas de abuso y dependencia del teléfono móvil presentes en las viñetas.
- Los alumnos y alumnas generarán posibles alternativas de solución para cada viñeta.

The slide features the logo of the Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (FAC) in the top left and the logo of the Universitat de València in the top right. The main title is 'El teléfono móvil' in a large green font, with the subtitle 'Segunda sesión' in a smaller, italicized green font below it. At the bottom of the slide, there is a photograph showing a group of five people in a desert landscape carrying a large, red, rectangular object that resembles a mobile phone on their shoulders.

¿Qué es la dependencia al teléfono móvil?

Es cuando durante 12 meses:

1. **Tolerancia:** cada vez necesitan utilizar el teléfono durante más tiempo, o para más cosas
2. **Abstinencia:** malestar ante la imposibilidad de utilizarlo, o cuando llevan un tiempo sin usarlo
3. Se usa **más** de lo que se pretendía inicialmente
4. Deseo por dejar de utilizarlo o por controlar el uso, pero **no puede** dejarlo
5. Empleo de **excesivo tiempo** en actividades relacionadas con el móvil
6. **Deja de hacer** otras actividades por usar el móvil
7. **Seguir usándolo** a pesar de saber que le perjudica



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

- o Orientaciones didácticas: Se proporcionará una breve explicación de en qué va a consistir la tarea.

A continuación voy a mostrar una serie de viñetas tipo cómic para que las analicéis y digáis si os ha llamado la atención, porqué, si creéis que esto puede ocurrir y si conocéis algún caso así. ¿Qué recomendaríais si el personaje de la viñeta fuera un amigo vuestro?

El móvil en cómic

- Te proponemos que analices las siguientes cuestiones para cada viñeta:
 - ¿Qué es lo que te ha resultado sorprendente?
 - ¿Crees que puede ocurrir algo así? ¿Conoces algún caso?
 - ¿Qué problemas encuentras?
 - ¿Cómo podría remediarse?
- Después propondremos soluciones que:
 - Pueden ayudar a solucionar el problema
 - Se trata de posibilidades que pueden servir de ayuda, pero puede haber otras soluciones.



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

¿Qué le ocurre?

- Síntomas de **abstinencia**:
 - Utilizar el móvil para aliviar o evitar sensaciones negativas (aburrimiento)
 - No saber qué hacer si no se usa el móvil
- Utiliza el móvil sin un fin concreto



¿Qué se puede hacer?

- No utilizar el móvil para combatir el aburrimiento, ni cuando nos encontremos mal
- Hacer un listado de actividades que nos gustan y programarlas semanalmente (con día y hora)
- Apagar el móvil diariamente durante algún tiempo y hacer actividades para distraerse
- Programar un límite diario en llamadas y mensajes
- ...





¿Qué le ocurre?

- Síntomas de **abstinencia**
 - Se encuentra vacío por no tener el móvil
 - El móvil se ha convertido en algo muy importante en su vida
- Síntomas de **tolerancia** e interferencia con otras actividades
 - No sabe qué hacer sin el móvil
 - Utilizarlo cada vez más

¿Qué se puede hacer?

- Aprender a vivir sin móvil: dejárselo en casa, apagarlo durante periodos de tiempo (por ejemplo para dormir, estudiar, etc.)
- Establecer un horario de uso
- Programarse actividades alternativas
- ...



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

¿Qué le ocurre?

- **Ausencia de control y problemas derivados**
 - No puede dejar de usar el móvil (especialmente cuando lo tiene a mano)
 - Problemas con familiares y amigos (excesivo gasto, problemas de relación con los demás...)
 - Obsesión por el móvil
 - ...



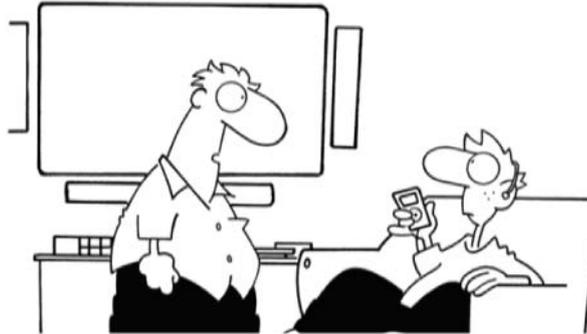
VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

¿Qué se puede hacer?

- **Aprender a controlar el uso del móvil:**
 - Pasarse a tarjeta prepago
 - Establecer un máximo de llamadas y mensajes diarios
 - Ponerse un límite mensual en el gasto del consumo del móvil
 - Anotar cada llamada que se realice y el tiempo. Calcular el gasto diario de móvil
 - Dejar de utilizarlo a veces, aunque cueste esfuerzo (desconectarlo a ratos, dejárselo en casa, etc.)
 - Cuando ya se tenga control suficiente, coger el móvil, pero no llamar ni enviar sms (escuchar radio, ver fotos, etc.)
 - ...



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA



Resulta que me he gastado una fortuna en una televisión de plasma de 60 pulgadas y ahora tú prefieres ver los videos en la pantalla del móvil

¿Qué le ocurre?

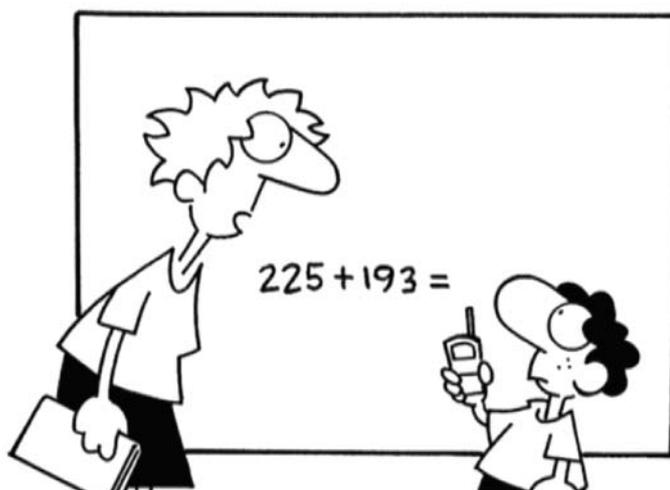
- **Tolerancia e interferencia con otras actividades**
 - Utiliza el móvil para otras tareas en las que no es necesario, o existen alternativas mejores
 - Necesita utilizarlo cada vez más
 - Deja de hacer actividades por utilizar el móvil excesivamente
 - ...

¿Qué se puede hacer?

- Utilizar el móvil sólo cuando sea necesario
- No utilizar el móvil para ver vídeos, escuchar música, conectarse a Internet, etc.
- Programarse un número máximo de llamadas y mensajes diarios
- Ponerse un límite de gasto mensual
- ...



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA



— ¿Cómo que vas a llamar al servicio técnico? La suma la tienes que resolver tú solo —



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

¿Qué le ocurre?

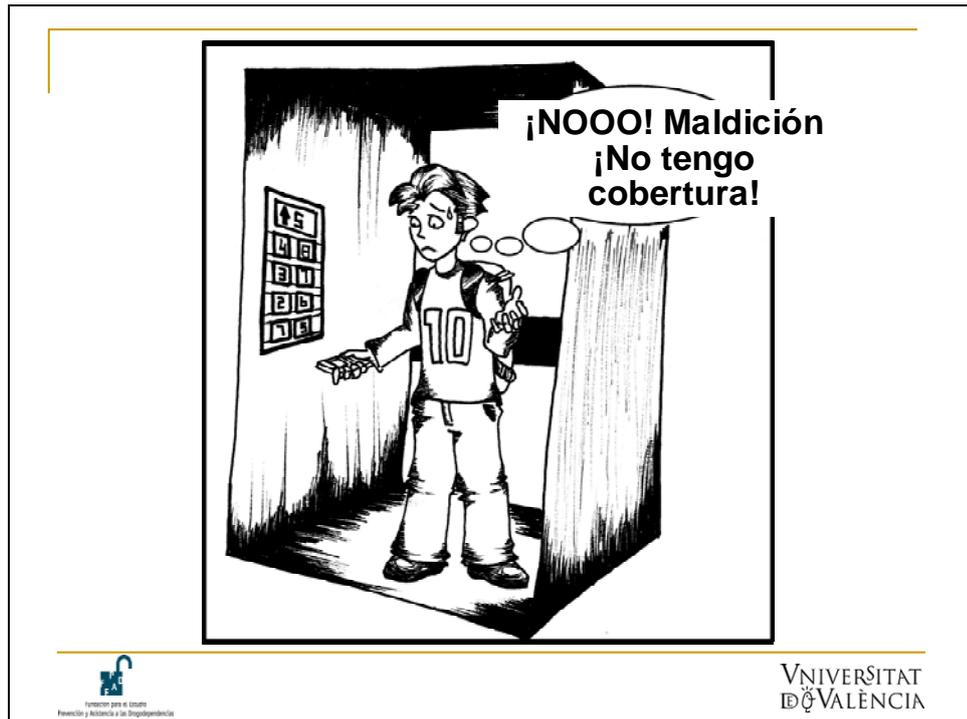
- **Tolerancia e interferencia con otras actividades**
 - Necesita utilizar el móvil para realizar tareas que tendría que saber hacer sin él
 - Cada vez necesita utilizar más el móvil
 - Desaparecen unas habilidades o se producen interferencia con otras (por ejemplo tareas escolares, relación con los amigos, etc.)
 - ...



¿Qué se puede hacer?

- Utilizar el móvil solamente para lo que sea imprescindible (llamar, enviar mensajes)
- Establecer un límite en el uso
- ...





¿Qué le ocurre?

- Síntomas de **abstinencia**:
 - Encontrarse mal (irascible, violento, inquieto, nervioso, ansioso, decaído, deprimido, raro, vacío, etc.) si no puede utilizar el móvil.

¿Qué se puede hacer?

- Aprender a vivir sin móvil: dejárselo en casa, apagarlo durante periodos de tiempo (por ejemplo para dormir, estudiar, etc.)
- Establecer un horario de uso
- Programarse actividades alternativas
- ...



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

¿Qué le ocurre?

- Preocupación excesiva por el móvil
- Interferencia con otras actividades, no sabe qué hacer si no está usando el teléfono móvil.
- Problemas en la comunicación directa (cara a cara).



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

¿Qué se puede hacer?

- Utilizar el móvil solamente para lo que sea imprescindible (llamar, enviar mensajes)
- Establecer un límite y un horario de uso
- Programarse actividades alternativas
- Intentar establecer un tipo de comunicación más directa.
- ...



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA



¿Qué le ocurre?

- Preocupación excesiva por el teléfono móvil
- Síntomas de **abstinencia**:
 - Encontrarse mal (irascible, violento, inquieto, nervioso, ansioso, decaído, deprimido, raro, vacío, etc.) si no puede utilizar el móvil.
 - No saber qué hacer si no se usa el móvil

¿Qué se puede hacer?

- Utilizar el móvil solamente para casos de emergencia
- Establecer un límite y un horario de uso
- Programarse actividades de ocio alternativas
- ...



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

Finalmente, repartirá una nueva hoja de actividades para que la realicen a lo largo de la semana.

Tercera sesión



Fundación para el Estudio
Prevención y Asistencia a las Drogodependencias

VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

El teléfono móvil

Tercera sesión



- Orientaciones didácticas: Al iniciar esta sesión pregunte por las actividades para casa, que anoten el código de identificación en la parte superior y recójalas.

¿Habéis hecho las actividades que os propuse la semana anterior? ¿Os ha costado mucho hacerlas? ¿Qué es lo que más os ha costado? Sacad la hoja poned el código de identificación.

- Orientaciones didácticas: A continuación haga una recapitulación de lo que se vio en la sesión anterior (uso, abuso y dependencia) y comente al grupo el propósito general de la sesión y el sentido de la misma.

¿Qué es el abuso del teléfono móvil?

Es cuando durante 12 meses :

1. El uso del teléfono móvil provoca el incumplimiento de obligaciones en el trabajo, en la escuela o en casa.
2. Se usa el móvil en situaciones en las que hacerlo es físicamente peligroso (p. ej., cruzando la calle, conduciendo, yendo en bici, etc.).
3. Se tienen problemas legales relacionados con el uso del móvil (p. ej.; multas o denuncias por no pagar las facturas, etc.).
4. Se usa el móvil a pesar de tener problemas con los demás por culpa del móvil (p. ej., discusiones con los padres por el gasto del teléfono).

¿Qué es la dependencia al teléfono móvil?

Es cuando durante 12 meses:

1. **Tolerancia:** cada vez necesitan utilizar el teléfono durante más tiempo, o para más cosas
2. **Abstinencia:** malestar ante la imposibilidad de utilizarlo, o cuando llevan un tiempo sin usarlo
3. Se usa **más** de lo que se pretendía inicialmente
4. Deseo por dejar de utilizarlo o por controlar el uso, pero **no puede** dejarlo
5. Empleo de **excesivo tiempo** en actividades relacionadas con el móvil
6. **Deja de hacer** otras actividades por usar el móvil
7. **Seguir usándolo** a pesar de saber que le perjudica



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

➔ Presentación de la sesión:

- Objetivos:
 - Los alumnos y alumnas aprenderán a detectar y diferenciar en un caso real los síntomas de abuso y dependencia del teléfono móvil.
 - Los alumnos y alumnas generarán posibles alternativas de solución para el caso que aparece en el vídeo.
- Orientaciones didácticas: Se proporcionará una breve explicación de en qué va a consistir la tarea:
- Contenidos y actividades
 1. Los alumnos y alumnas visualizarán el fragmento del vídeo.
 2. En grupos pequeños (de tres o cuatro personas) los alumnos y alumnas tratarán de identificar y diferenciar los síntomas del abuso y de la dependencia del teléfono móvil, generarán posibles alternativas de solución ante la adicción al teléfono móvil. Posteriormente se hará una puesta en común con las diversas respuestas.

- ➔ Visualización del vídeo (11,01 min.)



Ejercicio 1: (Tarea grupal): (25 min.)

¿Qué es lo que más os ha llamado la atención? ¿Por qué? ¿Cuáles son los síntomas de abuso y dependencia al teléfono móvil que veis en el vídeo? ¿Qué les ocurre? ¿Qué les recomendaríais para solucionar su problema?

Vídeo: enganchados al móvil (rtve)

1. ¿Qué es lo que más os ha llamado la atención del vídeo? ¿Por qué?
2. ¿Cuáles son los síntomas de abuso y dependencia al teléfono móvil que veis en el vídeo? ¿Qué les ocurre?
3. ¿Qué les recomendaríais para solucionar su problema?



- ➔ Concluyendo:

La adicción al teléfono móvil cada vez afecta a más personas y cualquiera de los que tienen teléfono móvil puede llegar a tener problemas con él, por ello es importante que toméis medidas al respecto y sigáis las recomendaciones que se os dieron en la sesión anterior.

- Orientaciones didácticas: Formule la pregunta de forma abierta de cuáles eran las recomendaciones para prevenir el abuso y la dependencia del teléfono móvil e intente ayudarles a recordarlas.

➤ Pase de cuestionarios (10 minutos)

- Consideraciones previas:

Antes de repartir los cuestionarios se proporcionarán las siguientes instrucciones a los alumnos:

Os voy a repartir un cuestionario donde aparecen una serie de preguntas. Toda la información es anónima y confidencial, ya que no tenéis que poner vuestro nombre, es muy importante que respondáis con sinceridad a todas las preguntas. Recordad que no es un examen, así que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

A continuación se procede a repartir los cuestionarios y a resolver las dudas que pudieran surgir. Si hay alguna pregunta o cuestión que presenta una mayor dificultad, anótela en observaciones.

Finalmente anotarán el código de identificación en la parte superior del cuestionario para posteriormente recogerlos.

11.1. Hipótesis

Para alcanzar los objetivos expuestos en la introducción, y basándonos en los resultados hallados en la literatura científica sobre el tema, partimos de unas *hipótesis* previas:

- Esperamos encontrar diferencias en el patrón de uso del teléfono móvil en función del sexo de los participantes del estudio. Existen diferencias en función de la edad y género que explican la dependencia a las nuevas tecnologías y fundamentan los programas de prevención. Las mujeres utilizan más las nuevas tecnologías como instrumento de relación interpersonal y para superación de estados afectivos, mientras que los varones hacen un uso más instrumental de las mismas.
- También, esperamos encontrar diferencias en el patrón de uso del teléfono móvil en función de la edad, el momento temprano de inicio se relaciona con dependencias más severas y existe una evolución a lo largo del tiempo en la

frecuencia y tipo de uso de las nuevas tecnologías que es preciso describir y analizar.

- Esperamos encontrar un mayor uso del teléfono móvil los fines de semana en comparación con el uso que hacen entre semana.
- Esperamos encontrar un mayor uso del teléfono móvil por parte de aquellos adolescentes que ya han desarrollado síntomas de abuso o dependencia del teléfono móvil y que este uso estará relacionado con la gravedad del problema.
- Finalmente, esperamos encontrar una disminución del uso del teléfono móvil tras la implementación del programa de prevención.

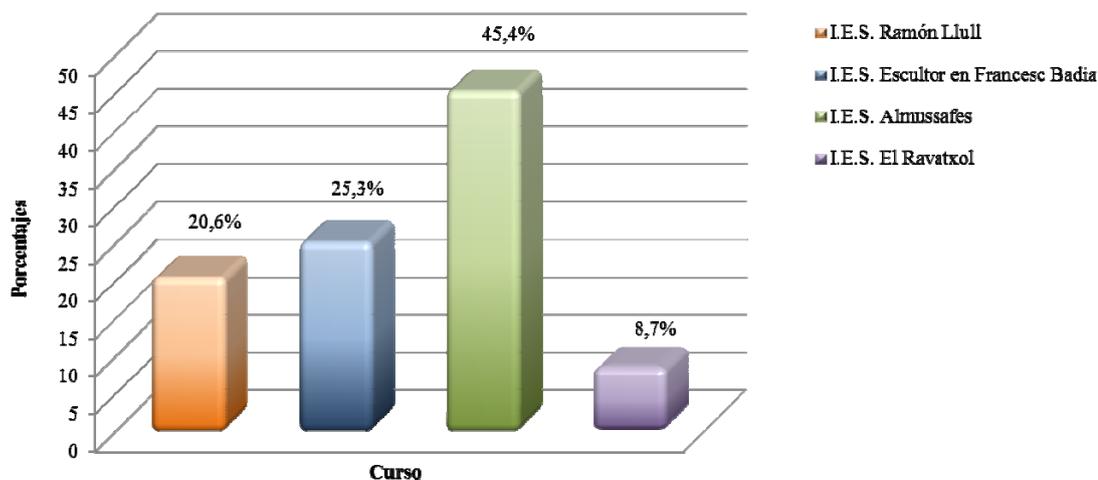
11.2. Método

11.2.1. Procedimiento

La selección de la muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico, sin norma o circunstancial, es decir, nos pusimos en contacto con el personal responsable de dirección de los centros que ya habían participado en el estudio anterior y con aquellos que conocíamos por motivos personales. Participaron en el estudio 4 Institutos de Educación Secundaria (I.E.S.) públicos de la Comunidad Valenciana (I.E.S. Ramón Llull; I.E.S. Escultor en Francesc Badia; I.E.S. Almussafes e I.E.S. Ravatxol). En la figura 12.1 se especifica la distribución en porcentajes de los adolescentes por cada centro educativo, como se puede observar, dicha distribución no es equitativa, ya que casi la mitad de la muestra pertenece al I.E.S Almussafes (45,5%).

La implementación del PrevTec 3.1 se llevó a cabo durante los meses de abril, mayo y junio de 2009 por técnicos especialistas en adicciones previamente entrenados, en este caso eran alumnos del diploma de postgrado en “*Adicción al Juego y otras Adicciones Comportamentales*” de la Universidad de Valencia. La aplicación del programa se realizó en presencia del tutor responsable, en la propia aula, en tres sesiones de tutorías de aproximadamente 55 minutos cada una de ellas separadas entre sí una semana. Se tuvo en cuenta el que el pase del programa no se realizara en periodos de exámenes, con el fin de evitar que esto pudiera influir en los resultados del estudio.

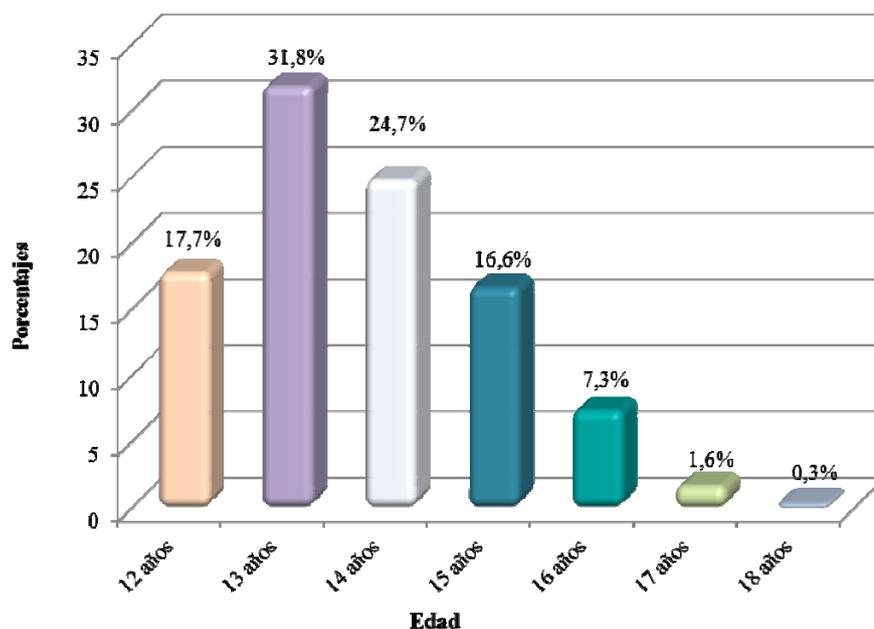
Figura 11.6. Proporción de adolescentes por centro educativo



11.2.2. Participantes

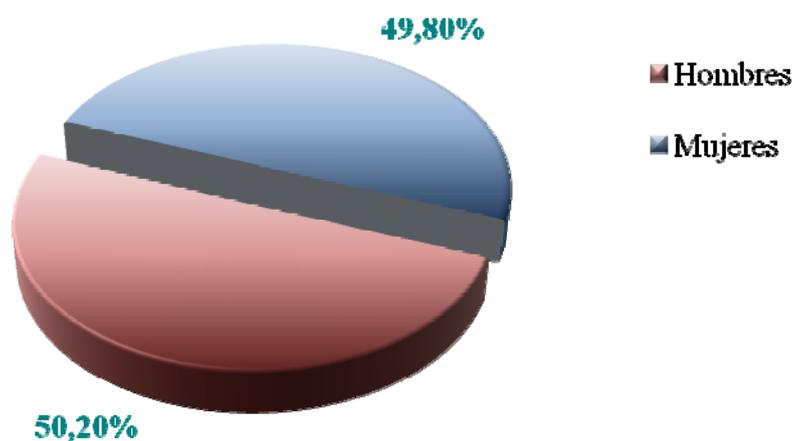
La muestra del estudio consta de 688 adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y los 18 años. La edad promedio de estos adolescentes es de 13 años y 8 meses. La dispersión de estos valores es de un año y tres meses, mientras que la asimetría y la curtosis son prácticamente inapreciables ($As= 0,55$ y $Cu= -0,21$), por lo que la variable puede considerarse próxima a la distribución normal. En la figura 11.7 se muestran la proporción de adolescentes por rango de edad, como se puede apreciar, la mayoría de la muestra se sitúa en el rango de edad comprendido entre los 13 y los 14 años, mientras que los sujetos mayores de 18 años son una minoría. Concretamente, por orden, el 31,8% de los participantes tiene 13 años, seguidos del 24,7 % que tiene 14 años, el 17,7% tiene 12 años, el 16,6% tienen 15 años, el 7,3% tiene 16 años, el 1,6% tiene 17 años y, finalmente, tan sólo un 3% de la muestra tiene 18 años.

Figura 11.7. Proporción de adolescentes por rango de edad



En cuanto al sexo, la proporción de hombres y mujeres que componen la muestra es muy similar. Concretamente, la muestra está constituida por 345 hombres y por 342 mujeres. Un total de 2 personas no contestaron a esta cuestión. En porcentajes, puede consultarse la figura 11.8.

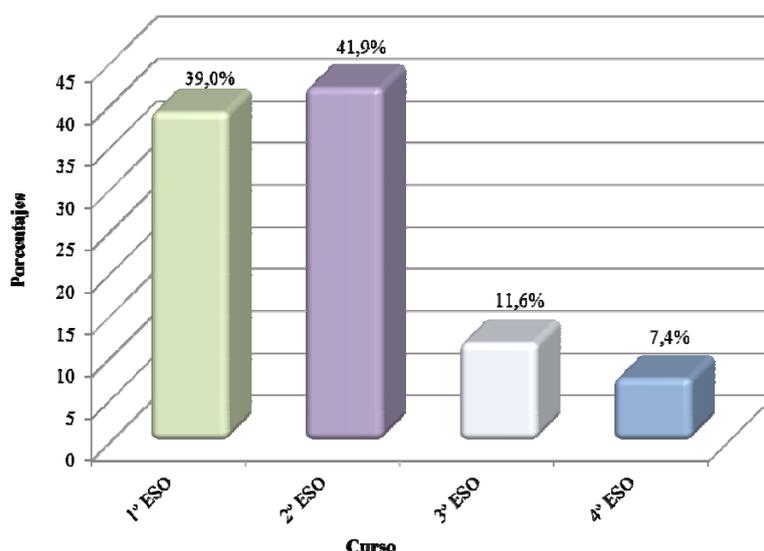
Figura 11.8. Proporción de hombres y mujeres



Se han analizado también las características de la muestra en cuanto al nivel de estudios. Todos los participantes son estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria escolarizados en centros públicos, privados o concertados de la Comunidad valenciana.

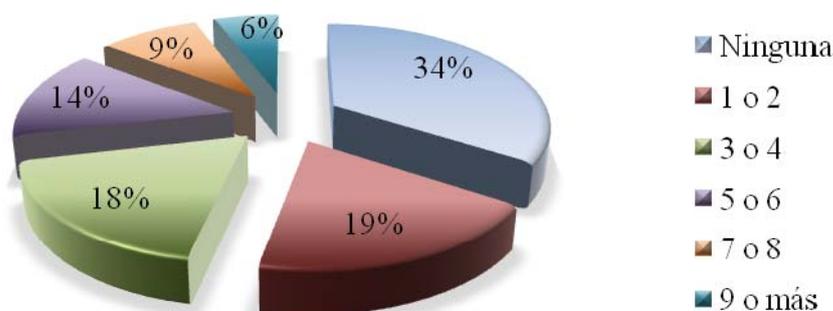
Concretamente, como puede observarse en la figura 11.9, el 39% son estudiantes de 1º ESO; el 41,9% de 2º ESO; el 11,6% de 3º ESO y el 7,4% de 4º ESO.

Figura 11.9. Proporción de adolescentes por curso académico



Finalmente, también se han analizado el rendimiento académico de la muestra. El 37,2% de los participantes del estudio afirma haber aprobado todas las asignaturas en la última evaluación, mientras que el 62,8% restante han suspendido alguna asignatura. En la figura 11.10 se muestra el porcentaje de adolescentes en función del número de asignaturas suspendidas.

Figura 11.10. Proporción de adolescentes por asignaturas suspendidas en la última evaluación



11.2.3. Instrumentos

Con el fin de evaluar el impacto del programa se elaboró un breve cuestionario que se pasó en la primera y en la última sesión del programa, dicho cuestionario estaba formado por diversos apartados:

- a. *Datos sociodemográficos y escolares*, tales como el sexo, la edad, el nombre del colegio o instituto, el curso, si habían suspendido alguna asignatura en la evaluación anterior y la cantidad de asignaturas suspendidas.
- b. *Parámetros básicos del uso del teléfono móvil*, se obtuvo información acerca del número de llamadas, mensajes y llamadas perdidas realizadas al día, el tiempo medio de uso diario entre mensajes y llamadas, el gasto económico mensual y las formas de financiación de dicho gasto (si lo pagan ellos, sus padres, a medias, etc.).
- c. *Percepción subjetiva de dependencia*, se pregunta mediante una escala que oscila entre 0 y 100 cuál es su grado de dependencia del teléfono móvil (es decir, cuánto de “enganchados” estaban al móvil). Asimismo, se incluyeron dos ítems que evalúan la *creencia de necesidad de disminución o control del consumo* del teléfono móvil por parte del sujeto y la *intención de controlar el consumo* del mismo.

En la primera sesión también se evaluó la *dependencia del teléfono móvil* mediante el Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM) diseñado y validado en una fase anterior del estudio. Como se ha comentado en apartados anteriores, el TDM es un instrumento de diagnóstico de la dependencia del teléfono móvil, consta de 22 ítems que son una adaptación de los principales criterios diagnósticos del trastorno por dependencia, según el DSM-IV-TR. Los 10 primeros ítems se responden mediante una escala tipo Likert que oscila entre 0 (nunca) y 4 (siempre) y en los 12 ítems restantes se pregunta por el grado de acuerdo o desacuerdo, a través de una escala tipo Likert que oscila entre 0 (totalmente en desacuerdo) y 4 (totalmente de acuerdo), sobre un conjunto de afirmaciones relacionadas con el teléfono móvil.

El TDM, el cual evalúa dependencia del teléfono móvil, consta de tres factores: a) *abstinencia*: hace referencia tanto al malestar que se presenta cuando no pueden utilizar

el teléfono móvil como al uso del mismo para aliviar problemas psicológicos; b) *ausencia de control y problemas derivados*: hace referencia a la dificultad en dejar de consumir, a pesar de pretenderlo, así como a los problemas que ello les acarrea y c) *tolerancia e interferencia con otras actividades*: se refiere al incremento en el consumo lo cual interfiere con otras actividades importantes. La consistencia interna del instrumento es elevada con un alfa de Cronbach de 0,95 para el conjunto de la escala y de 0,91; 0,88 y 0,86 para cada uno de los factores respectivamente.

Además, también se obtuvo un registro semanal del patrón de uso del teléfono móvil, para ello se les proporcionó una hoja de autorregistro con instrucciones básicas y normas a seguir para completarlo. En concreto debían de registrar la cantidad de llamadas diarias realizadas y el tiempo en minutos de cada una de ellas, el número de mensajes enviados y si habían apagado o no el teléfono móvil al acostarse a dormir por la noche.

Finalmente, se incluyeron dos preguntas para valorar el grado de satisfacción con el programa. En la primera de ellas se les pidió que valoraran su grado de acuerdo con 7 afirmaciones relacionadas con la satisfacción con la organización, el contenido, el material, la utilidad y el tiempo dedicado a cada sesión, así como con la satisfacción con el programa en general, para ello se empleó una escala tipo Likert que oscila entre 0 (totalmente en desacuerdo) y 4 (totalmente de acuerdo) puntos. En la segunda cuestión se les preguntó si cambiarían alguna cosa de las sesiones para mejorarlas y si es así, se les pedía que nos indicaran qué es lo que cambiarían.

11.2.4. Análisis estadísticos

Todos los datos se analizaron mediante el paquete estadístico SPSS para Windows (versión 19.0). Se llevó a cabo un análisis descriptivo de las principales variables relacionadas con el uso del teléfono móvil mediante diversos estadísticos descriptivos básicos y de tendencia central (media, moda, mediana, desviación típica, asimetría, curtosis, frecuencias y porcentajes). Asimismo, también se hallaron correlaciones bivariadas de Pearson, análisis de fiabilidad del TDM y de cada uno de sus factores, diversas pruebas t y análisis de varianza (ANOVA) para el contraste de medias, pruebas Post Hoc ((Student-Newman-Keuls (S-N-K) y Diferencia Mínima Significativa (DMS))

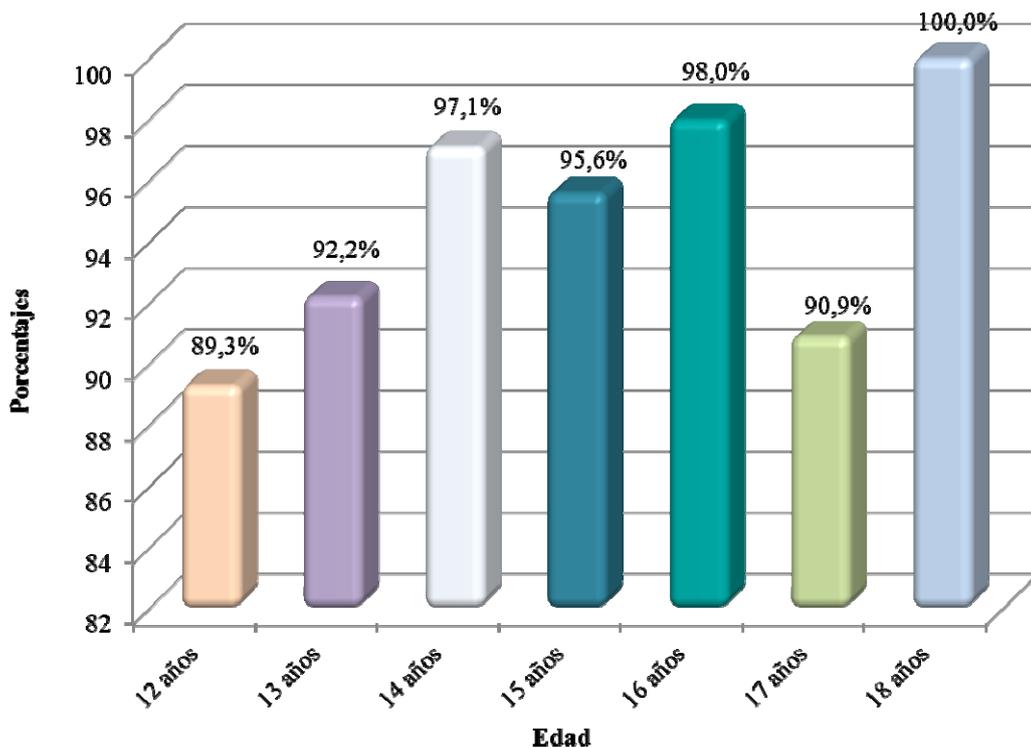
y análisis de regresión lineal múltiple, en el que se empleó el procedimiento por pasos sucesivos para incluir las variables en la ecuación.

11.3. Resultados

11.3.1. Posesión del teléfono móvil

El 93,9% de los participantes del estudio tiene teléfono móvil, el 91,3% de los varones y el 96,5% de las mujeres. En la figura 11.11 se muestra la proporción de adolescentes que tiene teléfono móvil por edades, como se puede observar, a los 12 años, el 89,3% de los adolescentes tiene teléfono móvil, mientras que a los 18 ya lo tienen el 100% de la muestra.

Figura 11.11. Proporción de adolescentes que poseen teléfono móvil por edad



Patrón de uso del teléfono móvil

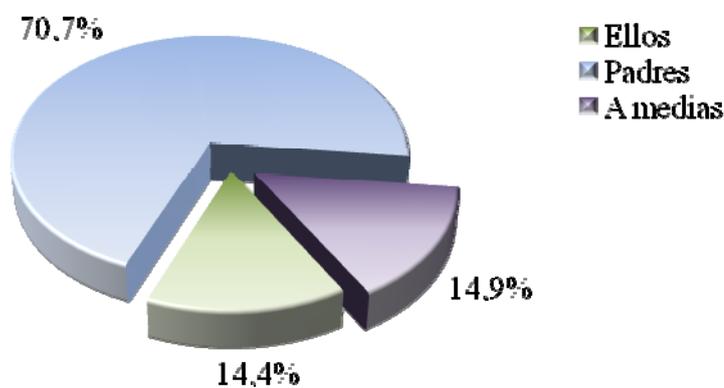
En la tabla 11.1 se muestra la cantidad media de llamadas, mensajes y llamadas “perdidas” realizadas al día y el tiempo medio diario en minutos tanto entre semana (de lunes a jueves) como en fin de semana (de viernes a domingo). Al igual que en un estudio anterior (Cholíz y Villanueva, 2008), se observa un patrón de uso mayor los fines de semana en comparación con el uso que hacen del teléfono móvil entre semana.

Tabla 11.1. Patrón de uso del teléfono móvil

Variables	Entre semana		Fines de semana		t	gl	P
	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x			
Llamadas	3,06	4,22	5,21	6,16	-11,20	591	0,001
SMS	3,52	5,54	5,18	8,62	-5,60	586	0,001
Llamadas “perdidas”	7,46	11,13	9,62	13,17	-5,76	558	0,001
Tiempo en minutos	60,10	78,67	76,30	89,52	-3,97	260	0,001

El gasto económico mensual en el teléfono móvil asciende de media a 19,49 euros mensuales (S_x= 22,33€). En cuanto a la forma de financiación de dicho gasto, como se observa en la figura 11.12, a la mayoría de los participantes del estudio (70,7%) se lo pagan sus padres frente una minoría que se lo pagan ellos (14,4%) o lo pagan a medias con sus padres (14,90%).

Figura 11.12. Proporción de adolescentes por formas de financiación del gasto del teléfono móvil



En cuanto a las diferencias en función del sexo y la edad de los participantes, se han encontrado diferencias entre medias de mujeres y varones respecto a los parámetros básicos. En relación con el uso diario del móvil para funciones de comunicación, las chicas envían más mensajes de texto tanto entre semana ($t_{592,42}=-3,19$; $p<0,002$) como los fines de semana ($t_{490,95}=-3,88$; $p<0,001$), realizaban más llamadas perdidas tanto entre semana ($t_{475,49}=-4,03$; $p<0,001$) como los fines de semana ($t_{498,07}=-4,10$; $p<0,001$) que los chicos. Por el contrario, no se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en el número de llamadas de voz entre semana ($t_{603}=-0,85$; $p= n.s$) y los

fin de semana ($t_{593}=-1,43$; $p= n.s$), el tiempo diario dedicado al uso del móvil entre semana ($t_{311}=-1,51$; $p= n.s$) y los fines de semana ($t_{271}=-1,51$; $p= n.s$) y el gasto económico mensual ($t_{592}=-1,61$; $p= n.s$) (véase tabla 11.2).

Tabla 11.2. Patrón de uso del teléfono móvil. Diferencias en función del sexo

		Hombres		Mujeres		t	gl	P
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x			
Llamadas	Entre semana	2,94	4,13	3,23	4,34	-0,85	603	0,397
	Fines de semana	4,82	5,86	5,53	6,38	-1,43	593	0,154
SMS	Entre semana	2,81	5,10	4,25	5,98	-3,19	592,42	0,002
	Fines de semana	3,82	6,08	6,51	10,31	-3,88	490,95	0,001
Llamadas perdidas	Entre semana	5,64	7,70	9,27	13,27	-4,03	475,49	0,001
	Fines de semana	7,35	9,73	11,74	15,33	-4,10	498,07	0,001
Tiempo	Entre semana	62,37	82,06	76,94	88,97	-1,51	311	0,133
	Fines de semana	69,46	87,32	85,84	91,85	-1,51	271	0,133
Gasto económico		17,90	20,65	20,84	23,68	-1,61	592	0,108

En función de la edad también se han encontrado diferencias estadísticamente significativas, concretamente los adolescentes de 15 a 16 años envían más mensajes de texto entre semana ($F_{2,597}=4,95$; $p<0,01$), realizaban más llamadas perdidas entre semana ($F_{2,569}=8,50$; $p<0,001$) y los fines de semana ($F_{2,568}=4,64$; $p<0,01$), dedican más tiempo al uso del teléfono móvil entre semana ($F_{2,311}=5,44$; $p<0,01$) y su gasto económico mensual es mayor ($F_{2,592}=8,67$; $p<0,001$) que los adolescentes de 12 a 14 y de 17 a 18 años. Sin embargo, las pruebas post hoc (Student-Newman-keuls (S-N-K) y

la Diferencia Mínima Significativa (DMS)) revelan que tan sólo existen diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de edad de 12 a 14 años y el de 15 a 16, pero no entre estos grupos de edad y el de 17 a 18 años. Asimismo, no se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en el resto de variables (véase tabla 11.3).

Tabla 11.3. Uso del teléfono móvil. Diferencias en función de la edad

		12 a 14		15 a 16		17 a 18		F	gl1	gl2	P	Eta cuadrado	Potencia observada ^a
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x						
Llamadas	Entre semana	3,02	4,22	3,34	4,42	2,38	1,72	0,49	2	608	0,612	0,002	0,131
	Fines de semana	4,90	6,08	5,95	6,29	6,38	5,39	1,84	2	593	0,159	0,006	0,384
SMS	Entre semana	3,11	4,48	4,67	7,16	2,71	4,32	4,95	2	597	0,007	0,016	0,809
	Fines de semana	4,75	7,83	6,26	10,18	5,17	7,54	1,75	2	591	0,175	0,006	0,367
Llamadas perdidas	Entre semana	6,48	8,58	10,90	16,40	5,46	8,94	8,50	22	582569	0,001	0,029	0,966
	Fines de semana	8,74	11,85	12,52	16,26	3,36	9,67	4,64	2	568	0,010	0,016	0,781
Tiempo	Entre semana	60,38	77,99	97,02	100,25	75	101,78	5,44	2	324311	0,005	0,034	0,845
	Fines de semana	73,56	86,79	89,90	100,75	79,17	68,88	0,80	2	271	0,452	0,006	0,185
Gasto económico		17,21	19,03	25,93	29,61	21,50	10,75	8,67	2	592	0,001	0,028	0,969

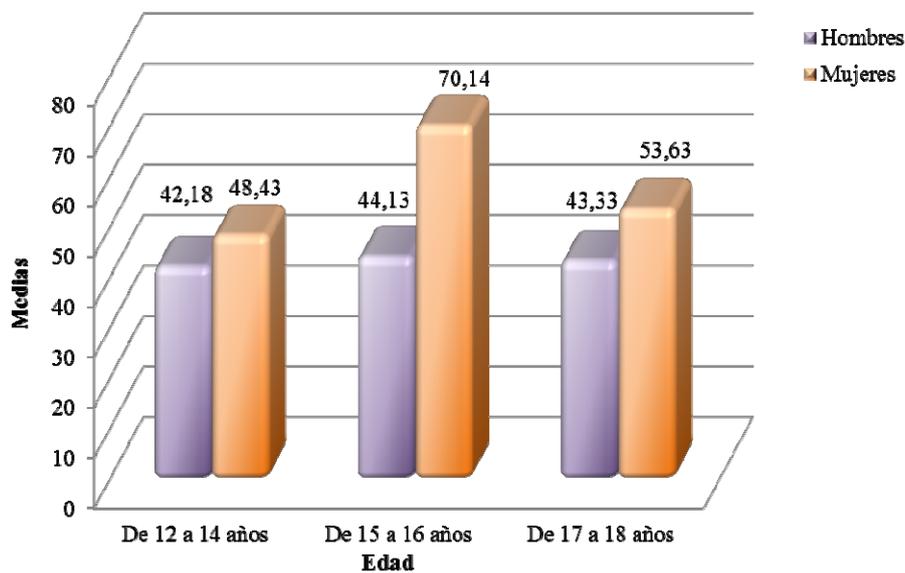
^a. Potencia observada calculada con alfa = 0,05

11.3.2. Percepción subjetiva de dependencia del teléfono móvil

Con el fin de evaluar la adicción o dependencia percibida por parte de los adolescentes se incluyó una pregunta en la que tenían que evaluar en una escala de 0 a 100 cuál era su grado de dependencia del teléfono móvil (o cuánto de “enganchados” estaba al dispositivo). La media de la percepción subjetiva de la dependencia del teléfono móvil es de 48,42 con una dispersión de 28,52. En función del sexo y la edad encontramos un efecto de la interacción de ambas variables ($F_{2,605}=7,30$; $p<0,001$), de

modo que las mujeres de 15 a 16 años son las que se perciben como más dependientes del teléfono móvil ($\bar{X} = 70,14$; $S_x = 23,83$) en comparación con sus congéneres varones de su misma edad ($\bar{X} = 44,13$; $S_x = 29,78$) y con hombres y mujeres de otros rangos de edad (véase figura 11.13). Sin embargo, en relación a la edad, las pruebas post hoc (Student-Newman-keuls (S-N-K)) revelan que tan sólo existen diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de edad de 12 a 14 años y el de 15 a 16, pero no entre estos grupos de edad y el de 17 a 18 años.

Figura 11.13. Puntuaciones medias en percepción de dependencia por edad y sexo



11.3.3. Dependencia del teléfono móvil

Con el fin de evaluar la dependencia del teléfono móvil, se ha incluido el Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM) elaborado y validado en una fase anterior. Previo a la interpretación de los resultados se ha procedido a depurar la base de datos, para ello se han eliminado los casos en los que el sujeto hubiera dejado en blanco (sin responder) tres o más ítems del test (un total de 84 casos) y se han prorrateado las puntuaciones obtenidas, tanto en el test como en cada uno de los factores, en los casos en los que el sujeto ha omitido la respuesta de uno o dos ítems. El modo de proceder ha sido el siguiente:

- 4) Se ha calculado la media en los ítems contestados en esa parte (puntuación directa / número de elementos contestados en esa parte);

- 5) Posteriormente se ha multiplicado el resultado por el número de ítems totales (22 para el test completo, 9 para el primer factor, 6 para el segundo y 7 para el tercero);
- 6) Finalmente se ha redondeado el resultado al entero más próximo.

En la tabla 11.4 se muestran las correlaciones entre la percepción subjetiva de depender del teléfono móvil, las puntuaciones obtenidas en el Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM), así como en cada uno de sus factores, con algunos parámetros básicos de uso del teléfono móvil, en especial a aquellos que hacen referencia a la cantidad de uso para comunicarse. Los resultados muestran que existe una relación directa y estadísticamente significativa entre la dependencia subjetiva, el grado de dependencia (TDM), la abstinencia (F1), la ausencia del control de impulsos y problemas derivados del uso del teléfono móvil (F2), la tolerancia e interferencia con otras actividades (F3) y el patrón de uso del teléfono móvil: cantidad de llamadas, mensajes de texto y llamadas “perdidas” realizadas al día y tiempo diario invertido en usar el teléfono móvil para llamadas y mensajes tanto entre semana como los fines de semana.

Tabla 11.4. Correlaciones entre el TDM y el patrón de uso del teléfono móvil

	F1	F2	F3	Grado de dependencia	Entre semana				Fines de semana				Gasto mensual
					Llamadas	Sms	Perdidas	Tiempo	Llamadas	Sms	Perdidas	Tiempo	
TDM	0,922**	0,838**	0,910**	0,708**	0,407**	0,451**	0,441**	0,453**	0,494**	0,479**	0,514**	0,440**	0,530**
F1	1	0,645**	0,749**	0,666**	0,352**	0,381**	0,386**	0,420**	0,427**	0,395**	0,454**	0,380**	0,443**
F2	-	1	0,691**	0,584**	0,392**	0,395**	0,330**	0,295**	0,442**	0,411**	0,407**	0,313**	0,522**
F3	-	-	1	0,634**	0,359**	0,442**	0,457**	0,462**	0,466**	0,484**	0,509**	0,456**	0,478**
Dependencia subjetiva	-	-	-	1	0,359**	0,363**	0,350**	0,373**	0,389**	0,341**	0,361**	0,387**	0,348**
Llamadas entre semana	-	-	-	-	1	0,445**	0,423**	0,298**	0,652**	0,316**	0,360**	0,288**	0,352**
Sms entre semana	-	-	-	-	-	1	0,566**	0,380**	0,418**	0,560**	0,463**	0,331**	0,368**
Perdidas entre semana	-	-	-	-	-	-	1	0,444**	0,394**	0,350**	0,746**	0,320**	0,378**
Tiempo entre semana	-	-	-	-	-	-	-	1	0,293**	0,238**	0,381**	0,700**	0,297**
Llamadas fin de semana	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,558**	0,548**	0,308**	0,475**
Sms fin de semana	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,493**	0,253**	0,324**
Perdidas fin de semana	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,385**	0,421**
Tiempo fin de semana	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,271**

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). F1: Abstinencia; F2: Ausencia de control y problemas derivados; F3: Tolerancia e interferencia con otras actividades.

En la tabla 11.5 y se muestran las puntuaciones medias y las desviaciones típicas de cada ítem, de cada factor y del test en su conjunto (TDM), así como el porcentaje de adolescentes que casi siempre o frecuentemente les ocurren cada una de las afirmaciones o que están de acuerdo o totalmente de acuerdo con ellas (puntuaciones 3 y 4 en cada ítem). Los ítems con puntuaciones más elevadas, y por lo tanto con una mayor probabilidad de ocurrencia entre los adolescentes encuestados son: el uso del móvil para combatir el aburrimiento (44,1%) y otros estados de ánimo displacenteros como es la soledad (32,6%); el aumento del número de llamadas (39,8%), de mensajes de texto (36,3%) y del gasto económico (32,2%) desde que tienen móvil; y la creencia de no poder aguantar una semana sin su teléfono móvil (30,8%).

Tabla 11.5. Estadísticos descriptivos del Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM)

Factores e ítems	\bar{X}	S_x	% (3-4)
Abstinencia	11,47	9,64	10,59
8. Cuando me aburro, utilizo el móvil	2,25	1,44	44,1
11. Cuando llevo un tiempo sin utilizar el móvil, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar un SMS	1,18	1,45	22,2
13. Si se me estropeara el móvil durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal	1,20	1,48	22
14. Cada vez necesito utilizar el móvil con más frecuencia	1,03	1,30	17,5
15. Si no tengo el móvil me encuentro mal	0,86	1,30	14,4
16. Cuando tengo el móvil entre manos no puedo dejar de utilizarlo	0,99	1,28	15
20. No creo que pudiera aguantar una semana sin móvil	1,25	1,54	25,3
21. Cuando me siento solo le hago una pérdida a alguien (o le llamo o le envío un SMS)	1,58	1,59	32,6
22. Ahora mismo cogería el móvil y enviaría un mensaje, o haría una llamada	1,02	1,51	21,6
Ausencia de control y problemas derivados	5,79	5,98	7,11
1. Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por gastar mucho el teléfono	1,03	1,20	12

2. Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir	0,92	1,35	17,3
3. He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico del teléfono	0,77	1,21	10,9
4. Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por teléfono, o enviar SMS	0,92	1,19	11,4
7. Gasto más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que me había previsto	1,20	1,32	18,3
10. Me han reñido por el gasto económico del teléfono	0,86	1,24	12,7
Tolerancia e interferencia con otras actividades	10,60	7,63	12,89
5. He enviado más de 5 mensajes en un día	1,65	1,50	29,3
6. Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el móvil	1,07	1,33	15,9
9. Utilizo el móvil (llamadas o SMS) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)	1,09	1,27	14,5
12. Desde que tengo móvil he aumentado el número de llamadas que hago	1,92	1,49	39,8
17. Desde que tengo móvil he aumentado el número de SMS que mando	1,74	1,57	36,3
18. Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un SMS	1,51	1,65	32,2
19. Gasto más dinero en móvil ahora que cuando lo adquirí	1,53	1,54	30,8
TDM total	27,84	20,84	6,45

A continuación, hemos establecido una tipología de usos y de usuarios del teléfono móvil, para ello hemos tomado como referencia las puntuaciones totales medias y las desviaciones típicas obtenidas en el Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM):

a) *Uso no problemático/ligero*: dicho grupo de usuarios lo forman aquellos sujetos que han obtenido una puntuación igual o inferior a la puntuación media menos una desviación típica en el TDM.

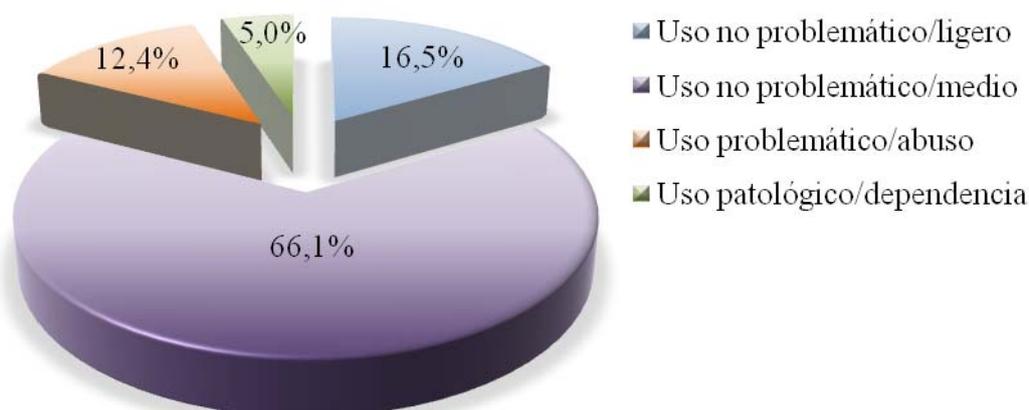
b) *Uso no problemático/medio*: está formado por los sujetos que han obtenido una puntuación superior a la puntuación media menos una desviación típica e inferior a la media más una desviación típica.

c) *Uso problemático/abuso*: está formado por aquellos sujetos que han obtenido una puntuación igual o superior a la puntuación media más una desviación típica e inferior a la puntuación media más dos desviaciones típicas.

d) *Uso patológico/dependencia*: está formado por aquellos sujetos que han obtenido una puntuación igual o superior a la puntuación media más dos desviaciones típicas.

En la figura 11.14 se detalla el porcentaje de adolescentes en función del tipo de uso que hacen de su teléfono móvil. El 82,6% de los adolescentes del estudio realiza un uso no patológico del teléfono móvil (de los cuales el 16,5% realiza un uso ligero y el 66,1% un uso medio), mientras que el 12,4% abusa del teléfono móvil y el 5% de los adolescentes muestra síntomas de dependencia.

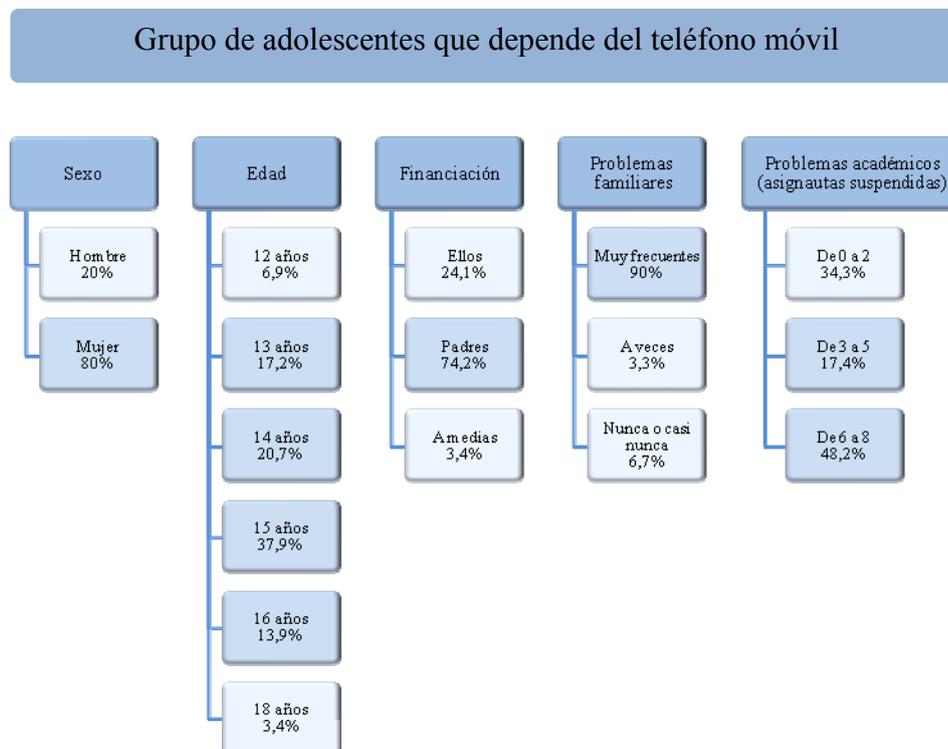
Figura 11.14. Proporción de adolescentes por tipología de usos/usuarios del teléfono móvil



El perfil del grupo de adolescentes que muestra síntomas de dependencia del teléfono móvil es en su mayoría mujeres (el 80%), de 13 a 16 años (el 89,7%), gastan una media de 61€ (con una desviación típica de 49,87€) en teléfono móvil al mes y en su mayoría son los padres los que financian dicho gasto (al 72,4%), lo cual les genera constantes conflictos familiares, es decir, el 90% de este grupo de adolescentes afirma que discute muy frecuentemente con sus padres por el gasto económico del teléfono móvil. Además, el 65,6% tiene problemas académicos (el 17,4% ha suspendido de 3 a 5 asignaturas y el 48,2% ha suspendido 6 o más). Finalmente, el 93% afirma que depende del teléfono móvil, es decir que son conscientes del problema que tienen (han

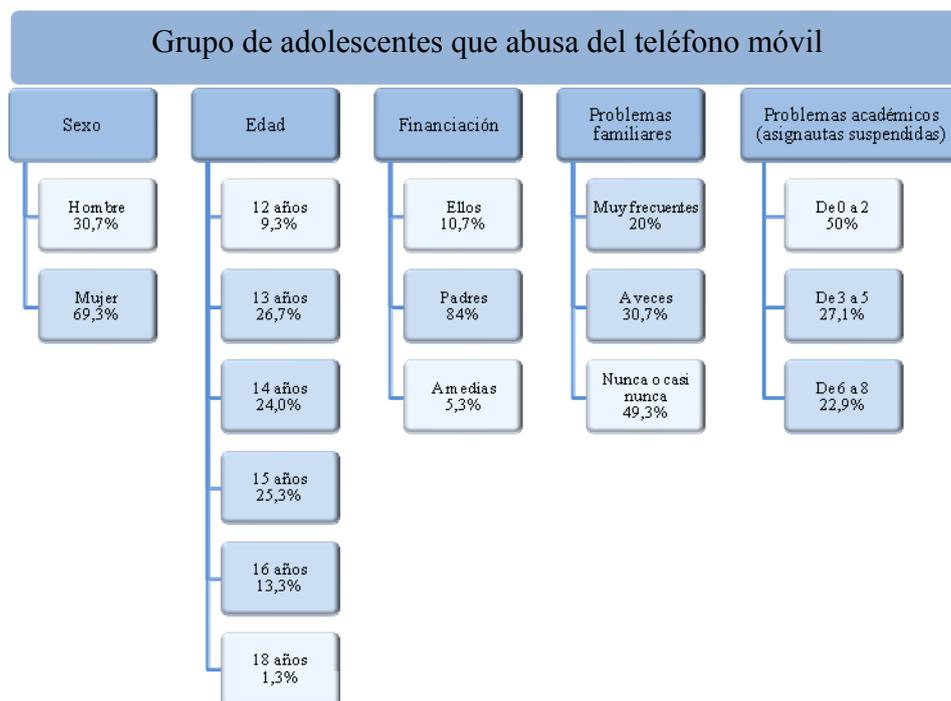
respondido con una puntuación de 80 a 100 en una escala de 0 a 100 ante la pregunta “¿Cuál es tu grado de dependencia del teléfono móvil?”) (Véase figura 11.15).

Figura 11.15. Perfil de adolescentes que dependen del teléfono móvil



El perfil de los adolescentes que abusa del teléfono móvil es bastante similar al que depende del teléfono móvil, sin embargo, en todos los casos los porcentajes son inferiores, es decir este grupo lo forman en su mayoría mujeres (el 69,3%), de 13 a 16 años (el 89,4%), gastan al mes una media de 32,69€ (con una desviación típica de 29,90€) en teléfono móvil y en su mayoría son los padres los que financian dicho gasto (al 84%), lo cual les genera constantes conflictos familiares, aunque en este caso sólo el 20% afirma que discute muy frecuentemente con sus padres por el gasto económico del teléfono móvil, mientras que el 30,7% discute a veces con sus padres por este motivo y el 49,3% afirma que lo hace rara vez o nunca. Además, el 50% tiene problemas académicos (el 27,1% ha suspendido de 3 a 5 asignaturas y el 22,9% ha suspendido 6 o más). Finalmente, el 62,6% afirma que depende del teléfono móvil, es decir que son conscientes del problema que tienen (han respondido con una puntuación de 80 a 100 en una escala de 0 a 100 ante la pregunta “¿Cuál es tu grado de dependencia del teléfono móvil?”) (Véase figura 11.16).

Figura 11.16. Perfil de adolescentes que abusa del teléfono móvil



En cuanto al patrón de uso del teléfono móvil, también se observan diferencias estadísticamente significativas en función de la tipología de usuarios y/o de usos del teléfono móvil. En la tabla 11.6 se recogen las medias, desviaciones típicas y los estadísticos de contraste del número diario de llamadas y llamadas “perdidas” realizadas; la cantidad de mensajes enviados; el tiempo diario de uso del móvil, tanto entre semana como los fines de semana; el gasto mensual y la percepción subjetiva de dependencia de cada uno de los grupos (usuarios ligeros, medios, de abuso y dependientes). Según estos resultados, observamos un patrón de uso superior a medida que aumenta el grado de dependencia del teléfono móvil, dicho de otro modo, los dependientes usan más el teléfono móvil y su gasto económico en el móvil es mayor que el grupo que abusa del móvil y éstos a su vez lo usan más que el grupo de uso medio y éste último lo usa más que el grupo de uso ligero. Además, como era de esperar, sucede lo mismo con la percepción subjetiva de depender del teléfono móvil, es decir, el grupo de dependientes se percibe más dependiente que el grupo de abuso y así sucesivamente (véase figuras de la 12.12 a la 12.17). Las pruebas post hoc (Student-Newman-keuls (S-N-K) y la Diferencia Mínima Significativa (DMS)) revelan que las diferencias de medias son estadísticamente significativas para todos los grupos.

Tabla 11.6. Patrón de uso diario del teléfono móvil. Diferencias en función de la tipología de usuarios

		Ligero		Medio		Abuso		Dependiente		F	gl1	gl2	P	Eta cuadrado ^b
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x					
Llamadas	Entre semana	0,88	1,35	2,91	4,13	5,03	3,97	6,72	6,64	24,52	3	586	0,001	0,112
	Fines de semana	1,79	2,38	4,74	5,20	9,18	7,43	12,62	11,19	41,46	3	578	0,001	0,177
SMS	Entre semana	0,72	2,15	3,24	5,18	5,66	4,32	12,54	10,85	42,99	3	581	0,001	0,182
	Fines de semana	0,88	1,64	4,47	7,10	10,84	12,60	17,32	13,56	44,69	3	575	0,001	0,189
Llamadas perdidas	Entre semana	1,43	2,45	6,88	9,30	14,63	15,35	20,37	20,33	35,85	3	552	0,001	0,163
	Fines de semana	2,61	5,66	8,37	10,16	18,29	15,50	29,50	25,86	51,20	3	552	0,001	0,218
Tiempo minutos en	Entre semana	18,93	42,08	71,53	80,74	132,48	112,79	164,44	78,44	20,50	3	298	0,001	0,171
	Fines de semana	27,30	45,59	83,90	89,19	119,52	103,09	252,00	78,23	18,18	3	259	0,001	0,174
Gasto económico		7,32	6,87	16,62	13,89	32,69	29,90	61,04	49,86	71,13	3	575	0,001	0,271
Dependencia subjetiva		21,10	19,16	46,52	24,13	75,67	20,00	92,00	11,27	125,35	3	596	0,001	0,387

a . Potencia observada en todos los casos = 1,000 calculada con alfa = 0,05; ^b . Eta cuadrado parcial.

Figura 11.17. Llamadas realizadas al día por tipos de usuarios

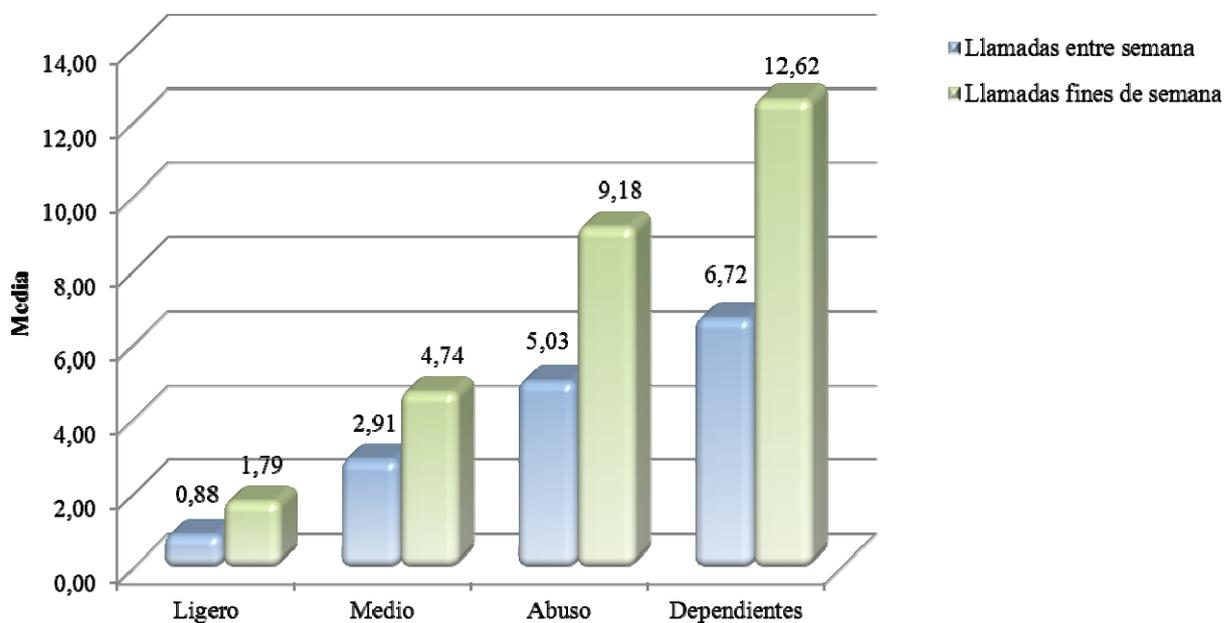


Figura 11.18. Llamadas “perdidas” realizadas al por tipos de usuarios

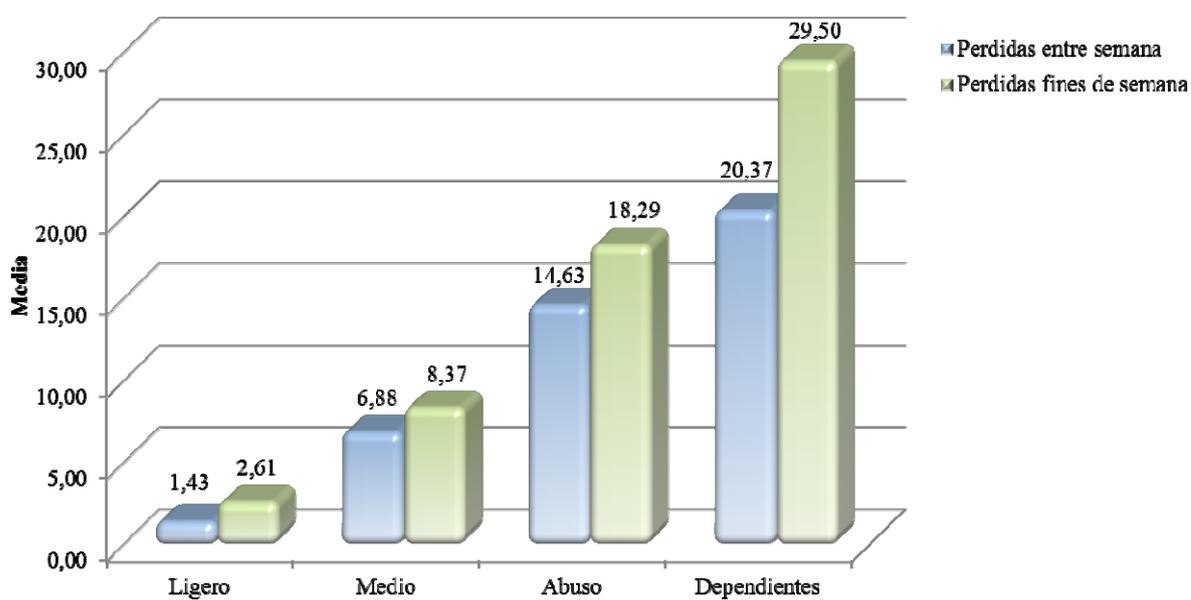


Figura 11.19. Mensajes enviados al día por tipos de usuarios

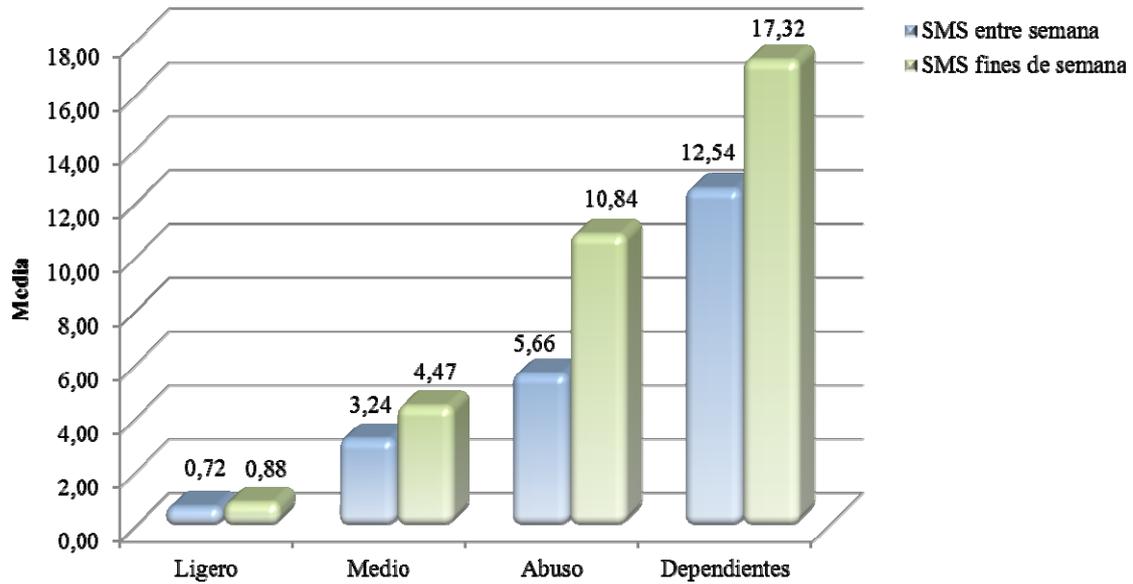


Figura 11.20. Tiempo invertido en el móvil al día por tipos de usuarios (en minutos)

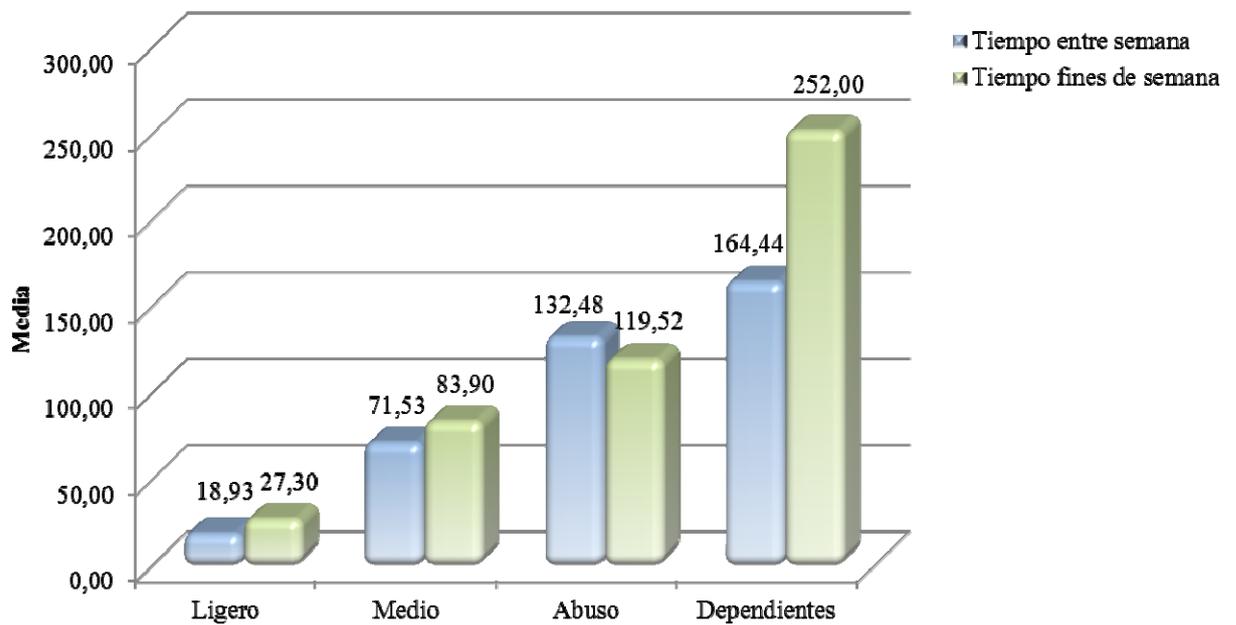


Figura 11.21. Gasto económico mensual en el teléfono móvil por tipos de usuarios (en euros)

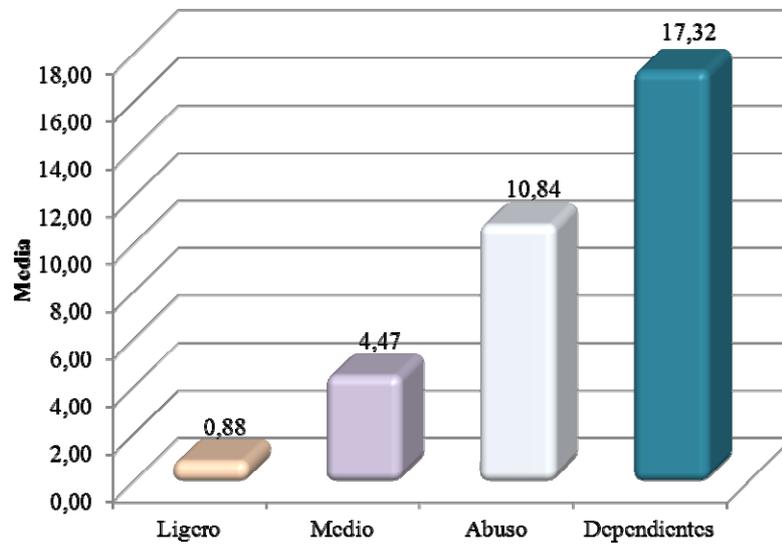
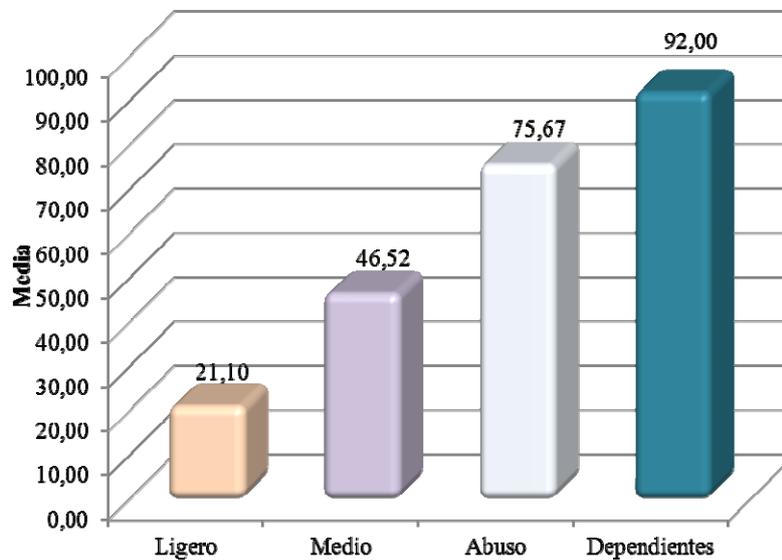


Figura 11.22. Percepción subjetiva de dependencia por tipos de usuarios



En función del sexo de los participantes del estudio, las mujeres presentan un mayor grado de dependencia del teléfono respecto a los hombres ($t_{588,166}=-6,45$; $p<0,001$) (véase tabla 11.7). Asimismo, también presentan puntuaciones más elevadas que ellos en cada uno de los factores del test, es decir, las mujeres presentan mayores síntomas de abstinencia (emplean en mayor medida el teléfono móvil como instrumento para evitar estados de ánimo displacenteros y se encuentran mal si no pueden usar el teléfono

móvil)($t_{591,975}=-6,71$; $p<0,001$); muestran una mayor pérdida de control y tienen mayores problemas económicos y familiares como consecuencia del gasto económico que les acarrea el uso del teléfono móvil ($t_{577,198}=-4,56$; $p<0,001$) y poseen mayores niveles de tolerancia e interferencia con otras actividades($t_{600,540}=-5,48$; $p<0,001$). Además, en concordancia con los datos obtenidos, las mujeres se perciben más dependientes del teléfono móvil que sus congéneres varones ($t_{610}=-4,75$; $p<0,001$). Estos resultados son congruentes con algunos de los principales parámetros del uso del móvil que demuestran que las adolescentes utilizan más el teléfono móvil (envían más sms que los chicos, dedican más tiempo al móvil y gastan más dinero mensualmente). Además, también tienen más problemas con sus padres por el uso del móvil que los varones.

Tabla 11.7. Dependencia del teléfono móvil en función del sexo

	Hombres		Mujeres		t	gl	P
	\bar{X}	S_x	\bar{X}	S_x			
TDM	22,41	17,99	32,97	22,10	-6,45	586,166	0,001
Abstinencia	8,85	8,42	13,92	10,09	-6,70	591,975	0,001
Ausencia de control y problemas derivados	4,67	5,06	6,85	6,59	-4,56	577,198	0,001
Tolerancia e interferencia con otras actividades	8,89	6,59	12,22	7,13	-5,48	600,540	0,001
Dependencia subjetiva	42,85	7,13	53,63	7,75	-4,75	610	0,001

En función de la edad también se han encontrado diferencias entre las medias obtenidas en el test en función de los tres grupos de edad en los que se dividió la muestra (de 12 a 14; de 15 a 16 y de 17 a 18) (véase tabla 11.8). Sin embargo, según las pruebas post hoc (Student-Newman-keuls (S-N-K) y la Diferencia Mínima Significativa (DMS)), sólo se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de edad de 12 a 14 años frente a los de 15 a 16 en el Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM), así como en cada uno de sus factores y en la percepción de

dependencia del móvil. En líneas generales observamos que, a medida que los adolescentes van haciéndose mayores, aumentan las puntuaciones en el test. Sin embargo, este hecho es especialmente relevante a partir de los 15 años a partir de los 16 años dichas puntuaciones descienden de nuevo. Estos resultados son congruentes de nuevo con los resultados obtenidos en otros trabajos (Chóliz y Villanueva, 2008), en el sentido de que el grupo de edad de 15-16 años son quienes tienen unas actitudes más favorables hacia el móvil, dedican más tiempo y recursos al uso del mismo y son quienes manifiestan más problemas con sus padres debido al uso excesivo del móvil.

Tabla 11.8. Dependencia del teléfono móvil en función de la edad

	12 a 14		15 a 16		17 a 18		F	gl1	gl2	P	Eta ^a
	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x					
TDM	25,12	19,30	35,99	22,86	27,75	20,76	15,70	2	601	0,001	0,050
F1	10,49	9,08	14,45	10,65	10,33	8,65	9,60	2	601	0,001	0,031
F2	5,11	5,52	7,82	6,74	5,42	6,37	11,73	2	601	0,001	0,038
F3	9,55	7,21	13,73	7,95	11,17	8,83	17,33	2	601	0,001	0,055
DS	45,51	27,47	56,85	29,84	50	30,53	9,13	2	610	0,001	0,029

^a. Eta cuadrado parcial; Potencia observada calculada con alfa=0,05 oscila entre 0,975 y 1 en todos los casos. F1= Abstinencia; F2= ausencia de control y problemas derivados; F3= tolerancia e interferencia con otras actividades; DS= dependencia subjetiva.

Además, también hemos encontrado un efecto de la interacción del sexo y la edad, las mujeres de 15 a 16 años son las que dependen en mayor medida del teléfono móvil (evaluado con el TDM) ($F_{2,596}=12,72$; $p<0,001$), tienen más síntomas de abstinencia ($F_{2,596}=10,24$; $p<0,001$), una mayor pérdida de control y problemas derivados ($F_{2,596}=6,02$; $p<0,01$) y una mayor tolerancia e interferencia con otras actividades ($F_{2,596}=13,90$; $p<0,001$), además se perciben más dependientes ($F_{2,605}=7,30$; $p<0,001$). Sin embargo, en relación a la edad, las pruebas post hoc (Student-Newman-keuls (S-N-K)) revelan que tan sólo existen diferencias estadísticamente significativas

entre el grupo de edad de 12 a 14 años y el de 15 a 16, pero no entre estos grupos de edad y el de 17 a 18 años (véase tabla 11.9).

Tabla 11.9. Dependencia del teléfono móvil en función de la interacción entre la edad y el sexo

	12 a 14				15 a 16				17 a 18				F	g11	g12	P	Eta ^a	Potencia ^b
	Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres							
	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x						
TDM	21,68	17,38	28,21	20,47	23,82	18,48	48,93	19,92	21,50	21,99	32,33	23,98	12,72	2	596	0,001	0,041	0,997
F1	8,72	8,29	12,08	9,48	8,99	8,41	20,16	9,83	7,83	8,98	12,83	8,31	20,24	2	596	0,001	0,033	0,987
F2	4,39	4,79	5,77	6,05	5,31	5,449	10,49	6,99	4,33	5,01	6,50	7,84	6,02	2	596	0,003	0,020	0,883
F3	8,63	7,04	10,36	7,27	9,45	7,18	18,35	5,87	9,33	8,69	13,00	9,38	13,90	2	596	0,001	0,045	0,998
DS	42,18	27,88	48,43	26,76	44,13	29,78	70,14	23,83	43,33	29,61	56,67	32,66	7,30	2	605	0,001	0,024	0,937

a. Eta cuadrado parcial. b . Potencia observada calculada con alfa = 0,05.F1= Abstinencia; F2= ausencia de control y problemas derivados; F3= tolerancia e interferencia con otras actividades; DS= dependencia subjetiva.

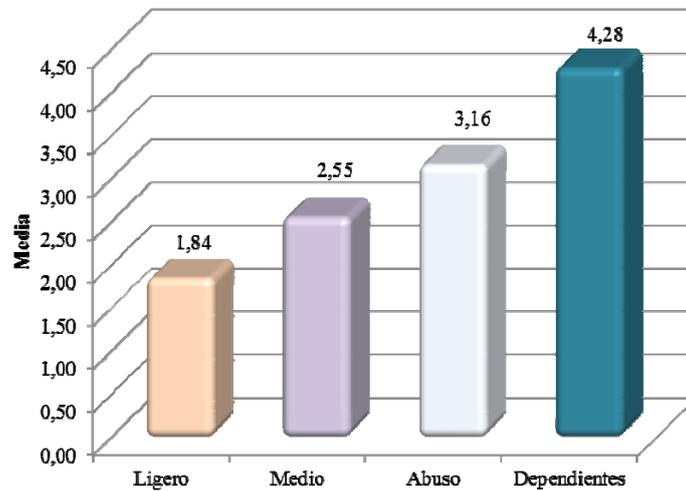
11.3.4. Rendimiento académico y patrón de uso/dependencia del teléfono móvil

Los resultados muestran una leve correlación positiva y estadísticamente significativa entre un peor rendimiento académico (mayor cantidad de asignaturas suspendidas) y el número de llamadas realizadas entre semana ($r=0,17$; $p<0,01$) y los fines de semana ($r=0,18$; $p<0,01$); la cantidad de mensajes enviados los fines de semana ($r=0,09$; $p<0,05$); el grado de dependencia (TDM) ($r=0,19$; $p<0,01$); los síntomas de abstinencia ($r=0,19$; $p<0,01$); la ausencia de control y problemas derivados ($r=0,20$; $p<0,01$); la tolerancia e interferencia con otras actividades ($r=0,13$; $p<0,01$); la percepción subjetiva de dependencia ($r=0,19$; $p<0,01$); y el gasto económico mensual en teléfono móvil ($r=0,24$; $p<0,01$). Sin embargo, según los resultados de los análisis de regresión lineal, las variables que mejor predicen el fracaso escolar (es decir, la mayor cantidad de asignaturas suspendidas) son la edad ($\beta=0,29$; $p<0,001$), la cantidad de llamadas ($\beta=0,29$; $p<0,001$) y mensajes enviados al día entre semana ($\beta=-0,21$; $p<0,01$), el modelo compuesto por estas tres variables explica el 12,6% de los cambios observados en el rendimiento académico.

En función de la tipología de usuarios del teléfono móvil, tal y como se observa en la figura 12.18, el grupo de dependientes del teléfono móvil ha suspendido por término medio un mayor número de asignaturas, en total con una media de 4,28 asignaturas ($S_x=2,80$), seguido, en orden descendente, de los usuarios que abusan del teléfono móvil ($\bar{X}=3,16$; $S_x=3,20$), los usuarios medios ($\bar{X}=2,55$; $S_x=2,86$) y los ligeros ($\bar{X}=1,84$; $S_x=2,71$) y las diferencias entre las medias de asignaturas suspendidas de cada uno de los grupos de usuarios del teléfono móvil son estadísticamente significativas ($F_{3,559}=6,31$; $p<0,001$).

En definitiva, son los resultados obtenidos no se puede establecer una relación causal entre un uso problemático o patológico del teléfono móvil y un deterioro en el rendimiento académico, sin embargo, podemos afirmar que aquellos adolescentes que muestran problemas de abuso y dependencia del teléfono móvil han suspendido más asignaturas en la última evaluación en comparación con sus congéneres que usan de forma más adaptativa o saludable el teléfono móvil.

Figura 11.23. Asignaturas suspendidas en la última evaluación por tipos de usuarios



Impacto del Programa de Prevención del Abuso y la Dependencia del Teléfono Móvil

En relación al impacto del programa, el 70,1% de los participantes del estudio afirma haber realizado las tareas que les pedimos que hicieran en casa y que se explican detalladamente en la descripción del programa de prevención. Sin embargo, tan sólo el 44% de estos adolescentes entregó la hoja con los autorregistros. Más detalladamente, el 43,6% de los participantes del estudio entregó la evaluación completa del programa (evaluación inicial, final y la hoja de autorregistro).

Tras la implementación del programa de prevención se observa una clara disminución del uso del teléfono móvil, además se produce un efecto de interacción entre el momento de la medición (antes o después de la aplicación del programa) y el patrón de uso entre semana y los fines de semana. Como ya habíamos comentado anteriormente, el patrón de uso del teléfono móvil es mayor los fines de semana, al aplicar el programa los resultados muestran una disminución de la cantidad de llamadas realizadas ($F_{1,490}=38,02$; $p<0,001$) del número de mensajes enviados ($F_{1,489}=12,51$; $p<0,001$) y del tiempo diario invertido en el teléfono móvil ($F_{1,224}=4,49$; $p<0,05$), además, dicha disminución es mayor los fines de semana que entre semana (véase tabla 11.10).

Tabla 11.10. Patrón de uso del teléfono móvil antes y después de la implementación del programa

		Test		Retest		F	gl1	gl2	P	Eta cuadrado	Potencia observada ^a
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x						
Llamadas	Entre semana	2,94	4,03	1,90	2,49	38,02	1	490	0,001	0,072	1,000
	Fines de semana	5,07	6,00	2,51	2,99						
SMS	Entre semana	3,33	5,14	1,62	2,83	12,51	1	489	0,001	0,025	0,942
	Fines de semana	4,98	8,67	2,05	3,44						
Tiempo	Entre semana	26,60	23,26	9,81	12,58	4,48	1	224	0,05	0,020	0,560
	Fines de semana	30,21	23,94	11,06	13,65						

^a. Potencia observada calculada con alfa = 0,05

Si atendemos a los diversos tipos de usuarios del teléfono móvil, tras la aplicación del programa hay una clara disminución de la cantidad de llamadas que realizan al día por parte de todos los usuarios, pero ésta es mucho más acusada en general los fines de semana y entre los sujetos que abusan del teléfono móvil ($F_{3,480}=3,01$; $p<0,05$). Las pruebas post hoc revelan que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el grupo que abusa y el que depende del teléfono móvil en la cantidad de llamadas que realizan al día. También se observa una disminución del número de mensajes que envían, en especial los fines de semana y el grupo que depende del teléfono móvil, seguido del grupo que abusa del mismo, los usuarios moderados y los ligeros ($F_{3,477}=3,88$; $p<0,01$). En este caso las pruebas post hoc revelan diferencias entre todos los grupos. No hemos hallado diferencias estadísticamente significativas en relación al impacto del programa en tiempo diario invertido en el teléfono móvil en función de la tipología de usuarios ($F_{3,214}=0,77$; $p=n.s.$) (véase tabla 11.11).

Tabla 11.11. Patrón de uso del teléfono móvil antes y después de la implementación del programa de los diferentes tipos de usuarios

		Ligero				Medio				Abuso				Dependiente				F	gl	gl2	P	Eta ^a
		Test		Retest		Test		Retest		Test		Retest		Test		Retest						
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x					
Llamadas	Entre semana	0,89	1,38	0,74	1,07	2,88	4,11	1,69	1,67	5,16	4,25	3,72	4,76	6,13	5,11	4,34	3,50	3,01	3	480	0,05	0,018
	Fines de semana	1,71	2,310	0,86	1,38	4,87	5,18	2,31	2,50	9,18	7,86	4,38	3,57	10,47	11,48	6,90	5,87					
SMS	Entre semana	0,77	2,25	0,46	1,49	3,26	5,29	1,45	2,12	5,94	4,27	3,34	4,68	10,18	7,53	5,21	6,13	3,88	3	477	0,01	0,024
	Fines de semana	0,78	1,29	0,46	1,14	4,57	7,53	1,79	2,45	11,03	13,09	4,48	5,39	16,29	14,79	7,75	8,69					
Tiempo	Entre semana	11,40	13,51	5,47	6,61	30,13	23,44	9,16	11,01	36,91	24,17	22,35	16,62	60,00	0	40,83	33,20	0,77	3	214	0,513	0,011
	Fines de semana	15,51	17,11	5,38	5,55	33,38	23,94	10,86	12,79	42,94	22,28	21,77	17,65	60,00	0	43,33	28,87					

^a. Eta cuadrado parcial; Potencia observada calculada con alfa=0,05 oscila entre 0,975 y 1 en todos los casos.

En función del sexo, tanto hombres como mujeres disminuyen la cantidad de uso que hacen del teléfono móvil en todos los parámetros evaluados (número de llamadas realizadas, mensajes diarios enviados y tiempo de uso) tras la aplicación del programa de prevención (véase tabla 11.12). Asimismo, se ha encontrado el efecto de la interacción en entre el impacto del programa, el sexo y el periodo de tiempo evaluado (entre semana o los fines de semana) en alguna de estas variables. Se observa una mayor disminución del uso del teléfono móvil en mujeres que en hombres en la cantidad de llamadas diarias realizadas ($F_{1,489}=4,23$; $p<0,05$), y esta disminución es más acusada los fines de semana, y en la cantidad de mensajes diarios enviados en fin de semana ($F_{1,502}=7,65$; $p<0,01$). Sin embargo no se han encontrado diferencias en función del sexo en la disminución del uso en la cantidad de mensajes diarios enviados entre semana ($F_{1,511}=2,34$; $p=n.s.$) y en el tiempo invertido tanto entre semana ($F_{1,272}=0,39$; $p=n.s.$) como los fines de semana ($F_{1,239}=2,86$; $p=n.s.$).

Tabla 11.12. Patrón de uso del teléfono móvil antes y después de la implementación del programa por sexos

		Hombres				Mujeres				F	gl	gl2	P	Eta ^a
		Test		Retest		Test		Retest						
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x					
Llamadas	Entre semana	2,71	3,84	1,68	2,04	3,13	4,17	2,08	2,80	4,23	1	489	0,040	0,009
	Fines de semana	4,43	5,41	2,44	3,16	5,59	6,41	2,57	2,86					
SMS	Entre semana	2,46	4,25	1,19	1,99	4,29	6,02	2,33	4,70	2,34	1	511	0,127	0,005
	Fines de semana	3,41	5,54	1,43	2,47	6,55	10,61	2,70	4,14					
Tiempo	Entre semana	26,35	23,52	10,60	14,15	30,82	24,27	13,28	16,41	0,39	1	272	0,534	0,001
	Fines de semana	28,50	24,41	11,28	14,95	33,88	23,62	11,91	13,76					

^a. Eta cuadrado parcial; Potencia observada calculada con alfa=0,05 oscila entre 0,536 y 0,788 para los resultados significativos y de 0,095 a 0,392 para los no significativos.

En la tabla 11.13 se muestra el patrón de uso del teléfono móvil antes y después de la implementación del programa por grupos de edad. Según estos resultados, tras la implementación del programa hay una mayor disminución de la cantidad de llamadas entre semana en los adolescentes de 12 a 14 años y los fines de semana en los adolescentes de 15 a 16; una mayor reducción del número de mensajes enviados tanto entre semana como los fines de semana por parte del grupo de 15 a 16 años, y una mayor disminución del tiempo invertido total entre mensajes y llamadas tanto entre semana como los fines de semana por parte de los adolescentes de 17 a 18 años. Sin embargo, en este caso no se han encontrado un efecto de la interacción entre el impacto del programa y la edad en ninguna de las variables evaluadas: número de llamadas diarias realizadas entre semana ($F_{2,504}=1,37$; $p=n.s.$) y los fines de semana ($F_{2,504}=0,40$; $p=n.s.$), cantidad de mensajes enviados al día entre semana ($F_{2,510}=1,33$; $p=n.s.$) y los fines de semana ($F_{2,500}=0,57$; $p=n.s.$) y tiempo diario invertido en el teléfono móvil entre semana ($F_{2,271}=1,17$; $p=n.s.$) y los fines de semana ($F_{2,238}=1,27$; $p=n.s.$). Asimismo, tampoco hemos encontrado una interacción entre la edad y el impacto del programa y el periodo de tiempo evaluado (entre semana o los fines de semana) en el patrón de uso del teléfono móvil. Ante lo cual podría ser plausible concluir que el impacto del programa es independiente de la edad de los participantes, sin embargo, es necesario tomar dichos resultados con precaución ya que la distribución del número de participantes por grupos de edad no es equitativa, es decir, el grupo de los adolescentes de 12 a 14 años está formado por 374 alumnos, el de 15 a 16 por 110 y el de 17 a 18 por 7, lo cual puede distorsionar los resultados encontrados.

Tabla 11.13. Patrón de uso del teléfono móvil antes y después de la implementación del programa por grupos de edad

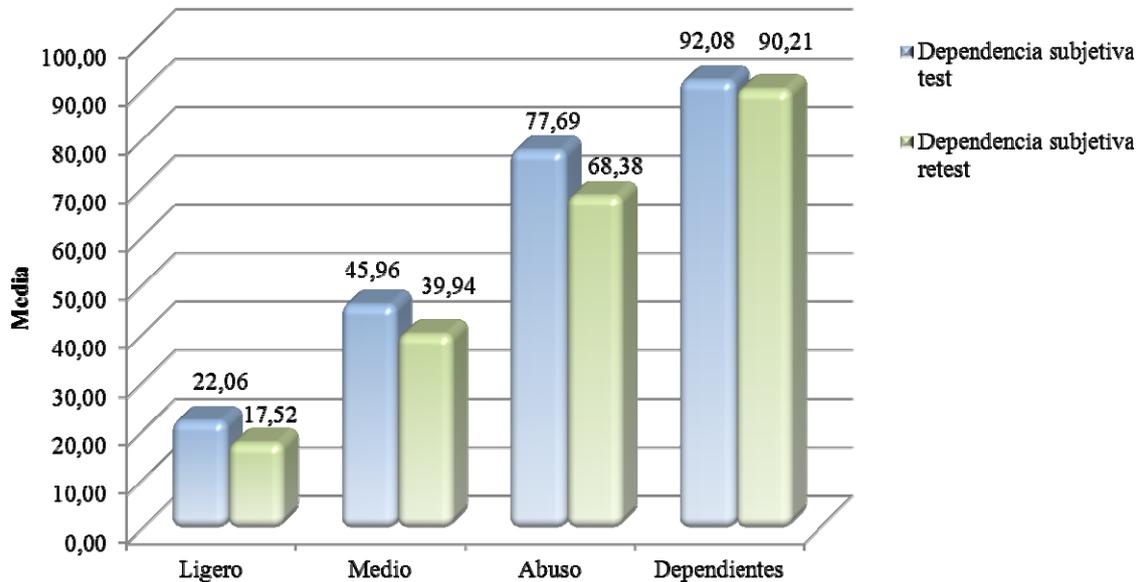
		12 a 14				15 a 16				17 a 18				F	gl	gl2	P	Eta ^a
		Test		Retest		Test		Retest		Test		Retest						
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x					
Llamadas	Entre semana	2,91	4,13	1,73	1,83	3,08	3,80	2,41	3,95	2,64	1,70	3,00	2,69	1,87	2	488	0,156	0,008
	Fines de semana	4,78	5,93	2,31	2,75	5,88	6,22	3,21	3,70	6,79	5,66	2,50	1,56					
SMS	Entre semana	3,13	4,62	2,99	1,06	4,18	6,70	2,80	1,17	2,07	2,35	2,57	1,13	0,24	2	481	0,788	0,001
	Fines de semana	4,70	8,03	1,91	3,42	6,18	10,81	2,53	3,65	5,86	7,13	2,21	1,82					
Tiempo	Entre semana	25,32	23,11	9,53	11,69	30,14	23,97	10,72	15,53	37,50	12,99	10,00	0,00	2,93	2	222	0,056	0,026
	Fines de semana	29,79	23,92	10,21	12,26	30,58	24,16	13,65	17,57	47,50	21,65	14,17	7,22					

^a. Eta cuadrado parcial; Potencia observada calculada con alfa=0,05 oscila entre 0,975 y 1 en todos los casos.

Finalmente, tras la implementación del programa el 24,5% de los adolescentes opina que sería conveniente que disminuyeran o controlaran su consumo de teléfono móvil. Este grupo de sujetos son en su mayoría mujeres (66,9%) de 12 (14,7%), 13 (28,7%), 14 (30,9%) y 15 (20,6%) años. Dicho grupo tiene por término medio un mayor grado de dependencia ($\bar{X}=38,33$; $S_x=20,91$), evaluado con el TDM, en comparación con aquellos que no creen conveniente disminuir o controlar el consumo ($\bar{X}=23,94$; $S_x=19,40$) y dichas diferencias son estadísticamente significativas ($t_{523}=7,17$; $p<0,001$). Sin embargo, el porcentaje de adolescentes que tiene intención de controlar el consumo de su teléfono móvil asciende al 47,2% aunque casi la mitad de ellos no lo considere necesario o conveniente. El 53,2% de este grupo de adolescentes que tienen la intención de controlar el uso del móvil son mujeres, en su mayoría de 12 (17,6%), 13 (31,5%), 14 (25,9%) y 15 (15,4%) años. El grado de dependencia de este grupo es muy similar ($\bar{X}=27,17$; $S_x=20,42$) al del grupo que no tiene la intención de controlar el consumo ($\bar{X}=27,69$; $S_x=21,00$) y, por lo tanto, no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambos ($t_{519}=-0,28$; $p=n.s.$).

Tras aplicar el programa, se volvió a preguntar por el grado de dependencia subjetiva, nuevamente, se les pedía que valoraran su grado de dependencia del teléfono móvil siguiendo una escala de oscilaba del 0 al 100. En la figura 11.24 se muestran las medias del grado de dependencia percibida antes y después de la implementación del programa en función del tipo de usuarios (ligero, medio, de abuso y dependientes), como se puede apreciar el grado de percepción subjetiva de depender del teléfono móvil aparentemente disminuye tras la implementación del programa, sin embargo estas diferencias no son estadísticamente significativas ($F_{3,510}=1,30$; $p=n.s.$). Al analizar los datos del grupo en su conjunto, también observamos una disminución de las medias de dependencia percibida antes ($\bar{X}=48,42$; $S_x=28,52$) y después ($\bar{X}=42,25$; $S_x=29,44$) de la aplicación del programa y, en este caso, las diferencias son estadísticamente significativas ($t_{521}=7,20$; $p<0,001$). También hemos hallado una correlación bastante elevada entre ambas medidas ($r=0,80$; $p<0,01$).

Figura 11.24. Dependencia subjetiva antes y después de la implementación del programa por tipos de usuarios



Autorregistro del patrón de uso semanal

Como se ha comentado anteriormente, con el fin de establecer pautas de uso saludables o más adaptativas del uso del teléfono móvil, se les pidió que llevaran a cabo un registro semanal de la cantidad de llamadas diarias realizadas y el tiempo en minutos de cada una de ellas, el número de mensajes enviados y si habían apagado o no el teléfono móvil al acostarse a dormir por la noche. El 70,1% de los participantes del estudio afirma haber realizado estas tareas, sin embargo, tan sólo el 44% de estos adolescentes entregó la hoja con los autorregistros, con lo cual, tan sólo hemos podido analizar los datos aportados por dicho subgrupo, lo cual se tendrá en consideración a la hora de extraer conclusiones al respecto.

En la tabla 11.14 se muestran las medias y sus correspondientes desviaciones típicas de la cantidad de llamadas realizadas y mensajes enviados cada día de la semana y estas medias son estadísticamente significativas tanto para la cantidad de llamadas ($F_{6,1668}=31,47$; $p<0,001$) como para la de sms ($F_{6,1674}=7,75$; $p<0,001$) pero no para el tiempo medio diario dedicado a las llamadas de voz ($F_{6,144}=1,26$; $p=n.s.$). La comparación de los efectos principales se ha llevado a cabo con un ajuste del intervalo de confianza mediante la corrección de Bonferroni, dicha comparación muestra que,

para el caso de la cantidad de llamadas realizadas cada día, sólo existen diferencias estadísticamente significativas entre la media de llamadas realizadas el viernes y el sábado en comparación con el resto de días, a excepción de los domingos que no hay diferencias con respecto a las del viernes, es decir, la cantidad de llamadas aumenta significativamente los viernes y los sábados. En cuanto a la cantidad de mensajes sólo existen diferencias significativas en las medias de los sábados en comparación con las del resto de días a excepción del domingo que tampoco hay diferencias. Además, en la tabla 11.15 se muestran la cantidad mínima y máxima de llamadas, mensajes y tiempo invertido en llamadas para cada uno de los días de la semana.

Tabla 11.14. Autorregistro del patrón de uso medio del teléfono móvil semanal

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x
Cantidad de llam.	0,8 7	1,4 8	0,7 9	1,2 9	0,9 2	1,8 7	0,8 8	1,4 8	1,4 7	2,1 0	2,0 3	2,6 3	1,1 5	1,8 6
Tiempo ¹ en llam.	3,4 7	5,1 9	3,3 6	5,2 1	3,4 1	3,2 6	3,5 9	5,1 3	2,4 8	2,1 8	3,7 2	5,4 3	3,6 6	4,9 9
Cantidad de sms	0,7 7	3,1 8	0,8 6	2,1 9	0,7 5	1,4 0	0,8 6	2,0 0	0,9 9	1,6 7	1,6 1	2,9 5	1,1 5	1,9 9

Tiempo¹ = tiempo en minutos

Tabla 11.15. Autorregistro del patrón de uso mínimo y máximo del teléfono móvil semanal

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Cantidad de llam.	0	11	0	8	0	20	0	10	0	12	0	18	0	13
Tiempo ¹ en llam.	0	40	0,15	45	0	15,5	0,11	30,5	0,10	12	0,08	50	0	30
Cantidad de sms	0	50	0	20	0	8	0	20	0	10	0	30	0	9

Tiempo¹ = tiempo en minutos

En las tablas 11.16 y 11.17 se muestra la proporción de adolescentes en función de la cantidad de llamadas y mensajes realizados o enviados al día y el tiempo invertido en realizar llamadas de voz. En líneas generales se observa que la mayoría no usan el teléfono móvil, a excepción de los fines de semana que aumenta su uso, en especial la cantidad de llamadas realizadas los sábados. En cuanto al tiempo dedicado a realizar llamadas de voz al día, encontramos que, de aquellos adolescentes que usan esta función (las llamadas de voz), la mayoría habla 5 minutos o menos por su teléfono móvil al día y no se aprecian fluctuaciones de entre semana a los fines de semana.

Tabla 11.16. Porcentaje de adolescentes en función de la cantidad de llamadas y mensajes enviados al día

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
	Llam.	sms	Llam.	sms	Llam.	sms	Llam.	sms	Llam.	sms	Llam.	sms	Llam.	sms
0	60,4	73	59,1	68,4	93,7	67	60,3	67,7	45,7	63,5	37,2	53,7	51,1	62,9
1	14,5	8,5	21,7	13,5	11,7	14,9	18,1	13,1	19,5	11,3	16,7	12,1	16,4	10,4
2	13,5	9,2	10,7	7,1	12,9	6,4	8,2	8,2	12,8	7,8	14,2	9,6	13,2	8,3
3	6,8	6	3,9	5,3	5	6	7,8	4,3	10,3	7,8	11	9,6	8,2	7,1
4	2,5	1,4	1,4	2,1	3,9	2,5	2,1	2,5	4,3	2,1	8,6	3,9	3,6	3,6
5	1,1	0,4	2,1	0,7	0,7	1,4	1,5	1,4	1,4	6	4,3	3,9	2,1	2,1
6 o más	1,2	1,5	1,1	2,9	2,1	1,8	2	2,8	6	1,5	8	14,6	2,4	5,6

Tabla 11.17. Porcentaje de adolescentes en función del tiempo en minutos dedicado a realizar llamadas al día

Tiempo en min.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
0-5	85,2	85,2	79,7	83,1	92,2	82,7	85,9
6-10	8,6	12,5	16,2	10,9	6,9	10,5	8
11-15	3,8	1,1	2,8	2,4	0,9	3,8	3,1
16-20	1,2	0	1,3	0	0	2,4	1
21-30	0	0	0	2,4	0	0	2
31 o más	1,2	1,2	0	1,2	0	0,6	0

Por otro lado, si comparamos el patrón de uso medio entre semana (de lunes a jueves) y los fines de semana (de viernes a domingo), tal y como se muestra en la tabla 11.18, encontramos diferencias estadísticamente significativas en las medias de llamadas realizadas ($t_{281}=-8,98$; $p<0,001$) y mensajes enviados ($t_{281}=-4,17$; $p<0,001$), pero no en el tiempo invertido en las llamadas ($t_{119}=-1,45$; $p=n.s.$). Dichos resultados respaldan los encontrados anteriormente, los fines de semana los adolescentes del estudio emplean en mayor medida el teléfono móvil.

Tabla 11.18. Autorregistro del patrón de uso del teléfono móvil entre semana y los fines de semana

		Autorregistro		t	gl	P
		\bar{X}	S _x			
Llamadas	Entre semana	0,86	1,21	-8,98	281	0,001
	Fines de semana	1,55	1,89			
SMS	Entre semana	0,81	1,72	-4,98	281	0,001
	Fines de semana	1,25	1,84			
Tiempo ¹	Entre semana	2,91	2,94	-1,45	119	0,150
	Fines de semana	3,37	3,77			

Tiempo¹ = tiempo medio en llamadas. ^a · Potencia observada calculada con alfa = 0,05

Asimismo, como se observa en la tabla 11.19, se han hallado diferencias estadísticamente significativas en las medias del patrón de uso del teléfono móvil antes de la implementación del programa y en las de los autorregistros, es decir, las medias de la cantidad de llamadas, mensajes y tiempo dedicado a las llamadas en los autorregistros son menores que las del test. Además, también encontramos un efecto del momento de la medición a si ésta se refiere a entre semana o a los fines de semana. Concretamente, la cantidad de llamadas ($F_{1,272}=22,47$; $p<0,001$), mensajes ($F_{1,269}=14,90$; $p<0,001$) y el tiempo invertido ($F_{1,44}=16,87$; $p<0,001$) se reduce en mayor medida los fines de semana que entre semana, se podría afirmar que llevar a cabo un autorregistro del patrón de uso disminuye el consumo y este efecto es mayor los fines de semana en comparación con los fines de semana, sin embargo, como se ha comentado anteriormente, es importante considerar que tan sólo entregaron el autorregistro una pequeña parte de los adolescentes del estudio.

Tabla 11.19. Comparación de medias del patrón de uso del teléfono móvil antes de la implementación del programa y autorregistros

		Test		Autorregistros		F	gl1	gl2	P	Eta cuadrado	Potencia observada ^a
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x						
Llamadas	Entre semana	2,84	4,31	0,86	1,21	22,47	1	272	0,001	0,076	0,997
	Fines de semana	4,89	6,05	1,54	1,88						
SMS	Entre semana	2,94	3,86	0,81	1,75	14,90	1	269	0,001	0,052	0,970
	Fines de semana	4,39	5,88	1,24	1,86						
Tiempo ¹	Entre semana	69,65	74,75	2,42	2,01	16,87	1	44	0,001	0,277	0,980
	Fines de semana	115,41	106,88	3,23	3,58						

Tiempo¹= tiempo medio en llamadas. ^a Potencia observada calculada con alfa = 0,05

Si comparamos las medias del patrón de uso tras la implementación del programa y las de los autorregistros (véase tabla 11.20), encontramos que la cantidad de llamadas es menor en los autorregistros tanto entre semana ($t_{276}=10,65$; $p<0,001$) como los fines de semana ($t_{278}=6,93$; $p<0,001$); y lo mismo ocurre con la cantidad de mensajes enviados entre semana ($t_{279}=5,97$; $p<0,001$) y los fines de semana ($t_{278}=5,51$; $p<0,001$), y con el tiempo dedicado al móvil, tanto entre semana ($t_{130}=7,91$; $p<0,001$) como los fines de semana ($t_{161}=9,72$; $p<0,001$). Sin embargo no encontramos un efecto del momento de la medición a si ésta se refiere a entre semana o a los fines de semana, ni en la cantidad de llamadas ($F_{1,273}=0,74$; $p=n.s.$), ni en la de mensajes ($F_{1,275}=0,28$; $p=n.s.$), ni en el tiempo invertido ($F_{1,115}=1,32$; $p=n.s.$).

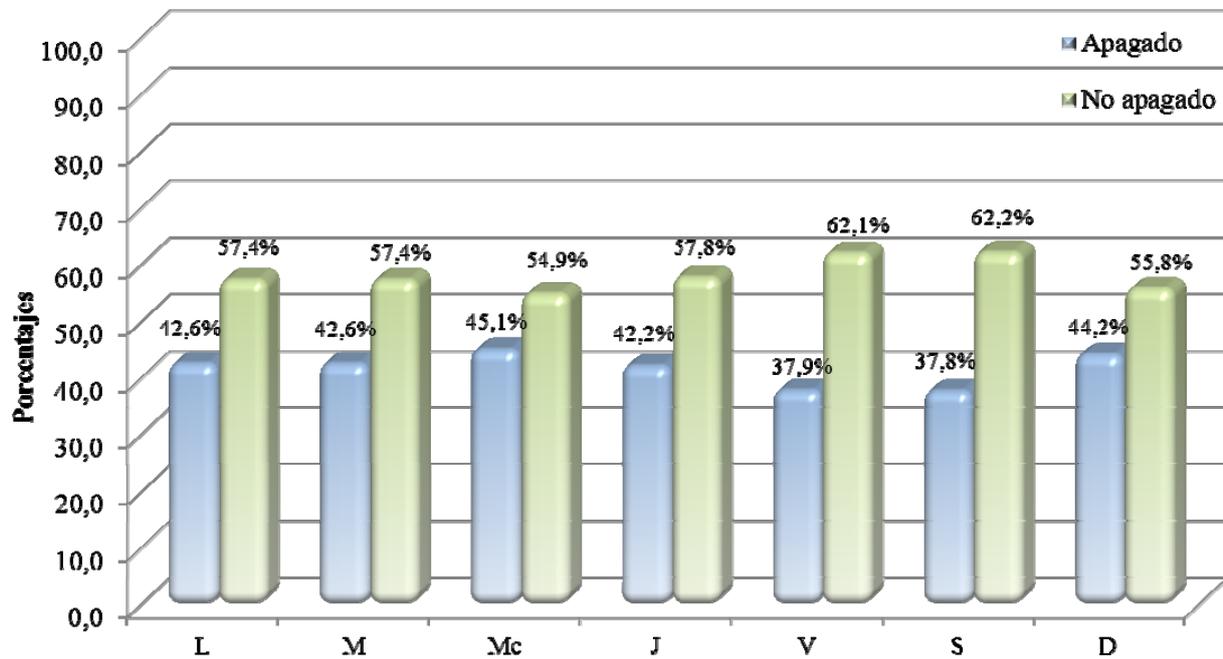
Tabla 11.20. Comparación de medias del patrón de uso del teléfono móvil después de la implementación del programa y autorregistros

		Retest		Autorregistros		t	gl1	P
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x			
Llamadas	Entre semana	1,65	1,70	0,85	1,21	10,65	276	0,001
	Fines de semana	2,21	2,43	1,51	1,87	6,93	278	0,001
SMS	Entre semana	1,40	2,20	0,79	1,71	5,97	279	0,001
	Fines de semana	1,88	2,99	1,18	1,71	5,51	278	0,001
Tiempo ¹	Entre semana	15,71	18,21	2,91	2,97	7,91	130	0,001
	Fines de semana	17,22	17,99	3,34	3,78	9,72	161	0,001

Tiempo¹= tiempo medio en llamadas.

En la figura 11.25 se muestra la proporción de adolescentes que apaga su móvil al acostarse a dormir. En líneas generales observamos que la mayoría no apaga el móvil por la noche a pesar de haberles pedido como tarea que lo hicieran, además, los fines de semana, concretamente los viernes y los sábados, aumenta el porcentaje de adolescentes que no apagan el teléfono.

Figura 11.25. Proporción de adolescentes que apagan o no el teléfono móvil por la noche



11.3.5. Satisfacción con el programa

Finalmente, se incluyó algunas preguntas para valorar el grado de satisfacción con el programa. Dichas preguntas se incluyeron a continuación del retest y se pasaron en la última sesión a tres grupos seleccionados aleatoriamente entre toda la muestra. Se tomó la decisión de no pasarlo a toda la muestra con el fin de evitar la fatiga y dadas las condiciones externas, especialmente nos referimos a la falta de tiempo a la hora de implementar el programa completo en tan sólo dos sesiones de 50 minutos. En total fueron 94 adolescentes los que respondieron a estas cuestiones.

El cuestionario para valorar la satisfacción del programa consta de dos preguntas, en la primera de ellas se les preguntó por el grado de acuerdo o en desacuerdo con 7 afirmaciones relacionadas con el grado de satisfacción con la organización, el contenido, el material, la utilidad y el tiempo dedicado a cada sesión, así como el grado de satisfacción con el programa en general, para responder se empleó una escala tipo Likert que oscila entre 0 (totalmente en desacuerdo) y 4 (totalmente de acuerdo).

En la tabla 11.21 se muestran las puntuaciones medias de cada afirmación y sus correspondientes desviaciones típicas, así como el porcentaje de adolescentes que ha contestado en función del grado de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas. En general, los adolescentes encuestados se muestran bastante satisfechos con el programa, existe una alta proporción de ellos que están totalmente de acuerdo con cada una de las cuestiones planteadas. La única cuestión en la que existe menos del 50% de los adolescentes totalmente de acuerdo con ella es la que se refiere al tiempo dedicado a cada sesión, lo cual es lógico si tenemos en cuenta que realmente no dio tiempo, en muchas ocasiones, a ver todo el material y a completar todas las actividades previstas para cada sesión.

Tabla 11.21. Proporción de adolescentes que están de acuerdo o en desacuerdo con cada afirmación

0 Totalmente en desacuerdo	1 Un poco en desacuerdo	2 Neutral	3 Un poco de acuerdo	4 Totalmente de acuerdo
----------------------------------	-------------------------------	--------------	----------------------------	-------------------------------

	Grado de acuerdo					\bar{X}	S_x
	0	1	2	3	4		
Las sesiones han estado bien organizadas	1,1%	3,3%	10%	16,7%	68,9%	3,49	0,89
El tiempo dedicado a cada sesión ha sido el adecuado	4,4%	2,2%	22,2%	27,8%	43,3%	3,03	1,08
Los contenidos de las sesiones han quedado claros	0%	3,3%	7,8%	21,1%	67,8%	3,53	0,78
He aprendido cosas nuevas sobre la adicción al teléfono móvil	5,6%	2,2%	14,4%	20%	57,8%	3,22	1,13
Las sesiones han sido útiles para conocer y prevenir la adicción al teléfono móvil	5,5%	3,3%	16,5%	19,8%	54,9%	3,15	1,15
El material que se nos ha sido adecuado	0%	4,4%	16,7%	26,7%	52,2%	3,27	0,90
Estoy satisfecho con el curso o con las sesiones sobre la adicción del teléfono móvil	0%	3,4%	10,1%	23,6%	62,9%	3,46	0,81

Asimismo, también se les preguntó si cambiarían alguna cosa de las sesiones para mejorarlas y si es así, se les pedía que nos indicaran qué es lo que cambiarían. El 90,1% de los participantes no contestó esta cuestión, ante lo cual asumimos que no cambiarían nada; el 7,5% afirma que no cambiarían nada, mientras que un 2,4% de los adolescentes encuestados cambiaría alguna cosa, como por ejemplo: aumentar el número de sesiones o que éstas fueran más largas ya que no daba tiempo a ver el programa completo; que

las imágenes de las viñetas fueran más realistas; que el programa fuera más entretenido y menos teórico; o que acudiera al centro una persona que hubiera pasado por la experiencia de abusar y/o depender del teléfono móvil para que les contara su experiencia en lugar de verlo en el vídeo.

11.3.6. Resumen general

Posesión del teléfono móvil

- El 93,9% de los participantes del estudio tiene teléfono móvil, el 91,3% de los varones y el 96,5% de las mujeres.
- A los 12 años el 89,3% de los adolescentes tiene teléfono móvil, mientras que a los 18 ya lo tienen el 100% de la muestra.

Gasto económico mensual y formas de financiación

- El gasto económico mensual en el teléfono móvil asciende de media a 19,49 euros mensuales ($S_x = 22,33€$).
- A la mayoría de los participantes del estudio (70,7%) sus padres les pagan los gastos del teléfono móvil frente una minoría que se lo pagan ellos (14,4%) o lo pagan a medias con sus padres (14,90%).

Patrón de uso del teléfono móvil

- Los adolescentes utilizan más el teléfono móvil los fines de semana que entre semana.
- Las chicas envían más mensajes de texto y realizan más llamadas perdidas que los chicos tanto entre semana como los fines de semana.
- Los adolescentes de 15 a 16 años envían más mensajes de texto entre semana, realizan más llamadas perdidas entre semana y los fines de semana, dedican más tiempo al uso del teléfono móvil entre semana y su gasto económico mensual es mayor que los adolescentes de 12 a 14 años.

Percepción subjetiva de dependencia del teléfono móvil

- Las mujeres de 15 a 16 años son las que se perciben como más dependientes del teléfono móvil en comparación con sus congéneres varones de su misma edad y con hombres y mujeres de 12 a 14 años.

Dependencia del teléfono móvil

- Existe una relación directa entre la dependencia subjetiva, el grado de dependencia, la abstinencia, la ausencia del control de impulsos y problemas derivados del uso del teléfono móvil, la tolerancia e interferencia con otras actividades y el patrón de uso del teléfono móvil (cantidad de llamadas, mensajes de texto y llamadas “perdidas” realizadas al día y tiempo diario invertido en usar el teléfono móvil para llamadas y mensajes tanto entre semana como los fines de semana).
- Algunos de los síntomas de dependencia al teléfono móvil más frecuentes entre los encuestados son: uso del móvil para combatir el aburrimiento (44,1%) y otros estados de ánimo displacenteros (32,6%); aumento del número de llamadas (39,8%) y mensajes de texto (36,3%) y el gasto económico (32,2%) y creencia de no poder aguantar una semana sin su teléfono móvil (30,8%).
- El 82,6% de los adolescentes realiza un uso no patológico del teléfono móvil (de los cuales el 16,5% realiza un uso ligero y el 66,1% un uso medio), mientras que el 12,4% abusa del teléfono móvil y el 5% de los adolescentes muestra síntomas de dependencia.
- El perfil del grupo de adolescentes que depende del teléfono móvil es en su mayoría mujeres (80%), de 13 a 16 años (89,7%), gastan una media de 61€ en teléfono móvil al mes y los que financian dicho gasto son los padres (72,4%), lo cual les genera constantes conflictos familiares (90%). Además, el 65,6% tiene problemas académicos y el 93% de este grupo afirma que depende del teléfono móvil.
- El perfil de los adolescentes que abusa del teléfono móvil es en su mayoría mujeres (69,3%), de 13 a 16 años (89,4%), gastan al mes una media de 32,69€ en teléfono móvil y los que financian dicho gasto son los padres (84%), lo cual les genera constantes conflictos familiares (20% frecuentemente y el 30,7% a veces). Además, el 50% tiene problemas académicos y el 62,6% este grupo afirma que depende del teléfono móvil.
- Los adolescentes que muestran síntomas de dependencia usan más el teléfono móvil y su gasto económico en él es mayor que el grupo que abusa del móvil y éstos a su vez lo usan más que el grupo de uso medio y éste último lo usa más que el grupo de uso ligero.

- El grupo de dependientes se percibe más dependiente que el grupo de abuso y así sucesivamente con los grupos de uso medio y ligero.
- Las mujeres presentan un mayor grado de dependencia del teléfono móvil; tienen más síntomas de abstinencia (usan más el teléfono móvil como instrumento para evitar estados de ánimo displacenteros y se encuentran mal si no pueden usar el teléfono móvil); muestran una mayor pérdida de control y tienen más problemas económicos y familiares como consecuencia del gasto económico que les acarrea el uso del teléfono móvil y poseen mayores niveles de tolerancia e interferencia con otras actividades. Además, se perciben más dependientes del teléfono móvil que sus congéneres varones.
- El grupo de 15 a 16 tiene mayores puntuaciones en el Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM), así como en cada uno de sus factores y en la percepción de dependencia del móvil.
- Existe un efecto de la interacción del sexo y la edad, las mujeres de 15 a 16 años son las que dependen en mayor medida del teléfono móvil, tienen más síntomas de abstinencia, una mayor pérdida de control y problemas derivados y una mayor tolerancia e interferencia con otras actividades , además se perciben más dependientes.

Rendimiento académico y patrón de uso/dependencia del teléfono móvil

- Los resultados muestran una leve correlación positiva y estadísticamente significativa entre un peor rendimiento académico (mayor cantidad de asignaturas suspendidas) y el número de llamadas realizadas entre semana y los fines de semana; la cantidad de mensajes enviados los fines de semana; el grado de dependencia; los síntomas de abstinencia; la ausencia de control y problemas derivados; la tolerancia e interferencia con otras actividades; la percepción subjetiva de dependencia y el gasto económico mensual en teléfono móvil.
- Las variables que mejor predicen el fracaso escolar (es decir, la mayor cantidad de asignaturas suspendidas) son la edad, la cantidad de llamadas y mensajes enviados al día entre semana, el modelo compuesto por estas tres variables explica el 12,6% de los cambios observados en el rendimiento académico.

- Aquellos adolescentes que muestran problemas de abuso y dependencia del teléfono móvil han suspendido más asignaturas en la última evaluación en comparación con sus congéneres que usan de forma más adaptativa o saludable el teléfono móvil.

Impacto del Programa de Prevención del Abuso y la Dependencia del Teléfono Móvil

- Tras la implementación del programa de prevención se observa una disminución de la cantidad de llamadas realizadas, del número de mensajes enviados y del tiempo diario invertido en el teléfono móvil. Además, dicha disminución es mayor los fines de semana que entre semana.
- Tras la aplicación del programa disminuye la cantidad de llamadas que realizan al día por parte de todos los usuarios, pero ésta es mucho más acusada en general los fines de semana y entre los sujetos que abusan del teléfono móvil.
- También disminuye el número de mensajes que envían, en especial los fines de semana y entre el grupo que depende del teléfono móvil, seguido del grupo que abusa del mismo, los usuarios moderados y los ligeros.
- Tanto hombres como mujeres disminuyen la cantidad de uso que hacen del teléfono móvil tras la aplicación del programa de prevención. Sin embargo, se observa una mayor disminución del uso del teléfono móvil en mujeres que en hombres en la cantidad de llamadas diarias realizadas, en especial los fines de semana, y en la cantidad de mensajes diarios enviados en fin de semana.
- Tras la implementación del programa hay una mayor disminución de la cantidad de llamadas entre semana en los adolescentes de 12 a 14 años y los fines de semana en los adolescentes de 15 a 16; una mayor reducción del número de mensajes enviados tanto entre semana como los fines de semana por parte del grupo de 15 a 16 años y una mayor disminución del tiempo invertido tanto entre semana como los fines de semana por parte de los adolescentes de 17 a 18 años.
- Tras la implementación del programa el 24,5% de los adolescentes opina que sería conveniente disminuir o controlar su consumo de teléfono móvil. Este grupo de sujetos son en su mayoría mujeres (66,9%) de 12 (14,7%), 13 (28,7%), 14 (30,9%) y 15 (20,6%) años. Dicho grupo tiene por término medio un mayor grado de dependencia ($\bar{X}=38,33$; $S_x=20,91$).

- El 47,2% de los adolescentes tiene intención de controlar el consumo de su teléfono móvil aunque casi la mitad de ellos no lo considere necesario o conveniente. El 53,2% de este grupo son mujeres de 12 (17,6%), 13 (31,5%), 14 (25,9%) y 15 (15,4%) años. El grado de dependencia de este grupo es muy similar ($\bar{X}=27,17$; $Sx=20,42$) al del grupo que no tiene la intención de controlar el consumo ($\bar{X}=27,69$; $Sx=21,00$).
- Se observa una disminución de las medias de dependencia percibida antes ($\bar{X}=48,42$; $Sx=28,52$) y después ($\bar{X}=42,25$; $Sx=29,44$) de la aplicación del programa.

Autorregistro del patrón de uso semanal

- El 70,1% de los participantes del estudio afirma haber realizado las tareas para casa que les propusimos, sin embargo, tan sólo el 44% de estos adolescentes entregó la hoja con los autorregistros.
- Existe un mayor uso del teléfono móvil los fines de semana, en especial la cantidad de llamadas realizadas los sábados. En cuanto al tiempo dedicado a realizar llamadas de voz al día, encontramos que, de aquellos adolescentes que usan esta función (las llamadas de voz), la mayoría habla 5 minutos o menos por su teléfono móvil al día y no se aprecian fluctuaciones de entre semana a los fines de semana.
- La mayoría de los adolescentes no apaga el móvil por la noche a pesar de haberles pedido como tarea que lo hicieran, además, los fines de semana, concretamente los viernes y los sábados, aumenta el porcentaje de adolescentes que no apagan el teléfono.

Satisfacción con el programa

- Los adolescentes encuestados se muestran bastante satisfechos con el programa, existe una alta proporción de ellos que están totalmente de acuerdo con cada una de las cuestiones planteadas.
- La única cuestión en la que existe menos del 50% de los adolescentes totalmente de acuerdo con ella es la que se refiere al tiempo dedicado a cada sesión.
- El 90,1% de los participantes no contestó a si cambiarían alguna cosa de las sesiones para mejorarlas, ante lo cual asumimos que no cambiarían nada; el 7,5% afirma que no cambiarían nada, mientras que un 2,4% de los adolescentes

encuestados cambiaría alguna cosa, como por ejemplo: aumentar el número de sesiones o que éstas fueran más largas ya que no daba tiempo a ver el programa completo; que las imágenes de las viñetas fueran más realistas; que el programa fuera más entretenido y menos teórico; o que acudiera al centro una persona que hubiera pasado por la experiencia de abusar y/o depender del teléfono.

12. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El rápido desarrollo del teléfono móvil, así como su incorporación masiva en la vida cotidiana de las personas, ha generado acelerados e innovadores cambios en nuestra sociedad. El teléfono móvil, además de ser un dispositivo técnico que permite ser desplazado de un lugar a otro, es un objeto personal, propio, exclusivo e íntimo. Efectivamente, el móvil se ha convertido en un elemento más de los componentes íntimos que constituyen la esfera personal de los usuarios y con el que se tiene una relación emocional (Graner et al., 2006). Nunca antes un aparato tecnológico se había convertido en un aspecto tan importante en la vida diaria de las personas, determinante del poder sobre la identidad individual (Srivastava, 2005).

Dicha importancia es aún más notable en la infancia y en la adolescencia por su impacto en el desarrollo psicosocial, concretamente en el proceso de socialización y de adquisición de la identidad personal. La adolescencia es una etapa en la que el niño se esfuerza en establecer su propia identidad y ser aceptado en el grupo de iguales. El teléfono móvil ayuda a definir dicha identidad tanto individualmente, a través de la personalización del aparato de varias formas, como colectivamente creando un lenguaje especial del grupo, al hacer uso del servicio de mensajes cortos SMS (Ling, 2002).

Asimismo, el teléfono móvil es un instrumento con innumerables aplicaciones tecnológicas algunas de las cuales se han constituido como una fuente de ocio más, una forma de disfrutar del tiempo libre, que es especialmente atractiva para los adolescentes (Rodríguez, 2002). Entre las diversas aplicaciones tecnológicas preferidas por los jóvenes y adolescentes como una fuente de diversión se encuentran los juegos que se incluyen en el terminal o que se pueden descargar o transferir al teléfono móvil, el sistema de grabación y reproducción de audio y de vídeo, la cámara fotográfica, la conexión a Internet, etc. las cuales favorecen la utilización del teléfono móvil como elemento recreativo.

Resulta obvio que, teniendo todas estas funciones enmarcadas en un único dispositivo que podemos guardar en la palma de la mano, se cree la necesidad de disponer del mismo en un mundo donde las tecnologías de la información marcan la pauta y el ritmo de nuestras vidas. Este sinfín de funciones, ventajas y posibilidades

favorece no sólo su uso, sino también el abuso e incluso la dependencia de una herramienta que en un principio no es perjudicial en sí misma, sin embargo, un uso inadecuado o excesivo acarrea toda una serie de problemas, especialmente a los adolescentes. Las características de esta etapa evolutiva, unida a las propiedades y funciones del teléfono móvil y a la disponibilidad cada vez mayor del mismo, convierten a este colectivo en sujetos muy vulnerables.

A pesar del indudable interés que tiene el tema, tanto por el hecho de que se trata de una actividad social y económicamente de extraordinaria relevancia, como por el potencial abuso o/y dependencia que puede llegar a producir, cuando comenzamos la investigación eran muy escasos los estudios científicos y sociales que se habían llevado a cabo hasta el momento. Por ello, nuestros objetivos iniciales fueron los de analizar el patrón habitual de uso del teléfono móvil en población adolescente y establecer los criterios para definir una conducta de uso normal que se diferenciara de los patrones de abuso y dependencia. Así como la de analizar las características más relevantes de esta actividad que pueden llegar a provocar adicción al móvil y desarrollar un instrumento psicométrico que permitiera diagnosticar patrones de abuso y dependencia del teléfono móvil siguiendo los criterios del DSM-IV-TR.

Finalmente, basándonos en los resultados obtenidos en este estudio exploratorio previo, desarrollamos un programa de prevención de las adicciones tecnológicas (Internet, videojuegos y teléfono móvil). Sin embargo, para la presente tesis doctoral nos centramos concretamente en el abuso y la dependencia del teléfono móvil en población adolescente. La razón de atender a esta conducta es porque es especialmente relevante en niños y adolescentes, población que es objetivo preferencial en la prevención de adicciones. Además, los procesos psicológicos y sociales implicados a la base de la misma son comunes y coinciden en el uso de tecnologías electrónicas que tienen un desarrollo creciente.

A continuación se expondrán en primer lugar los principales resultados de la encuesta sobre el uso del teléfono móvil en población adolescente y en segundo lugar los resultados del programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil. En líneas generales, los resultados de nuestro trabajo nos permiten disponer de

una visión global del patrón de uso del teléfono móvil en la adolescencia, que básicamente podríamos resumir en los siguientes puntos:

1. El impacto del teléfono móvil en la adolescencia se constata en el hecho de que el 94,8% de los adolescentes tiene móvil. Concretamente, el 91,6% de los más jóvenes, entre 12 y 14 años, ya disponen de uno, estas tasas aumentan conforme avanzan en edad y a los 17 y 18 años ya son el 98,7%. La edad media en la que suelen adquirir el primer móvil es a los 11 años y a los 12 años ya lo tiene el 85,2% de los menores. Cada vez los adolescentes disponen de su primer teléfono móvil más jóvenes, es decir, la edad media de inicio ha ido descendiendo en tan sólo unos pocos años. Además, se trata de un instrumento con elevada obsolescencia, lo cual se demuestra en el hecho de que a lo largo de la adolescencia se tienen cuatro aparatos por término medio.
2. En cuanto al consumo medio del teléfono móvil, los adolescentes invierten al día entre llamadas y mensajes una media de 26 minutos entre semana y 37 minutos los fines de semana. Las modalidades de comunicación preferidas son las llamadas “perdidas” o “toques” y los mensajes de texto frente a las llamadas de voz. Además, como se ha visto, el uso del teléfono móvil aumenta los fines de semana tanto en la cantidad como en la duración del consumo.
3. Asimismo, los adolescentes suelen emplear más su el teléfono móvil por la tarde y por la noche en cualquier lugar indistintamente. Respecto a la disponibilidad, la mayoría de los adolescentes tiene continuamente encendido el móvil, también durante la noche, lo cual favorece (y hasta induce) no sólo a llamar, sino también a recibir llamadas o mensajes.
4. Los servicios más utilizados por los adolescentes encuestados son: recibir llamadas; realizar llamadas perdidas o “toques”; recibir mensajes de texto; realizar llamadas; escuchar música MP-3, oír la radio, ver vídeos; enviar mensajes de texto; hacer fotografías; utilizar *bluetooth*, infrarrojos, USB, etc. Mientras que los servicios que usan con menos frecuencia son: realizar video llamadas; dejar mensajes en el buzón de voz de alguien; utilizar el GPS del teléfono móvil (sólo para los móviles que tengan esta función); utilizar

Internet (correo electrónico, messenger, visitar páginas web, blogs, etc.); escuchar el buzón de voz; descargar juegos, música, tonos, archivos, etc.; recibir video-llamadas; jugar con los juegos del móvil conectado en red con otros (con infrarrojos, *bluetooth*, etc.); enviar y recibir mensajes multimedia (vídeo, imágenes, audio, etc.) y jugar con los juegos del móvil.

5. A pesar de que el móvil es uno de los instrumentos más deseados por los adolescentes, porque les permite autonomía personal y favorece el establecimiento y ampliación de relaciones interpersonales, los padres siguen teniendo un papel muy relevante. Algunos autores han denominado a esto como “intimidad paradójica” (Castelain-Meunier, 2002). El primer móvil suele ser un regalo de los padres, a veces cediendo a la insistencia de los hijos, pero en una tercera parte de los casos ofreciéndolo sin que ni siquiera lo hubieran pedido. Los padres regalan el móvil como una forma de control de los hijos, lo cual no deja de ser paradójico, si tenemos en cuenta que lo que pretenden los adolescentes con el móvil es, precisamente, ampliar su grado de autonomía. Pero los padres no solamente regalan el primer móvil, sino que en la mayoría de los casos (concretamente en el 66,8%) son quienes costean el gasto de las llamadas.
6. De las dos principales modalidades comerciales de la tarjeta (prepago y contrato), la de contrato es, en cualquier condición, la que está relacionada con un mayor consumo y la que más gasto económico supone. Si bien se suele comenzar con una tarjeta prepago, conforme se aumenta la edad se va sustituyendo por contrato. La mitad de los adolescentes entre 17 y 18 años disponen de esta modalidad.
7. El gasto económico medio en el móvil es de 17,5 euros al mes. Los adolescentes cuyos padres o familiares sufragan los gastos del móvil son los que más dinero gastan, además, son los que más problemas tienen con sus padres por dicho gasto.
8. Los adolescentes en general, tienen una serie de valores, creencias y opiniones muy favorables hacia el uso del teléfono móvil. Lo cual se ha visto

que correlaciona positivamente con la cantidad de llamadas, mensajes y llamadas “perdidas” realizadas al cabo del día.

En una sociedad de libre mercado, en la que uno de sus pilares fundamentales es el consumo individual, se ejerce mucha presión con la finalidad de incrementar los gastos. Y en el caso del móvil es evidente el interés porque así sea. Aparecen fórmulas atractivas basadas en contratos comerciales que facilitan la realización de llamadas o envío de mensajes, sin tener que estar pendiente del dinero que se gasta, ni del que se dispone en ese momento. De hecho, el primer teléfono suele ser de modalidad de tarjeta prepago, pero se observa un progresivo desplazamiento al contrato telefónico a medida que se van haciendo mayores, hasta el punto de que la mitad de las tarjetas de los adolescentes de 17 y 18 años lo son en modalidad de contrato. Este hecho favorece el incremento del consumo medio del teléfono móvil. Efectivamente, los adolescentes que tienen un contrato telefónico se gastan al mes más dinero que aquellos que tienen la modalidad de tarjeta de prepago. Además, dicho gasto mensual en el móvil se correlaciona con un mayor uso del mismo en las funciones de comunicación. Esto nos indica que los de contrato no tienen un mayor gasto económico a causa de que pagan unas tasas mínimas mensuales (imputables a los de la modalidad de tarjeta de contrato pero no a los de prepago), sino que realmente usan más el teléfono. Además, hay que tener en cuenta que las tarifas son inferiores para aquellos que tienen la modalidad de contrato y a pesar de ello su gasto mensual es mayor.

Además del esfuerzo de las compañías telefónicas por fomentar los contratos telefónicos, los padres prefieren que sus hijos tengan un contrato por la sensación de control que les proporciona saber a través de la factura a quien llaman sus hijos, el número de llamadas y de mensajes, las horas de uso, etc. Así pues, nos encontramos que cada vez son más los adolescentes que tienen contrato, una fórmula que facilita el que se realice más gasto y cuyo titular, por ley, debe ser mayor de edad, por lo que suelen ser los padres quienes ostentan dicha titularidad. Además, se da la circunstancia de que en un porcentaje tan alto como el 66,8% de los casos, son los padres quienes pagan efectivamente el gasto que supone el consumo del móvil. Asimismo, se ha visto que aquellos que sus padres o familiares sufragan los gastos del móvil son los que más gastan lo cual está relacionado con los conflictos paterno-filiales por el gasto excesivo en móvil, gasto que se ve favorecido por el tipo de modalidad de contrato. Es un círculo

vicioso que no favorece en absoluto el aprendizaje de un patrón adaptativo de uso del teléfono móvil.

Respecto a las diferencias de sexo, las adolescentes usan más su teléfono móvil para determinadas funciones de la comunicación como son enviar mensajes, hacer llamadas perdidas o dedicar más tiempo al uso del móvil entre llamadas y mensajes que los hombres. Si bien es cierto que no se han encontrado diferencias en el número de llamadas de voz entre hombres y mujeres, esto puede deberse a que, como se comentaba anteriormente, el móvil permite fórmulas de comunicación que se adaptan en mayor medida a las necesidades de los adolescentes y que éstos aprenden a utilizar rápidamente. Como consecuencia de este mayor uso del móvil, las mujeres tienen un mayor gasto económico mensual lo cual les acarrea más problemas con sus padres o con su familia. La importancia relativa del móvil en las adolescentes todavía se hace más evidente si tenemos en cuenta que las chicas disponen de menos dinero semanal que los chicos (lo cual no deja de ser muy significativo para un análisis desde la perspectiva de sexo).

Pero las diferencias no son sólo en la cantidad, sino también en las funciones para las que lo utilizan. Por lo general, las chicas utilizan más el móvil como un instrumento de comunicación interpersonal, así como una herramienta psicológica que sirve para enfrentarse a estados de ánimo displacenteros. Lo utilizan más a menudo que los chicos para superar el aburrimiento, manejar la ansiedad, o en momentos en los que se encuentran solas o tristes. Igualmente, están más afectadas que ellos cuando no reciben llamadas o mensajes de otras personas. Algunas de las respuestas más significativas en el caso de las chicas son que lo utilizan *“para permanecer en contacto con mis amigos o seres queridos”*, *“porque me siento sola”*, *“para enviar o recibir mensajes divertidos”*, o *“para pasar el tiempo cuando me aburro”*. Ya en otros trabajos previos se han encontrado diferencias de sexo, las chicas hablan más que escriben, se comunican más en el plano afectivo, en un proceso de "pre-socialización para convertirse en mantenedoras de la red social" (Lorente, 2002; Ling, 2002). Mientras que los chicos lo usan sobre todo para fines recreativos y no comunicacionales. Las conversaciones son más breves y más dirigidas a la coordinación y a la organización. (Mante y Piris, 2002; Höflich, y Rössler, 2002; Varshinskaya, 2002).

A medida que los adolescentes se van haciendo mayores, cambia no sólo su visión de mundo, sino también su forma de interactuar con el entorno y de relacionarse con los demás. Por ello, es obvio que también se modifique el uso que hacen del teléfono móvil. En función de la edad, los mayores envían más mensajes de texto, realizan más llamadas perdidas y dedican más tiempo al uso del móvil que los adolescentes más jóvenes. Este efecto se produce significativamente entre los menores (de edades comprendidas entre 12-14 años) y los de mediana edad (entre 15 y 16 años). A partir de entonces ya no se constata incremento en el consumo, sino solamente en el gasto, coincidiendo probablemente con el hecho de que los más mayores disponen de más dinero con el que efectuar llamadas de voz de mayor duración. Además, el aumento del gasto económico mensual les genera más problemas con sus padres o familiares que a los adolescentes de 15 a 16 o a los de 12 a 14 años.

La utilización del móvil también cambia cualitativamente a medida que se van haciendo mayores. Los más pequeños (de 12 a 14 años) y los del grupo intermedio (de 15 a 16 años) utilizan más accesorios, tales como juegos del móvil y fotografías, mientras que los más mayores (de 17-18 años) relegan a un segundo plano algunas actividades de ocio. Asimismo, acorde con estos cambios, también encontramos que los adolescentes de 15 a 16 años tienen una imagen más positiva hacia el móvil piensan en mayor medida que *“es el mejor avance tecnológico de la historia”*; que *“las personas que no tienen móvil están anticuadas”* o que *“tener uno es tan importante como vestir o comer”*, mientras que los más mayores tienen una imagen más negativa, piensan en mayor medida que *“es un auténtico incordio al estar localizable en cualquier momento”*; que *“perjudica la salud”* y que *“es un invento para seguir timando a la gente”*.

La primera parte del estudio era esencialmente exploratoria, es decir, nuestro objetivo principal era el de profundizar en el conocimiento del uso del móvil en adolescentes, tanto en lo que se refiere a los aspectos puramente topográficos y cuantitativos, como en las funciones y utilidades que tiene en esta población. Las diferencias constatadas entre las fórmulas de uso (tarjetas prepago vs. contrato), así como entre adolescentes de diferentes edades y entre hombres y mujeres en parámetros de uso y funciones para las que utilizan el móvil, deben servir de fundamento a la hora

de diseñar programas de prevención de patrones de conducta desadaptativos de una de las tecnologías más novedosas y útiles con las que contamos en la actualidad.

Los resultados de este estudio pusieron de manifiesto la necesidad de trabajar en el ámbito de la prevención de la adicción a esta tecnología. A partir de los resultados obtenidos en la encuesta sobre el uso del teléfono móvil desarrollamos e implementamos el programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil con el objetivo más específico de validar dicho programa. A continuación se expondrán por puntos los resultados más relevantes de esta segunda parte de nuestro trabajo:

1. El 93,9% de los participantes del estudio tiene teléfono móvil (el 91,3% de los varones y el 96,5% de las mujeres). A los 12 años, el 89,3% de los adolescentes tiene uno, tasas que se incrementan conforme se van haciendo mayores y a los 18 ya lo tienen el 100% de la muestra.
2. Los adolescentes encuestados realizan entre semana una media diaria de 3 llamadas de voz; 7,5 perdidas; envían 3,6 mensajes de texto e invierten una hora y 10 minutos en ello. Los fines de semana aumenta el uso que hacen del móvil, tal vez porque disponen de más tiempo libre. De este modo, hacen al día una media de 5 llamadas de voz; 9,6 perdidas; envían 5 mensajes de texto y emplean una hora y 18 minutos al día en hacer llamadas y enviar mensajes. Además, gastan una media de 19,49 euros mensuales en móvil, lo cual, en la mayoría de los casos lo pagan los padres (70,7%) frente una minoría que se lo pagan ellos (14,4%) o a medias (14,90%).
3. Un mayor uso del teléfono móvil se asocia con un mayor grado de dependencia, abstinencia, ausencia del control de impulsos y problemas derivados del uso del teléfono móvil, tolerancia e interferencia con otras actividades. Los adolescentes encuestados afirman que usan el móvil para combatir el aburrimiento (44,1%) y otros estados de ánimo displacenteros como es la soledad (32,6%); han aumentado el número de llamadas (39,8%), de mensajes de texto (36,3%) y el gasto económico (32,2%) desde que tienen móvil y se creen incapaces de aguantar una semana sin su teléfono móvil (30,8%).

4. El 82,6% de los adolescentes del estudio realiza un uso no patológico del teléfono móvil (de los cuales el 16,5% realiza un uso ligero y el 66,1% un uso medio), mientras que el 12,4% abusa del teléfono móvil y el 5% de los adolescentes muestra síntomas de dependencia. El perfil del grupo de adolescentes que muestra síntomas de dependencia es en su mayoría mujeres (80%), de 13 a 16 años (89,7%), gastan una media de 61€ (con una desviación típica de 49,87€) en teléfono móvil al mes y son los padres los que financian dicho gasto (72,4%), lo cual les genera constantes conflictos familiares, es decir, el 90% de este grupo de adolescentes afirma que discute muy frecuentemente con sus padres por el gasto económico del teléfono móvil. Además, el 65,6% tiene problemas académicos (el 17,4% ha suspendido de 3 a 5 asignaturas y el 48,2% ha suspendido 6 o más). Finalmente, el 93% de ellos afirma que depende del teléfono móvil, es decir que son conscientes del problema que tienen.

5. Existe una asociación entre un peor rendimiento académico (mayor cantidad de asignaturas suspendidas), un mayor uso del teléfono móvil y un mayor grado de dependencia (abstinencia, tolerancia, ausencia de control, interferencia con otras actividades y problemas derivados). No obstante, las variables que mejor predicen el fracaso escolar son la edad, la cantidad de llamadas y mensajes enviados al día entre semana. El modelo compuesto por estas tres variables explica el 12,6% de los cambios observados en el rendimiento académico.

En definitiva, con los resultados obtenidos no se puede establecer una relación causal entre un uso problemático o patológico del teléfono móvil y un deterioro en el rendimiento académico, sin embargo, podemos afirmar que aquellos adolescentes que muestran problemas de abuso y dependencia del teléfono móvil han suspendido más asignaturas en la última evaluación en comparación con sus congéneres que usan de forma más adaptativa o saludable el teléfono móvil. Otros estudios también han encontrado una asociación entre el uso excesivo, problemático o dependiente del teléfono móvil y el fracaso escolar (por ejemplo, Sánchez-Martínez y Otero, 2009; Chen, 2006, etc.)

6. Tras la implementación del programa de prevención se observa una clara disminución del uso del teléfono móvil, además se produce un efecto de interacción entre el momento de la medición (antes o después de la aplicación del programa) y el patrón de uso entre semana y los fines de semana. Como ya habíamos comentado anteriormente, el patrón de uso del teléfono móvil es mayor los fines de semana, al aplicar el programa los resultados muestran una disminución de la cantidad de llamadas realizadas del número de mensajes enviados y del tiempo diario invertido en el teléfono móvil, además, dicha disminución es mayor los fines de semana que entre semana y entre los sujetos que abusan y dependen del teléfono móvil.

Finalmente, tras la implementación del programa de prevención el 24,5% de los adolescentes opina que sería conveniente que disminuyeran o controlaran su consumo de teléfono móvil. Sin embargo, el porcentaje de adolescentes que tiene intención de controlar el consumo de su teléfono móvil asciende al 47,2% aunque casi la mitad de ellos no lo considere necesario o conveniente.

Estos resultados son especialmente relevantes en el ámbito de las adicciones. Cualquier conducta adictiva se inicia por el placer o deseo que provoca, es decir, para obtener unos resultados apetecibles, que en el caso del móvil son favorecer la comunicación, mantener relaciones interpersonales, aumentar la disponibilidad, utilizar tecnologías especialmente atractivas, etcétera. Pero lo verdaderamente relevante y singular de las adicciones es que finalmente aparecen procesos de dependencia, es decir, que ya no se pueden conseguir los objetivos mencionados anteriormente, nada más que con la conducta adictiva (utilización del móvil) y, dando un paso más adelante, que la privación de la misma provoca un elevado malestar que sólo se supera volviendo a consumir. Así, y a pesar de que podamos encontrar diferencias respecto a otras adicciones tecnológicas, como Internet (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro y Oberst, 2008), o videojuegos, ello no debe ocultar que en algunos casos pueden aparecer las características más relevantes de los procesos adictivos, tales como: disforia o ansiedad cuando no puede usarse el móvil; interferencia con actividades cotidianas; manejo del mismo cuando no es apropiado o peligroso; consumo cada vez mayor; o la utilización del móvil como forma de resolver problemas afectivos. Se trata de procesos similares a los de los demás trastornos adictivos.

Respecto a las diferencias entre varones y mujeres, los resultados obtenidos nos permiten hacer una serie de reflexiones que consideramos de interés. En general, las chicas usan más el teléfono móvil (envían más mensajes y realizan más llamadas perdidas) que los chicos. Con lo cual no es sorprendente que si lo utilizan más presenten en mayor medida síntomas de abuso y dependencia que ellos. En nuestro estudio, las adolescentes en comparación con sus congéneres varones, muestran un mayor grado de dependencia (síntomas de abstinencia, tolerancia, pérdida de control, interferencia con otras actividades y problemas derivados). Además, en concordancia con los datos obtenidos, las mujeres se perciben más dependientes del teléfono móvil.

Con lo cual, observando estos resultados, podríamos afirmar que las mujeres son más vulnerables que los hombres a desarrollar un uso desadaptativo del teléfono móvil. Tras la implementación del programa, las mujeres disminuyeron en mayor medida que los varones la cantidad de llamadas y mensajes enviados al día, especialmente los fines de semana en donde normalmente el patrón de uso es mayor. Al igual que en nuestro estudio, otros han encontrado que las mujeres utilizan en mayor medida el móvil (Bianchi y Phillips, 2005; Malo, 2006; Jenaro et al., 2007; Punamäki et al., 2007; Sánchez-Martínez y Otero, 2009; Labrador y Villadangos, 2010), su gasto económico en él es mayor (Ogunyemi, 2006; Chóliz et al., 2009), tienen más problemas relacionados con el uso del teléfono móvil y muestran más síntomas de abuso y de dependencia (Bianchi y Phillips, 2005; Jenaro et al., 2007; Billieux et al., 2008; Luque, 2008; Beranuy et al., 2009; Chóliz et al., 2009). Mientras que los hombres lo utilizan más en situaciones que en las que es peligroso su uso (Billieux et al., 2008).

Durante la primera etapa de la adolescencia las mujeres y varones se diferencian en algunos de los aspectos más significativos que definen las relaciones de amistad y el motivo de intimidad. Mientras que las chicas se caracterizan por la comunicación emocional y la confianza, los chicos se centran en compartir actividades y divertirse juntos (Feiring, 1999; Navarro, 2004). Esto tal vez explique porqué las mujeres usan en mayor medida los mensajes de texto y las llamadas perdidas ya que utilizan el móvil como un instrumento de socialización, para iniciar y mantener la red social (Ling e Yttri, 2002; Igarashi, Takai y Yoshida, 2005), mientras que ellos utilizan en mayor medida otras funciones, como los juegos (Mante y Piris, 2002). Sin embargo, algunos

estudios no han evidenciado diferencias notables en función del sexo, ni en el uso que le dan al móvil, ni en las actitudes hacia este instrumento (Lemish y Cohen, 2005). Aunque tal vez sería necesario valorar las características socioculturales de las muestras de los diversos estudios como posibles factores explicativos de ello.

Por otro lado, también hemos encontrado diferencias en función de la edad de los encuestados. Los datos de nuestro estudio nos revelan que existe una edad crítica en la cual se dispara el consumo del teléfono móvil y los problemas derivados de este uso excesivo. A pesar de que la adolescencia es un periodo relativamente corto del desarrollo humano, éste no es homogéneo, al menos en lo que se refiere a la adicción al teléfono móvil. Si bien es cierto que el uso del teléfono móvil aparece en algunos casos en la infancia, se incrementa notablemente en la pubertad y las consecuencias más severas del abuso se producen en el grupo de 15 y 16 años. Este grupo de edad utiliza más el teléfono móvil (envían más mensajes de texto, realizan más llamadas perdidas e invierten más tiempo en usarlo) y su gasto económico mensual en el móvil es mayor. Además, nuevamente, como era de esperar dado que lo usan más, muestran un mayor grado de dependencia del teléfono móvil (síntomas de abstinencia, tolerancia, pérdida de control, interferencia con otras actividades y problemas derivados).

Estos resultados son congruentes con el hecho de que los más pequeños (entre 12 y 14 años) se encuentran en una etapa de transición de la pubertad a la adolescencia, mientras que a partir de 17 años presentan indicios de madurez en algunas dimensiones, asemejándose a jóvenes en lo que se refiere a la utilización del móvil. Por el contrario, entre los 15 y los 16 años se encuentran en plena etapa de expansión en sus relaciones sociales y afectivas y el teléfono móvil es un instrumento extraordinario para ese objetivo (Chóliz y Villanueva, 2011).

Diversas investigaciones muestran la importancia de la edad en la adicción al teléfono móvil. En general, en los diversos estudios se observa que entre los 14 y los 16 años los adolescentes hacen un uso intenso, problemático y dependiente del teléfono móvil (Oksman y Rautiainen, 2003; Bianchi y Phillips, 2005; Sánchez y Otero, 2009; Labrador y Villadangos, 2010; Guo, Salvendy y Proctor, 2010). A partir de los 17 y 18 años disminuye el uso del móvil para otras funciones que no estén destinadas a la comunicación propiamente dicha, aumenta el uso de las llamadas de voz y el gasto

económico mensual, tal vez debido a un mayor poder adquisitivo (Ogunyemi, 2006). Parece que el uso del teléfono móvil se normaliza con la edad hacia un uso más profesional, menos lúdico y con menos efectos negativos (Bianchi y Philips, 2005; Beranuy et al., 2009).

En cuanto al impacto del programa de prevención, parece ser que éste es independiente de la edad de los participantes, sin embargo, es necesario tomar dichos resultados con precaución ya que la distribución del número de participantes por grupos de edad no es equitativa, es decir, el grupo de los adolescentes de 12 a 14 años está formado por 374 alumnos, el de 15 a 16 por 110 y el de 17 a 18 por 7, lo cual puede distorsionar los resultados encontrados.

Como en la mayor parte de las investigaciones de este tipo, nuestro estudio presenta una serie de limitaciones a la hora de extrapolar los resultados obtenidos a la población general. Sin embargo, contamos con una muestra suficientemente amplia y los resultados obtenidos son muy similares a los de otros estudios realizados no solo en población española sino también europea (por ejemplo, Oksman y Rautiainen, 2003; Bianchi y Phillips, 2005; Malo, 2006; Ogunyemi, 2006; Jenaro et al., 2007; Punamäki et al., 2007; Billieux et al., 2008; Luque, 2008; Beranuy et al., 2009; Sánchez-Martínez y Otero, 2009; Labrador y Villadangos, 2010; Guo, Salvendy y Proctor, 2010; etc.)

En primer lugar, hablaremos de las limitaciones concernientes a las medidas de autoinforme. Para la recogida de datos empleamos la metodología de encuesta, además de confeccionar y validar el Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM), lo cual no dejan de ser medidas de autoinforme con todo lo que ello conlleva, es decir, ya en otros estudios se ha comprobado la subestimación o sobreestimación de la información proporcionada por los participantes del estudio (por ejemplo, Fiedler y Armbruster, 1994; Bradburn, 2000; Cohen y Lemish, 2003; Timotijevic et al. 2008).

A esto se le añade la dificultad contrastar la información proporcionada por los sujetos con medidas más objetivas. Además de los sesgos inherentes a este tipo de metodología como pueden ser los que se producen a la hora de responder a las cuestiones planteadas, nos referiremos a la deseabilidad social y a la aquiescencia (tendencia a emitir un patrón de respuesta). Sin embargo, en el presente estudio se ha intentado superar dicha dificultad garantizando el anonimato y la confidencialidad de

los datos proporcionados, así como recalando la importancia de ser sinceros en sus respuestas. A pesar de ello, fue necesario descartar algunos cuestionarios y encuestas que estaban incompletos, mal contestados o era evidente que los habían rellenado al azar.

Otra de las limitaciones con las que nos encontramos fue la concerniente al tipo de muestreo y muestra empleada para realizar el estudio. Personalmente he llegado a la conclusión de que al final uno no hace lo que quiere sino lo que le dejan hacer, es decir, desde nuestro punto de vista hubiera sido ideal llevar a cabo en todos los casos un muestreo aleatorio por estratos no sólo por distritos y tipo de centro (público, privado o concertado) sino también por cursos, sexo, edad, número de estudiantes matriculados en cada centro, etc. y que toda la muestra seleccionada de este modo participaran en el estudio. Sin embargo, no todos los centros a los que se les propuso participar accedieron a ello y de los que sí lo hicieron tuvimos que adaptarnos a la disponibilidad de los mismos.

En la misma línea de argumentación que el párrafo anterior, nos hubiera gustado poder disponer de grupos controles y llevar a cabo un seguimiento de los participantes en diferentes periodos temporales para comprobar la efectividad del programa de prevención a través del tiempo y con ello mejorar su eficacia. Sin embargo esto no fue posible debido, nuevamente, al escaso margen de actuación con el que contábamos. No obstante, no descartamos la posibilidad de incluir un grupo control y de realizar un seguimiento de los sujetos en estudios venideros.

Otras de las futuras líneas de actuación que contemplamos son estudiar en mayor profundidad los factores de riesgo y de protección de la adicción al teléfono móvil con el fin de incluir los hallazgos encontrados en nuestro programa de prevención. Así como, incorporar algunas estrategias y herramientas que se están contemplando en otros programas de prevención en materia de drogodependencias (programa Ordago, ¡Qué caña!, ALCAZUL, Educación para la Vida, etc.) y que han mostrado ser efectivas (y eficaces) como puede ser el manejo del estrés, las estrategias de afrontamiento y solución de problemas, asertividad, habilidades sociales y de comunicación, transmisión de valores positivos, etc.

Para finalizar, y a modo de conclusión última, nos gustaría resaltar que a pesar de todas las trabas con las que nos hemos encontrado a lo largo de estos cinco años de trabajo y de las limitaciones expuestas, todo ello no es más que el reflejo de la dificultad de estudiar ya no sólo el fenómeno en cuestión sino también en el ámbito de la psicología en general. Además de mostrar la complejidad de las adicciones tecnológicas y la importancia que éstas tienen para la sociedad actual, en especial para los adolescentes.

Iniciamos nuestra andanza en el área de la adicción al teléfono móvil con una encuesta sobre el uso del mismo en población adolescente. Era un trabajo eminentemente exploratorio, a partir del cual constatamos que una proporción de dichos adolescentes abusaba del teléfono móvil e incluso mostraba síntomas de dependencia similares a los descritos en el DSM-IV-TR para otras sustancias. Ante lo cual, el siguiente paso fue el de desarrollar y validar un programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil. Actualmente, consideramos necesario continuar trabajando en la misma línea, no sólo en la prevención, sino también en el tratamiento de patrones de conducta desadaptativos de una de las tecnologías más novedosas y útiles con las que contamos en la actualidad.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adès, J., Lejoyeux, M. (2003). *Las nuevas adicciones. Internet, sexo, juego, deporte, compras, trabajo, dinero*. Barcelona: Kairós.
- Alford, G. S., Webster, J. S., y Sanders, J. H. (1980). Covert aversion of two interrelated deviant sexual practices: Obscene phone calling and exhibitionism. A single case analysis. *Behaviour Therapy*, 11: 15-25.
- Al-khlaiwi T. y Meo, SA. (2004). Association of mobile phone radiation with fatigue, headache, dizziness, tension and sleep distribution in Saudi population. *Saudi Med J*, 25:732–736
- Amiel, T. y Sargent, S.L. (2004). Individual differences in internet usage motives. *Computers in Human Behavior*; 20: 711-726.
- AMTA (2003). Cameras and mobile phones. <http://www.amta.org.au/default.asp?Page=211>.
- AMTA (2005). What you need to know to get the bullies off your back. <http://www.amta.org.au/default.asp?Page=495>.
- Anderson, L. (2003). Sleepless teens spend half the night calling friends. *The Advertiser*, p. B.7.
- Anderson KG, Ramo DE, Schulte. MT, et al. (2007). Substance use treatment outcomes for youth: integrating personal and environmental predictors. *Drug & Alcohol Dependence*, 88:42-8.
- Ali Kahn A, O'Brien DF, Kelly P, Phillips JP, Rawluk D, Bolger C, et al. (2003). The anatomical distribution of cerebral gliomas in mobile phone users. *Ir Med J*, 96:240-2.
- Armendáriz, N.A., Rodríguez, L., Guzmán, F. R. (2008). Efecto de la autoestima sobre el consumo de tabaco y alcohol. *Revista Electrónica en Salud Mental, Alcohol y Drogas*, 4(1), 5.
- Armstrong I., Phillips JG, Saling LL. (2000). Potencial determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human Computer Studies*, 53:537-50.

- Bargh, J. A., y McKenna, K. Y. A. (2004). The internet and social life. *Annual Review of Psychology*; 55: 573-590.
- Barkana, Y., Zadok, D., Morad, Y., yAvni, I. (2004). Visual field attention is reduced by concomitant hands-free conversation on a cellular telephone. *American Journal of Ophthalmology*, 138:347-353.
- Baron, R. M., y Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Baron, R. A., y Greenberg, J. (1990). Personality and organizational conflict: Effects of Type A behavior pattern and self-monitoring. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 44, 281-296.
- Batiste, F. (2004) *High tech cheat sheet*. The [Hammond, LA] Daily Star February 8: 1A, 2A.
- Baumeister, R.F. (1997). *Identity, self-concept and self-esteem: the self lost and found*. In: Hogan, R., Johnson, J., y Briggs (eds.), *Handbook of personality and psychology*. San Francisco: Academic Press, 681-710.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, 4 (1, Pt. 2).
- Bechara, A., y Van der Linden, M. (2005). Decision-making and impulse control after frontal lobe injuries. *Current Opinion in Neurology*, 18: 734-739.
- Beranuy M, Oberst U, Carbonell X, Chamarro A (2009) Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Comput Human Behaviour*; 25: 1182-1187.
- Bermúdez, J. (1998). *Cuestionario "Big Five"*. 2ª Edición. Adaptación al castellano del cuestionario BFQ de Caprara, G.V., Barbaranelli, C., y Borgogni, L. (1993). Madrid: Tea Ediciones.
- Bermúdez, J.; Pérez, AM.; Sanjuán, P. (2003). *Psicología de la personalidad: Teoría e investigación*. Madrid: UNED.

- Bianchi, A., y Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behaviour*, 8: 39–51.
- Billieux, J., Van der Linden, M., y Ceschi, G. (2007a). Which dimensions of impulsivity are associated with cigarette craving? *Addictive Behaviors*, 32: 1189-1199.
- Billieux, J., Van der Linden, M., d'Acremont, M., Ceschi, G. y Zermatten, A. (2007b). Does impulsivity relate to perceived dependence on and actual use of the mobile phone? *Applied Cognitive Psychology*; 21: 527-537.
- Billieux, J., Van Der Linden, M., y Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22(9): 1195-1210.
- Boase, J., y Kobayashi, T. (2008). Kei-tying teens: Using mobile phone e-mail to bond, bridge, and break with social ties: A study of Japanese adolescents. *International Journal of Human-Computer Studies*, 66(12), 930-943.
- Bradburn, N. M. (2000). *Temporal representation and event dating*. In A. A. Stone, J. S. Turkkan, C. A. Bachrach, J. B. Jobe, H. S. Kurtzman, y S. Cain (Eds.), *The science of self-report: Implications for research and practice* (pp. 49-61). London: LEA.
- Braguglia, K. H. (2008). Cellular telephone use: A survey of college business students. *Journal of College Teaching & Learning*, 5(4), 55-62.
- Briem, V., Y Hedman, L. R. (1995). Behavioural effects of mobile telephone use during simulated driving. *Ergonomics*, 38(12), 2536-2562.
- Bringué, X. y Sádaba, Ch. (2009). *La generación interactiva en España. Niños y adolescentes ante las pantallas*. Pamplona: Ariel.
- Brody, L. R. (1996). *Gender, emotional expression, and parent–child boundaries*. In R. D. Kavanough, B. Zimmerberg, y S. Fein (Eds.), *Emotion, interdisciplinary perspectives*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Brockopp, G. W. y Lester, D. (1973). *The obscene caller: Responding to the masturbator*. In D. Lester y G. W. Brockopp (Eds), *Crisis intervention and counseling by telephone*, 2nd Edition. Springfield, IL. Charles C. Thomas, 2002.

- Buelga, S., Cava, M. J. y Musitu, G. (2010). Cyberbullying: victimización entre adolescentes a través del teléfono móvil y de internet. *Psicothema*, 22 (4), 784-789.
- Butt, S. y Phillips, J. (2008). Personality and self reported mobile phone use. *Computers in Human Behavior*; 24: 346-360.
- Campbell, M. (2005). *The Impact of the Mobile Phone on Young People's Social Life*, in Social Change in the 21st Century. Queensland University of Technology, 28 October.
- Casey, R. (1993). Children's emotional experience. Relations among expression, self-report, and understanding. *Developmental Psychology*, 29, 119-129.
- Castelain-Meunier, C. (2002). Le telephone portable des etudiants. Un outil d'intimité paradoxale. *Réseaux*, 6: 229-255.
- Castellana, M. (2003). *La relació de l'adolescent amb les persones significatives*. Barcelona: p.a.u. education.
- Castellana, M. (2005). El adolescente y sus personas significativas. *ROL Enfermería*, 28 (9): 18-29.
- Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, C., y Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28: 196-204.
- Cassidy, Simon. (2006). Using Social Identity to Explore the Link between a Decline in Adolescent Smoking and an Increase in Mobile Phone Use. *Health Education*, 106(3): 238.
- Carballo J.L., García, o., Secades, R., Fernández J.R., Garcí, E., Errasti, J.M. y Al-Halabi, S. (2004). Construcción y validación de un cuestionario de factores de riesgo interpersonales para el consumo de drogas en la adolescencia. *Psicothema* 16(4): 674-679.
- Charlton, T., Panting, C., y Hannan, A. (2002). Mobile telephone ownership and usage among 10- and 11-year olds: Participation and exclusion. *Emotional and Behavioral Difficulties*, 7: 152-163.

- Chen, Y.-F., y Lever, K. M. (2005). *Relationships among mobile phones, social networks, and academic achievement: A comparison of US and Taiwanese college students*. Paper presented at the meeting of the Hungarian Academy of Sciences Conference. Budapest, Hungary.
- Chen, Y. (2006). Social phenomena of mobile phone use: an exploratory study in Taiwanese college students. *Journal of Cyber Culture and Information Society* 11: 219-244.
- Chóliz, M. (2008a). *Adicción al Juego de Azar*. Buenos Aires: Elaleph.
- Chóliz, M. (2008b). Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia en la Comunidad Valenciana. Proyecto de Investigación no publicado financiado por la Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (FEPAD).
- Chóliz, M. (2010a). *Mobile Phone Addiction in Adolescence: Evaluation and prevention of mobile addiction in teenagers*. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing
- Chóliz, M. (2010b). Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction*, 105: 373-374.
- Chóliz, M. (2011). *PrevTec 3.1: Programa de Prevención de Adicciones Tecnológicas*. Valencia: FEPAD.
- Chóliz, M. y Marco, C. (2012). *Adicción a Internet y redes sociales. Tratamiento psicológico*. Madrid: Alianza Editorial.
- Chóliz, M., Tomás, S., Zarza, M., Aguilar, J., Samper, T. y Hernández, M. C. (2009). *Movilízate: Prevención del abuso del móvil en jóvenes y adolescentes*. Valencia: FEPAD, Guías de Actuación.
- Chóliz, M. y Villanueva, V. (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*; 36 (2): 165-184.
- Chóliz, M., Villanueva, V. y Chóliz, M.C. (2009). Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*; 34: 74-88.

- Cinel, C., Russo, R., Boldini, A., y Fox, E. (2008). Exposure to mobile phone electromagnetic fields and subjective symptoms: A double-blind study. *Psychosomatic Medicine*, 70(3), 345-348.
- Criado, M. A. (2005). Enfermos del móvil. Recuperado el 10 de julio de 2009 de: <http://www.el-mundo.es/ariadna/2005/218/1106327395.html>
- Cohen, A. A., y Lemish, D. (2003). Real time and recall measures of mobile phone use: Some methodological concerns and empirical applications. *New Media and Society*, 5, 167–183.
- Collet, C., Guillot, A., y Petit, C. (2010). Phoning while driving I: A review of epidemiological, psychological, behavioural and physiological studies. *Ergonomics*, 53(5), 589-601.
- Costa, P. y McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*; 38 (4): 668-678.
- Costa, P. y McCrae, R. (1985). *The NEO Personality Inventory Manual*. Odessa, FL.: Psychological Assessment Resources.
- Costa P., y McCrae R. (1990). Personality disorders and the five-factor model of personality. *Journal of Personality Disorders*; 4: 362-371.
- Costa, P. y McCrae, R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL.: Psychological Assessment Resources (adaptación española de Cordero, Pamos y Seisdedos, Madrid: TEA, 1999).
- Curcio, G., Ferrara, M., De Gennaro, R., Cristiani, R., D’Inzeo, G., y Bertini, M. (2004). Timecourse of electromagnetic field effects on human performance and tympanic temperature. *NeuroReport*, 15, 161–164.
- Dalby, J.T. (1988). Is telephone scatologia a variant of exhibitionism. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 32, 45-49.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17:187–195.

- Darling, N. y Steinberg, L. (1993). Parenting Style as Context: An Integrative Model. *Psychological Bulletin*, 113 (3), 487-496.
- Dhamija, R., Tygar, J.D., y Hearst, M. (2006). *Why phishing works*. CHI '06: Proceedings of the SIGCHI conference on Human Factors in computing systems, 581-590.
- De Berardis, D., D'Albenzio, A., Garnbi, E., et al. (2009). Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and Internet addiction in a nonclinical sample. *Cyberpsvchology & Behavior*; 12: 67-9.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, AK., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A.K. y Shrivastava, A. (2010). A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students of a Medical College and Associated Hospital of Central India. *Indian J Community Med*; 35(2): 339-41.
- Donner, J. (2007). The rules of beeping: Exchanging messages via intentional "missed calls" on mobile phones. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13 (1), artículo 1.
- Dunn, J., Bretherton, I., y Munn, P. (1987). Conversation about feeling states between mothers and their young children. *Developmental Psychology*, 23, 132–139.
 - Edelstyn, N., y Oldershaw, A. (2002). The acute effects of exposure to electromagnetic field emitted by mobile phones on human attention. *NeuroReport*, 13, 119–121.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones (juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet)*. Bilbao. Desclée de Brouwer.
 - Echeburúa, E., Corral, P. y Amor, P.J. (2004). Prevención de recaídas en la ludopatía. *Salud y Drogas*, 4, 97-116.
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2005). Psychological treatment of slot-machine pathological gambling: new perspectives. *Journal of Gambling Studies*, 21, 21-26.
- Echeburúa, E., Labrador, F. y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.

- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K.M. y Walsh, S.P. (2008). Personality and Self-Esteem as Predictors of Young People's Technology Use. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 739-741.
- Ellwood-Clayton, B. (2003). Virtual strangers: Young love and texting in the Filipino archipelago of cyberspace. In K. Nyíri (Ed.), *Mobile Democracy: Essays on Society, Self, and Politics* (225-239). Vienna, Austria: Passagen Verlag.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Eysenck, H.J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield: C.C. Thomas (ed. Cast: Barcelona: Fontanella, 1970).
- Eysenck, H.J. (1990). *Biological dimension of personality*, en L.A. PERVIN (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 244 – 276), New York: Guilford.
- Eysenck, H.J., y Eysenck, S.B.G. (1991). *Manual of the Eysenck Personality Scales (EPS Adult)*. London: Hodder y Stoughton.
- Eysenck, H.J. y Gudjonsson, G.H. (1989). *The causes and cures of criminality*. Nueva York: Plenum Press.
- Ezoë, S., Toda, M., Yoshimura, K., Naritomi, A., Den, R. y Morimoto, K. (2009). Relationships of personality and lifestyle with mobile phone dependence. *Social Behavior and Personality*; 37(2): 231-238.
- Feiring, C. (1999). Other-sex friendship networks and the development of romantic relationships in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 495-512.
- Fernández- Montalvo, J. y Echeburúa, E. (1997). *Manual práctico del juego patológico*. Ayuda para el paciente y guía para el terapeuta. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Montalvo, J. y López-Goñi, J.J. (2010). Comparison of completers and dropouts in psychological treatment for cocaine addiction. *Addictions Research & Theory*, 18 (4), 433-441.
- Feychting, M., Ahlbom, A. and Kheifets, L. (2005) EMF and health. *Annual Review of Public Health* 26, pp. 165-189.

- Feychting, M. and Forssén, U. (2006) Electromagnetic fields and female breast cancer. *Cancer Causes & Control*, 17(4):553-558.
- Fiedler, K., y Armbruster, T. (1994). Two halves may be more than one whole: Category-split effects on frequency illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 633–645.
- Fivush, R. (1993). *Emotional content of parent–child conversation about the past*. In C. A. Nelson (Ed.), *Memory, affect in development*, The Minnesota symposium on child psychology, 26:39-78. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fortunati, L., y Magnanelli, A. M. (2002). El teléfono móvil de los jóvenes. *Estudios de Juventud*, 57: 59-78.
- Friedman, N., y Miyake, A. (2004). The relations among inhibition and interference control functions: A latent-variable analysis. *Journal of Experimental Psychology:General*, 133: 101-135.
- Funston, A., y MacNeill, K. (2004). *Mobile matters: Young people and mobile phone*. [Http://www.dcita.gov.au/crf/paper99/funston.htm](http://www.dcita.gov.au/crf/paper99/funston.htm). [Accessed 1 June 2005.]
- Garcia-Larrea, L., Perchet, C., Perrin, F., y Amenedo, E. (2001). Interference of cellular phone conversations with visuomotor tasks: An ERP study. *Journal of Psychophysiology*, 15(1), 14-21.
- García, E., Gil, J. y Rodríguez, G. (2000). *Análisis factorial*. Cuadernos de Estadística. Editorial La Muralla, Madrid.
- García, J.M. y Caballero D. (2006). Los estilos de vida como sustancia de la adicción: consideraciones a propósito de internet y del teléfono móvil. En López, L. (coord.), *Drogas y adicciones en la sociedad actual* (41-70). Universidad de Almería. España.
- Geen, R.G. (1991). Social motivation. *Annual Review of Psychology*, 42, 377-399.
- Geser, H. (2004). *Toward a sociological theory of the mobile phone*. Soziologisches Institut der Univ. Zürich: Online Publications. http://socio.ch/mobile/index_mobile.htm [1 June 2005]

- Graner, C., Beranuy, M., Sánchez, X., Chamarro, A., Castellana, M. (2006). ¿Qué uso hacen los jóvenes y adolescentes de Internet y del móvil? *Comunicación e Ciudadanía* 3, 1-19.
- Graham, C., Cook, MR. y Riffle, DW. (1997). Human melatonin during continuous magnetic field exposure. *Bioelectromagnetic*, 18:166-171.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76: 14-19.
- Griffiths, M.D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4): 191-197.
- Gogtay, N. et al. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *The National Academy of Sciences of the USA (PNAS)*, 101(21): 8174-8179.
- Gossop, M.R. and Eysenck, H.J. (1980). A further investigation into the personality of drugs addicts in treatment. *Br. J. Addiction*; 75: 305-311.
- Guardian Unlimited (2003). *Mobile phones keep Italy’s kids close to Mamma*. Retrieved July 7, 2005 de <http://www.guardian.co.uk/italy/story/0,12576,994515,00.html>
- Guerricaechevarría, C. y E. Echeburúa (1997): Tratamiento psicológico de la adicción al teléfono (líneas party line y eróticas): un caso clínico, en *Análisis y modificación de conducta*, 23 (91), pp. 697-727.
- Guo, Y., Salvendy, G., y Proctor, R. W. (2010). Content information desired by chinese users for effective use of information appliances. *Computers in Human Behavior*, 26(6): 1685-1693.
- Grigorev I. (2003). Biological effects of mobile phone electromagnetic field on chick embryo (risk assessment using the mortality rate). *Radiats Biol Radioecol*. 43:541-3.
- Ha, J.H., Chin, B.C., Park, D.H., et al. (2008). Characteristics of excessive cellular phone use in Korean adolescents. *CyberPsychology & Behavior*; 11: 783-4.
- Halayem S, Nourira O, Bourgou S, Bouden A, Othman S y Halayem M. (2010). The mobile: a new addiction upon adolescents. *Tunisie Medicale*, 88(8), 593-6.

- Halpern, D. (1992). *Sex differences in cognitive abilities* (2nd ed). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hansson Mild K, Hardell L, Kundi M, Mattsson MO. (2003). Mobile telephones and cancer: is there really no evidence of an association? *Int J Mol Med.*, 12:67-72.
- Haarala, C., Aalto, S., Hautzel, H., Julkunen, L., Rinnie, J. O., Laine, M., et al. (2003). Effect of a 902MHz mobile phone on cerebral flow in humans: PET study. *NeuroReport*, 14, 2019–2023.
- Haarala, C., Bjoörnberg, L., Ek, M., Laine, M., Revonsuo, A., Koivisto, M., et al. (2003). Effect of a 902MHz Electromagnetic field emitted by mobile phones on human cognitive function: A replication study. *Bioelectromagnetics*, 24, 283–288.
- Haarala, C., Ek, M., Bjoörnberg, L., Laine, M., Revonsuo, A., Koivisto, M., et al. (2004). 902MHz mobile phone does not affect short term memory in humans. *Bioelectromagnetics*, 25, 452–456.
- Hamburger, Y. A., y Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*; 16: 441–449.
- Hardell L, Mild KH, Carlberg M. (2003). Further aspects on cellular and cordless telephones and brain tumours. *Int J Oncol.*, 22:399-407.
- Hardell, L. et al. (2007) Long-term use of cellular phones and brain tumours: increased risk associated with use for > or = 10 years. *Occupational and Environmental Medicine*, 64:9: 626-632.
- Harper, R., Palen, L., y Taylor, A. (eds.) (2005). *The inside text: Social, cultural and design perspectives on SMS*. Dordrecht: Springer.
- Harrington, V. and Mayhew, P. (2001), “Mobile phone theft: Home Office research study 235”, available at: www.homeoffice.gov.uk/rds/pdfs/hors235.pdf
- Hawkins, J.D., Catalano, R.F. y Miler, J.Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112: 64-105.

- Hayes DL. (1997). Interference with cardiac pacemakers by cellular telephones. *N Engl J Med.*, 336:1473-9.
- Herrera, M.F., Pacheco, M.P., Palomar, J. y ZavalA, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1): 6-18.
- Hill, S., Shen, S., Lowers, L., et al. (2000). Factors predicting the onset of adolescent drinking in families at high risk for developing alcoholism. *Biological Psychiatry*, 48:26–275.
- Hocking B. (1998). Preliminary report: Symptoms associated with mobile phone use. *OccupMed*, 48(6): 357-360.
- Hodgson, RJ (1993). *Exposición a estímulos y prevención de recaídas*. En M. Casas y M. Gossop (eds.). *Recaída y prevención de recaídas*. Barcelona: Citrán.
- Höflich, J. y Rössler, P. (2002). Más que un teléfono: El teléfono móvil y el uso del SMS por parte de los adolescentes alemanes. Resultados de un estudio piloto. *Estudios de Juventud*, 57, 79-99.
- Igarashi, T. y Yoshida, T. (2003). The effect of the use of mobile phone text messages on freshmen's loneliness during the transition to college. *Japanese Journal of Psychology*; 74(4): 379-385.
- Igarashi, T., Takai, J. y Yoshida, T. (2005). Gender differences in social network development via mobile phone text messages: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 691-713.
- Igarashi, T., Motoyoshi, T., Takai, J. y Yoshida, T. (2005). *The text messaging addiction scale: Factor structure, reliability, and validity*. Paper presented at the sixth biennial conference of the Asian Association of Social Psychology, Wellington, New Zealand.
- Igarashi, T.; Motoyoshi, T.; Takai, J. y Yoshida, T. (2008). No mobile, no life: Self-perception and text-message dependency among Japanese high school students. *Computers in Human Behavior*; 24: 2311-2324.

- Inyang, I., Benke, G., Dimitriadis, C., Simpson, P., McKenzie, R. y Abramson, M. (2010). Predictors of mobile telephone use and exposure analysis in Australian adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*; 46(5): 226-233.
- Jaureguiberry, F. (1998) Lieux publics, téléphone mobile et civilité, *Réseaux*, 90: 71-84.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. y Caballo, C. (2007). Problematic Internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3): 309-320.
- Joinson, A. N. (2004). Self-esteem, interpersonal risk, and preference for e-mail to face-to-face communication. *CyberPsychology & Behavior*; 7: 472-478.
- Kaltiala-Heino R, Lintonen T, Rimpela A. 2004. Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year old adolescents. *Addiction Research and Theory*, 12(1):89-96.
- Kamibeppu, K. y Sugiura, H. (2005). Impact of the mobile phone on junior high-school students' friends hips in the Tokyo metropolitan area. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(2): 121-130.
- Kaminer, Y., Buckstein, O. y Tarter, R. (1991). The teen-addiction severity index: Rationale and reliability. *International Journal of Addiction*, 26:219-226.
- Katz, J. E., y Sugiyama, S. (2006). Mobile phones as fashion statements: The co-creation of mobile communication's public meaning. En R.S. Ling y P.E. Pedersen (eds.), *Mobile communications: Re-negotiation of the social sphere (63-81)*. Kent: Springer-Verlag.
- Kawasaki N, Tanei S, Ogata F, Burapadaja S, Loetkham C, Nakamura T, Tanada S. (2006). Survey on cellular phone usage on students in Thailand. *J Physiol Anthropol.*,25(6): 377-382.
- King, A. L. S., Valença, A. M., y Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1): 52-54.

- King L, Saules KK, Irish J. (2007). Weight concerns and cognitive style: which carries more "weight" in the prediction of smoking among college women? *Nicotine & Tobacco Research*, 9:535-43.
- Ko CH, Yen JY, Yen CE, et al. (2007). Factors predictive for incidence and remission of Internet addiction in young adolescents: a prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 10:545-51.
- Koivisto, M., Krause, C., Revonsuo, A., Laine, M., y Hämmäläinen, H. (2000). The effects of electromagnetic field emitted by GSM phones on working memory. *NeuroReport*, 11, 1641–1643.
- Koivisto, M., Revonsuo, A., Krause, C., Haarala, C., Sillanmäki, L., Laine, M., et al. (2000). Effects of a 902MHz electromagnetic field emitted by cellular telephones in humans. *NeuroReport*, 11, 413–415.
- Koivusilta, L., Lintonen, T., y Rimpelä, A. (2003). Mobile phone use has not replaced smoking in adolescence. *British Medical Journal*, 326, 161.
- Koivusilta, L.; Lintonen, T.; Rimpelä, A. (2005): Intensity of mobile phone use and health compromising behaviours—how is information and communication technology connected to health-related lifestyle in adolescence? *Journal of Adolescence*, 28(1):35-47.
- Kokkevi, A. y Hartgers, C. (1995). European adaptation of a multidimensional assessment instrument for drug and alcohol dependence. *European Addiction Research*, 1: 208-210.
- Koo HY. (2009). Development of a Cell Phone Addiction Scale for Korean Adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(6):818-28.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., y Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366-382.
- Kumpulainen, K., Rasanen, E., Henttonen, I., Almqvist, F., Kresanov, K., Linna, S., et al. (1998). Bullying and psychiatric symptoms among elementary school children. *Child Abuse and Neglect*, 22, 705-717.

- Kundi M, Mild K, Hardell L, Mattsson MO. (2004). Mobile telephones and cancer a review of epidemiological evidence. *J Toxicol Environ Health B Crit Rev.*, 7:351-84.
- Labrador, F.J. y Villadangos, S.M. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*; 22(2): 180-188.
- Larsen, K. S., Martin, H. J., Ettinger, R. H., y Nelson, J. (1976). Approval seeking, social cost, and aggression: A scale and some dynamics. *Journal of Social Psychology*, 94, 3-11.
- Larsen, H.B., Leth, I y Mather, B.A. (2000). Obscene telephone calls to children: a retrospective field study. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29, 626-632.
- Leal H., Abellan A., Casas P. (2005). Telefonía móvil. Una apuesta con nuestra salud? *Atención Primaria*, 15; 35(8):415-8.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*; 47: 66–75.
- Leary MR, Gallagher B, Fors E, et al. (2003). The invalidity of disclaimers about the effects of social feedback on self-esteem. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 29:623-36.
- Lee, T. M., Lam, P. K., Yee, L. T., y Chan, C. C. (2003). The effect of the duration of exposure to the electromagnetic field emitted by mobile phones on human attention. *NeuroReport*, 14, 1361–1364.
- Lee, S., Meszaros, P. y Colvin, J. (2009). Cutting the Wireless Cord: College Student Cell Phone Use and Attachment to Parents. *Marriage & Family Review*, 45: 6, 717-739.
- Leena, K., Tomi, L., and Arja, R. (2005) Intensity of Mobile Phone Use and Health Compromising Behaviors—How Is Information and Communication Technology Connected to Health-Related Lifestyle in Adolescence? *Journal of Adolescence*, 28:35–47.

- Lemish, D. y Cohen, A. (2005). On the gendered nature of mobile phone culture in Israel. *Sex Roles*, 52(7/8), 511-525.
- Ling, R. (1997) “‘One can talk about Common Manners!’ The Use of Mobile Telephones in Inappropriate Situations’, in Haddon, L. (ed.) *Communications on the Move: The Experience of Mobile Telephony in the 1990s*, COST248 Report, Telia, Farsta.
- Ling, R. e Yttri, B. (2002a). Nobody sits at home and waits for the telephone to ring. En J. Katz y M. Aakhus (eds.), *Perpetual contacts: Mobile communication, private talk, public performance*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ling, R. (2002b). Chicas adolescentes y jóvenes adultos varones: dos subculturas del teléfono móvil. *Estudios de juventud*, 57, 33-46.
- Lipscomb, T., Totten, J., Cook, R. y Lesch W. (2007). Cellular phone etiquette among college students. *International Journal of Consumer Studies*; 31: 46-56.
- Lönn S, Ahlbom A, Hall P, Feychting M. (2004). Mobile phone use and the risk of acoustic neuroma. *Epidemiology*, 15:653-659.
- López, C. y López J.R. (2003). Rasgos de personalidad y conducta antisocial y delictiva. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 3(2): 5-19.
- Lorente, S. (2002). Juventud y teléfonos móviles: algo más que una moda. *Estudios de Juventud*, 57, 9-24.
- Lu, H.Y. (2008). Sensation-seeking, Internet dependency, and online interpersonal deception. *Cyberpsychology & Behavior*; 11: 227-231.
- Luque, L. (2008). Uso abusivo y patológico de las tecnologías. Estudio descriptivo en jóvenes argentinos. *Psicologia.com Revista Electrónica de Psicología*; 12(2) Jul 1-3.
- Maier, R., Greter, S. E., y Maier, N. (2004). Effects of pulsed electromagnetic fields on cognitive processes—A pilot study on pulsed field interference with cognitive regeneration. *Acta Neurologica Scandinavica*, 110, 46–52.
- Malo, S. (2006). Impacto del teléfono móvil en la vida de os adolescentes entre 12 y 16 años. *Revista Científica de Comunicación y Educación*; 27: 105-112.

- Mante, E. y Piris, D. (2002). El uso de la mensajería móvil por los jóvenes en Holanda. *Estudios de Juventud*, 57, 47-58.
- Marlatt, G.A. y Gordon, J.R. (1985). *Relapse prevention. Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: Guildford Press.
- Marlatt, A.G., Baer, J.S., Donovan, D.M., et al. (1988). Addictive behaviours: etiology and treatment. *Annual Review of Psychology*. 39:223–252.
- Martin, H.J. (1984). A revised measure of approval motivation and its relationship to social desirability. *Journal of Personality Assessment*, 48, 508-519.
- Matalí, J.L. y Alda, J.A. (2010). *Adolescentes y nuevas tecnologías: ¿innovación o adicción?* Barcelona: Edebé.
- Mateck, O. (1988). Obscene callers. *Journal of Social Work and Sexuality*, 7:113-130.
- Matthews, R. (2004). The psychosocial aspects of mobile phone use amongst adolescents. *InPsych*, 26(6): 16-19.
- Mitchell, A. (2004). Bullied by the click of a mouse. *The Globe and Mail*.
- Mild KH, Oftedal G, Sandstrom M, Wilen J. (1999). Comparison of symptoms experienced by users of analogue and digital mobile phones.
- Ministerio de Industria, Turismo y Comercio (2010). Panel de Hogares: XXIX Oleada (abril-junio de 2010).
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., y Gleason, M. E. J. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58, 9-31
- McCormick, R. A., Dowd, E. T., Quirk, S., y Zegarra, J. H. (1998). The relationship of NEO-PI performance to coping styles, patterns of use, and triggers for use among substance abusers. *Addictive Behaviors*; 23: 497-507.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., y Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158, 1783–1793.

- Moncada Bueno, S. (1997). *Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas*. En P.N.D. (Ed.), *Prevención de las drogodependencias. Análisis y propuestas de actuación*. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Morahan-Martin, J. y Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Muñoz-Rivas, M., y Agustín, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología Conductual*, 13: 481-493.
- Muñoz, M., Fernández, L. y Gámez, M. (2009). *Adicción y abuso del teléfono móvil*. Navarro, E. (2004). Sexo y relaciones personales íntimas. En E. Barberá e I. Martínez (eds.), *Psicología y sexo*. Madrid: Pearson.
- Muscat JE, Malkin MG. (2002). Handheld cellular telephones and risk of acoustic neuroma. *Neurology*, 58:1304-6.
- Myers WA. (1994). Addictive sexual behavior. *Journal of American Psychoanalysis Association*, 42:1159-82.
- Navarro, M. y Pontillo, V. (2002). Autoestima del adolescente y riesgo de consumo de alcohol. *Actual. Enferm.*, 5(1):7-12.
- Neary, A., y Joseph, S. (1994). Peer victimization and its relationship to self-concept and depression among schoolgirls. *Personality and Individual Differences*, 16, 183-186.
- Netsafe. (2005, January). *The text generation: Mobile phones and New Zealand youth: A report of result from the internet Safety Group's survey of teenage mobile phone use*. Netsafe.
- Oftedal G, Mild KH, Sandstrom M, Wilen J. (1998). *Comparison of Symptoms Experienced by Users of Analogue and Digital Mobile Phones: a Swedish Norwegian Epidemiological Study*. Trondheim: The Foundation of Scientific and Industrial Research at the Norwegian University of Science and Technology (SINTEF).

- Ogunyemi, M. (2006). Consumption and (in)appropriate use of mobile phone among teenage. Africans in the UK. In: *Proceedings of the 2nd International Conference on Pluridisciplinary Perspectives on Child and Teen Consumption*.
- Oksman, V., y Turtiainen, J. (2004). Mobile Communication as a Social Stage. The Meanings of Mobile Communication among Teenagers in Finland. *New Media & Society*, 6: 319-339.
- Pain, Rachel, Grundy, Sue, Gill, Sally, Towner, Elizabeth, Sparks, Geoff and Hughes, Kate (2005). So long as I take my Mobile: Mobile phones, Urban Life and Geographies of Young People's Safety', *International Journal of Urban and Regional Research*, 29(4): 814–30.
- Pazzaglia M, Pasquale L, Colombina V, Tosti A. (2000). Contact dermatitis from nickel in mobile phone. *Contact Dermatitis*, 42: 362–363.
- Pérez Yuste, A. (2006). El servicio de telefonía móvil en España. En Pérez, Olga (Eds). *De las señales de humo a la sociedad del conocimiento* (233-255). Colegio oficial de ingenieros de telecomunicación.
- Petterson, P.L., Hawkins, J.D. y Catalano, R.F. (1992). Evaluating comprehensive community drug risk reduction interventions. Design challenges and recommendations. *Evaluation Review*, 16: 579-602.
- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1367-1372.
- Punämäki, R., Walleniusb, M., Nygard, C., Saarni, L., Rimpelä, A. (2007). Use of information and communication technology (ICT) and perceived health in adolescence: The role of sleeping habits and waking-time tiredness. *Journal of Adolescence* 30: 569–585.
- Preece, A. W., Iwi, G., Davies-Smith, A., Wesnes, K., Butler, S., Lim, E., et al. (1999). Effect of a 915MHz simulated mobile phone signal on cognitive functions in man. *International Journal of Radiation Biology*, 75, 447–456.
- Prensky, M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants*. On the Horizon. NCB University Press 9 (5).

- Reid, D. y F. Reid (2004) 'Insights into the Social and Psychological Effects of SMS Text Messaging', URL (consulted 17 July 2006): <http://www.160characters.org/documents/SocialEffectsOfTextMessaging.pdf>
- Rivière C. (2002), La pratique du mini-message, une double stratégie d'extériorisation et de retrait de l'intimité dans les interactions quotidiennes, *Réseaux*, 20 : 139-16.
- Roa, J.M. (2004). Adicción al teléfono móvil. *Scientia: revista multidisciplinar de ciencias de la salud*; 9: 29-44.
- Roberts, P.B. (2004) *Camera-phones create privacy challenges*. The [Baton Rouge, LA] Advocate January 21: 1A, 4A.
- Rodda, S., Brown SI. Y Phillips JG. (2004). The relationship between anxiety, smoking and gambling in electronic gaming machine players. *Journal of Gambling Studies*, 20:71-81.
- Rodríguez, E. (2002): *Jóvenes y videojuegos: espacio, significación y conflictos*. Madrid: INJUVE.
- Roland, E. (2002). Bullying, depressive symptoms and suicidal thoughts. *Educational Research*, 44, 55-67.
- Rosemeyer, F.A. Jr. (2002) Everybody's got 'em; cell phones invade OU. Athens NEWS [September 23; Online]. [WWW document]. URL http://www.athensnews.com/issue/article.php3?story_id=9685
- Rothman KJ. (2000). Epidemiological evidence on health risks of cellular telephones. *Lancet.*, 356:1837-40.
- Ruiz, M.A., Pincus, A.L., y Dickinson, K.A. (2003). NEO-PI-R predictors of alcohol use and alcohol-related problems. *Journal of Personality Assessment*, 3: 226-236.
- Russo, R., Fox, E., Cinel, C., Boldini, A., Defeyter, M. A., Mirshekar-Syahkal, D., et al. (2006). Does acute exposure to mobile phones affect human attention? *Bioelectromagnetics*, 27, 215–220.

- Rutland JB, Sheets T, Young T. (2007). Development of a scale to measure problem use of short message service: the SMS Problem Use Diagnostic Questionnaire. *CyberPsychology & Behavior*,10(6):841-844.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York Guildford Press.
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2): 149-160.
- Sánchez-Martínez M. y Otero A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *CyberPsychology & Behavior*; 12 (2): 131-7.
- Sanjuán, P. (2003). *Estructura psicológica de la personalidad I: Teorías de Cattell y Eysenck*. Bermúdez, J., Pérez-García, A. y Sanjuán, P. Psicología de la personalidad: teoría e investigación. (vol. I). Madrid: UNED.
- Schüz, J. et al. (2006). Cellular telephone use and cancer risk: update of a nationwide Danish cohort. *Journal of the National Cancer Institute*, 98(23):1707-1713.
- Seisdedos, M. (1982). STAI. *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, STAI*. Madrid TEA Ediciones.
- Seishima M, Oyama Z, Yamamura M. (2002). Cellular phone dermatitis. *Arch Dermatol*, 138: 272-273.
- Seishima M, Oyama Z, Makiko O. (2003). Cellular phone dermatitis with chromate allergy. *Dermatology*, 207: 48-50.
- Sinha, A.K.P. y Ojha, H. (1963). An experimental study of the operation of prestige suggestion in extraverts and introverts. *Journal of Social Psychology*; 61: 29-34.
- Smith, R.E. y Flenning, F. (1971). Need for approval and susceptibility to unintended social influence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36, 383-385.

- Smythe, J., y Costall, B. (2003). Mobile phone use facilitates memory in male, but not female, subjects. *NeuroReport*, 14, 243–246.
- Sinha, A.K.P., y Ojha, H. (1963). An experimental study of the operation of prestige suggestion in extraverts and introverts. *Journal of Social Psychology*, 61:29–34.
- Snider, M., y Borel, K. (2004). Stalked by a cyberbully. *Maclean's*, 117(21/22), 76-77.
- Snyder M., (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality y Social Psychology*; 30:526-37.
- Snyder M. (1987). *Public appearances: private realities: the psychology of self-monitoring*. New York: Freeman.
- Spielberger, C.D.; Edwards, C.D., Lushene R.E. Montuori, J. y Platzek, D. (1990). *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, STAI*. Madrid TEA Ediciones.
- Spielberger, CH.D. (1966). *Theory and research on anxiety*. En Spielberger, CH.D. (Ed.): “Anxiety and Behavior”. Nueva York, Academic Press.
- Srivastava, L. (2005). Mobile phones and the evolution of social behaviour. *Behaviour & Information Technology*, 24, 111-129.
- Sümer, N. (2003). Personality and behavioural predictors of traffic accidents: testing a contextual mediated model. *Accident Analysis and Prevention*; 35: 949-964.
- Takao, M., Takahashi, S., y Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 501-507.
- Taylor, A. S., y Harper, R. (2003). The gift of the gab? A design oriented sociology of young people's use of mobiles. *Journal of Computer Supported Cooperative Work*, 12 : 267-296.
- Timotijevic, L., Barnett, J., Shepherd, R. y Senior, V. (2008). Factors Influencing Self-Report of Mobile Phone Use: the Role of Response Prompt, Time Reference and Mobile Phone Use in Recall. *Applied Cognitive Psychology*. 23:664-683.

- Toda, M., Monden, K., Kubo, K., y Morimoto, K. (2004). Cellular phone dependence tendency of female university students. *Japanese Journal of Hygiene*, 59, 383-386.
- Toda, M., Monden, K., Kubo, K., y Morimoto, K. (2006). Mobile phone dependence and health-related lifestyle of university students. *Social Behavior and Personality*, 34(10), 1277-1284
- Thomée, S., Eklöf, M., Gustafsson, E., Nilsson, R., y Hagberg, M. (2007). Prevalence of perceived stress, symptoms of depression and sleep disturbances in relation to information and communication technology (ICT) use among young adults--an explorative prospective study. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1300-1321.
- Tornevik C, Santomaa V, Balzano Q. (1998). *Evaluation of the temperature increase at the ear of cell phone users*. In: Abstracts of the The Bioelectromagnetic Society Annual Meeting, 7-11 June 1998. St Pete Beach, Florida 1998; 108-109.
- Trueco EM, Connerv HS, Griffin MI., et al. (2007). The relationship of self-esteem and self-efficacy to treatment outcomes of alcohol-dependent unen and women. *American Journal of Addiction*, 16:85-92.
- Van den Bulck, J. (2003). Text messaging as a cause of sleep interruption in adolescents, evidence from a cross-sectional study. *Journal of Sleep Research*, 12(3): 263.
- Varshinskaya, O. (2002). Comunicación móvil como fenómeno social: La experiencia rusa. *Estudios de Juventud*, 57, 139-149.
- Villanueva, V. y Chóliz, M. (2008). El teléfono móvil en la adolescencia: estudio sobre la hipótesis de la hermandad virtual en adolescentes españoles. *Revista Peruana de Drogodependencias*, 6: 75-90.
- Vijayalaxmi y Obe, G. (2004) Controversial cytogenetic observations in mammalian somatic cells exposed to radiofrequency radiation. *Radiation Research*, 162: 481- 496.
- Vijayalaxmi y Obe, G. (2005) Controversial cytogenetic observations in mammalian somatic cells exposed to extremely low frequency electromagnetic

- radiation: a review and future research recommendations. *Bioelectromagnetics*, 26: 412-430.
- Violanti, J. M. (1998). Cellular phones and fatal traffic collisions. *Accident Analysis and Prevention*; 30: 519–524.
 - Walson, K., (2006, June 8). Teachers must worry about hi-tech cheats. The Daily Press, p. 12.
 - Weiss, R., (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
 - Whiteside, S. P., Y Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30, 669–689.
 - Whiteside, S. P., Y Lynam, D. R. (2003). Understanding the role of impulsivity and externalizing psychopathology in alcohol abuse: Application of the UPPS Impulsive Behavior Scale. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 11, 210–217.
 - Willard, N.E. (2006). *Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the challenge of online social cruelty, threats and distress*. Eugene, Oregon: Center for Safe and Responsible Internet Use.
 - Willard, N.E. (2007). The authority and responsibility of school officials in responding to cyberbullying. *Journal of Adolescent Health*, 41(6, Supplement 1), S64-S65.
 - Witkiewitz, K. y Marlatt, G. A. (2004). Relapse prevention for alcohol and drug problems. *American Psychologist*, 59(4), 224-235.
 - Wood, A. (2006). How dangerous are mobile phones, transmission masts, and electricity pylons? *Archives of Disease in Childhood*, 91(4): 361-366.
 - Youth Action and Policy Association (YAPA). (2004). *Phone bills putting under 18s in serious debt. The Sun-Herald*. <http://www.smh.com.au/articles/2004/07/17/1089694607927.html?from%storylhs&oneclick%true> [5 June 2005].

14. ANEXOS

14.1. Anexo I: solicitud de colaboración a los centros



Departamento de Psicología Básica

La Universitat de València y la Fundación de la Comunidad Valenciana para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (FEPAD) han suscrito un convenio cuyo objetivo es la realización de un Proyecto de Investigación sobre “Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia en la Comunidad Valenciana”.

Dicha investigación tiene tres objetivos principales:

1. Analizar los procesos psicológicos implicados en el uso del teléfono móvil, especialmente aquéllos que pueden favorecer conductas de abuso o dependencia.
2. Describir el patrón de uso del teléfono móvil en población adolescente de la Comunidad Valenciana.
3. Construir un instrumento diagnóstico del abuso o dependencia del teléfono móvil, siguiendo los criterios diagnósticos del DSM-IV-TR.

Para llevar a cabo dicho proyecto es necesario pasar una encuesta a alumnos de ESO, bachiller y ciclos formativos, puesto que la población a la que va dirigida el estudio son adolescentes de la Comunidad Valenciana.

Hemos llevado a cabo un muestreo aleatorio entre los centros de la Comunidad Valenciana y el que usted dirige es uno de los seleccionados para formar parte de la muestra. Es por ello que le solicitamos su colaboración, que consistiría en permitir que Dña. Verónica Villanueva Silvestre, licenciada en psicología e investigadora del proyecto, pueda pasar encuestas en grupos de su centro.

Como director del proyecto, y en justa correspondencia por su inestimable cooperación, me comprometo personalmente a lo siguiente:

1. Citar en los informes técnicos que presentemos a diferentes instancias de la Administración la colaboración del centro que usted dirige.
2. Suministrarle un dossier sobre las características del uso y abuso del teléfono móvil en los adolescentes.
3. Suministrarle un folleto informativo dirigido a padres, tutores y profesores con indicaciones a tener en cuenta para intervenir en los problemas asociados a las adicciones tecnológicas (móvil y videojuegos).

Así como cualquier otra cuestión que se le plantee y que tengamos recursos para asistirle en materia de adicciones no tóxicas, tema que imparto en el programa de doctorado del Departamento de Psicología Básica y sobre el que llevamos a cabo diversos proyectos de investigación.

Espero que el proyecto le resulte de interés y podamos contar con su inestimable cooperación. No dude en ponerse en contacto conmigo para cualquier cuestión que considere oportuno aclarar. Por cuestiones de organización necesitaría que me

confirmara su aceptación a participar en el proyecto por teléfono, correo postal, o electrónico (mariano.choliz@uv.es).

14.2. Anexo II: Encuesta sobre el uso del teléfono móvil

Por favor, lee esto con atención

En la Universidad de Valencia estamos realizando una investigación sobre el uso del teléfono móvil y necesitamos tu colaboración. Para nosotros será muy importante que respondas a algunas preguntas sobre el uso que haces del teléfono móvil, así como alguna de tus opiniones al respecto.

Toda la información es anónima, ya que no te pedimos que nos des tu nombre. Lo que nos interesa es saber cómo piensan y cómo viven los chicos y las chicas de tu edad. Por eso, es muy importante que respondas con sinceridad a todas las preguntas. Recuerda que no es un examen, así que no hay respuestas correctas ni incorrectas. Tan sólo queremos saber tu opinión.

Edad: _____ años

Sexo: Hombre Mujer

Instituto: _____ Curso: _____

¿De cuánto dinero dispones más o menos a la semana para tus gastos en general?

¿Cómo obtienes el dinero?

- Me lo dan mis padres
- Realizo algún trabajo por el que me pagan
- Lo consigo por otros medios

¿Cuánto tiempo hace que tienes móvil?

¿Cuántos móviles has tenido?

¿Qué marca y modelo de móvil tienes?

¿Qué modalidad de tarjeta telefónica tienes?

- Prepago.
- Contrato.

¿Cuánto dinero sueles gastar al mes en el móvil?

¿Cuántas llamadas aproximadas **realizas** desde tu móvil al día?

¿Cuántas llamadas aproximadas **recibes** a tu móvil al día?

¿Cuántos mensajes aproximadamente **envías** desde tu móvil al día?

¿Cuántos mensajes aproximadamente **recibes** a tu móvil al día?

¿Cuántas llamadas perdidas o toques aproximadamente **realizas** al día?

¿Cuántas llamadas perdidas o toques aproximadamente **recibes** al día?

¿Cuánto tiempo dedicas a llamadas y mensajes al cabo del día?

a. Utilización del móvil

A continuación aparecen afirmaciones sobre diversos modos de utilizar el teléfono móvil. Indica con qué frecuencia las realizas, tomando como criterio la siguiente escala:

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces

1. Utilizo el móvil para comunicarme con mis amigos aunque no sea necesario	0	1	2	3	4
2. Gasto más dinero en teléfono del que me puedo permitir.	0	1	2	3	4
3. Para dormir apago el móvil	0	1	2	3	4
4. Recibo muchas llamadas, mensajes de familiares o amigos	0	1	2	3	4
5. Suelo hacer llamadas perdidas con mis amigos.	0	1	2	3	4
6. El uso del móvil interfiere con mi trabajo, o estudios.	0	1	2	3	4
7. Me he puesto un límite de consumo (semanal o mensual).	0	1	2	3	4
8. He llegado tarde a alguna cita, por estar utilizando el móvil.	0	1	2	3	4
9. Me descargo melodías o juegos para el móvil.	0	1	2	3	4
10. Envío SMS innecesariamente.	0	1	2	3	4
11. Me han cortado la línea por no pagar mis facturas.	0	1	2	3	4
12. Me sentiría triste y solo sin el móvil.	0	1	2	3	4
13. Estoy tan pendiente del móvil que no me concentro en mis estudios	0	1	2	3	4
14. Adquiero las promociones de las compañías de teléfono	0	1	2	3	4
15. Si algún amigo o familiar se deja el móvil cerca de mí y se que va a tardar a por él, miraría los SMS o llamadas sin su permiso.	0	1	2	3	4
16. Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por teléfono, o enviar SMS.	0	1	2	3	4
17. Utilizo el móvil para navegar por Internet.	0	1	2	3	4
18. Cuando estoy durmiendo, tengo el móvil en modo vibrador o en sonido.	0	1	2	3	4
19. He llegado tarde al trabajo o al colegio por estar entretenido con el móvil.	0	1	2	3	4
20. Participo en concursos enviando mensajes	0	1	2	3	4
21. Si no tengo el móvil me pongo nervioso.	0	1	2	3	4
22. Utilizo el móvil para entrar en <i>chat</i> o conocer gente.	0	1	2	3	4
23. Utilizo el móvil en situaciones en las que puede ser peligroso (moto, bicicleta, cruzando calles...)	0	1	2	3	4

24. Alguna vez me he quedado sin dinero para pagar la factura del móvil, o para recargar la tarjeta	0	1	2	3	4
25. Alguna vez se me ha olvidado el móvil en mi casa, en casa de un familiar o amigo.	0	1	2	3	4
26. Puedo enviar más de 5 mensajes al día	0	1	2	3	4
27. He pensado pedir ayuda a alguien para consumir menos	0	1	2	3	4
28. Utilizo el móvil para jugar a juegos	0	1	2	3	4
29. Puedo utilizar más de una hora el móvil al día, entre SMS, llamadas, perdidas, etc.	0	1	2	3	4
30. He dejado de hacer cosas importantes por estar utilizando el móvil.	0	1	2	3	4
31. Envío mensajes a programas de televisión, radio, etc.	0	1	2	3	4
32. Suelo hacer llamadas perdidas con mis familiares	0	1	2	3	4
33. Puedo estar sin saldo varios días sin preocuparme por ello	0	1	2	3	4
34. Me he encontrado mal (deprimido, frustrado, etc.) por gastarme mucho dinero con el móvil	0	1	2	3	4
35. Hago un consumo moderado de móvil	0	1	2	3	4
36. Gasto más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que me había previsto	0	1	2	3	4
37. Si tengo previsto estar un tiempo fuera de casa cargo la batería aunque no esté baja	0	1	2	3	4
38. Pienso que debería dejarme el móvil en casa para no consumir tanto	0	1	2	3	4
39. Si no me llama nadie, ni recibo ningún SMS, ni ninguna perdida, me encuentro mal.	0	1	2	3	4
40. Me ha sonado el móvil en clase, en el cine, en alguna reunión, o en algún otro lugar público	0	1	2	3	4
41. Alguna vez he realizado acciones para consumir menos (por ejemplo cambiar de contrato a tarjeta, o viceversa, etc.)	0	1	2	3	4
42. Suelo utilizar el móvil para hablar con familiares o amigos.	0	1	2	3	4
43. He comido más tarde por estar utilizando el teléfono	0	1	2	3	4
44. He deseado que se me estropeará el móvil para no utilizarlo tanto	0	1	2	3	4
45. Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el móvil	0	1	2	3	4
46. Utilizo el móvil para participar en sorteos	0	1	2	3	4
47. Me siento mal por ser incapaz de consumir menos	0	1	2	3	4
48. Por teléfono he dicho algo malo o desagradable de otra persona.	0	1	2	3	4
49. He ganado dinero o he obtenido recargas enviando mensajes con el móvil	0	1	2	3	4
50. Gasto más en el móvil de lo que me gustaría	0	1	2	3	4

51. Utilizo el teléfono móvil para hacer llamadas a números empezados en 906 y 902	0	1	2	3	4
52. Puedo hablar más de 30 minutos al día por el móvil.	0	1	2	3	4
53. He pedido dinero a familiares o amigos para poder pagarme el consumo del teléfono	0	1	2	3	4
54. Consulto el correo electrónico por el móvil	0	1	2	3	4
55. Suelo conocer los nuevos modelos que van saliendo en el mercado	0	1	2	3	4
56. Puedo no enviar mensajes en todo el día	0	1	2	3	4
57. Dejo para mañana una llamada que debería hacer hoy	0	1	2	3	4
58. He conseguido premios enviando mensajes	0	1	2	3	4
59. Utilizo el móvil (llamadas o SMS) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)	0	1	2	3	4

A continuación te vamos a presentar una serie de afirmaciones sobre el teléfono móvil, para que indiques en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con ellas. Para ello sigue la siguiente escala:

0	1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo

60. Puedo estar todo un día sin hablar por teléfono	0	1	2	3	4
61. Si un amigo necesitara realizar una llamada con mi móvil, lo dejaría sin ningún inconveniente	0	1	2	3	4
62. Sólo utilizo el móvil para que me localicen. No lo utilizo como diversión	0	1	2	3	4
63. Cuando algún mes me he propuesto gastarme menos dinero, no lo he conseguido	0	1	2	3	4
64. Utilizo el móvil adecuadamente. Nunca me excedo en el consumo.	0	1	2	3	4
65. El gasto de teléfono es tan importante como el del vestir, o el comer.	0	1	2	3	4
66. Me gustaría consumir menos, pero no sé cómo hacerlo.	0	1	2	3	4
67. Si se me estropeara el móvil y tardan un mes en agregármelo, pediría a un amigo o familiar que me prestase uno.	0	1	2	3	4
68. Me gustaría no hablar tanto por el móvil.	0	1	2	3	4
69. Prefiero utilizar el móvil que quedar con los amigos.	0	1	2	3	4
70. Si estoy haciendo una tarea importante nunca contesto a una llamada	0	1	2	3	4
71. Podría hacer prácticamente lo mismo que hago aunque no tuviera móvil	0	1	2	3	4

72. No me molesta que el móvil me despierte por las noches	0	1	2	3	4
73. Me es más fácil entablar relaciones de amistad por el móvil que hablando directamente	0	1	2	3	4
74. Hablo por el móvil más que antes.	0	1	2	3	4
75. Cuando estoy ocupado (estudiando, trabajando o en clase) no miro el móvil	0	1	2	3	4
76. Si me propongo gastarme menos dinero en el móvil, lo consigo sin ningún problema.	0	1	2	3	4
77. Cuando me pongo a jugar a un juego con el móvil no pierdo mucho tiempo.	0	1	2	3	4
78. Cuando llevo mucho dinero gastado en el móvil, lo apago para no consumir tanto.	0	1	2	3	4
79. Si por una equivocación por parte de la compañía de teléfono no me cobraran las llamadas, llamaría a la compañía para comunicarlo.	0	1	2	3	4
80. Aunque el uso excesivo del móvil pueda ser perjudicial, no puedo dejar de utilizarlo	0	1	2	3	4
81. Tengo la misma necesidad de utilizar el móvil que el primer día.	0	1	2	3	4
82. No me imagino mi vida sin el móvil.	0	1	2	3	4
83. Si una persona ha necesitado hacer una llamada con mi móvil se lo dejo sin poner excusas (no tengo saldo, no tengo batería, etc.)	0	1	2	3	4
84. Últimamente envío más SMS que al principio	0	1	2	3	4
85. Sólo utilizo el móvil para comunicarme con mi familia cuando es necesario.	0	1	2	3	4
86. No siento que me falta tiempo para hacer todas las cosas que quiero, porque el móvil nunca me quita tiempo para realizarlas	0	1	2	3	4
87. Llevo varios meses sin aumentar el consumo de teléfono	0	1	2	3	4
88. Si algún amigo tiene un móvil mejor que el mío siento la necesidad de cambiar el que tengo por otro más moderno.	0	1	2	3	4
89. Si se me estropeara el móvil durante 3 días o más, no me importaría.	0	1	2	3	4
90. Para mí el móvil es como mi mejor amigo; sin el no puedo vivir	0	1	2	3	4
91. Puedo estar más de tres días sin disponer de móvil	0	1	2	3	4
92. Generalmente no sé parar una conversación con el móvil, aunque se esté alargando demasiado	0	1	2	3	4
93. Si se me estropea el móvil y nadie pudiera prestarme uno, me compraría uno nuevo lo antes posible	0	1	2	3	4
94. Me molesta que algún amigo pueda consumir más con el móvil de lo que yo me puedo permitir	0	1	2	3	4
95. Si se me estropeara el móvil durante un periodo largo de tiempo, y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal	0	1	2	3	4

96. Cada vez necesito utilizar el móvil con más frecuencia	0	1	2	3	4
97. Si estoy hablando con una persona y recibo un SMS, no lo leo para no perder la atención con la conversación que tengo.	0	1	2	3	4
98. Cuido muy bien mi móvil. Nunca se me ha caído ni ha recibido ningún golpe	0	1	2	3	4
99. Nunca me ha sonado el móvil en una situación en la que convenía tenerlo apagado, o en silencio	0	1	2	3	4
100. Si me encontrara un móvil me lo quedaría sin preguntar de quién es	0	1	2	3	4
101. Tengo problemas de dinero porque me gasto demasiado con el móvil	0	1	2	3	4

b. Ocio y tiempo libre

Cuando estás en casa ¿con qué frecuencia sueles realizar estas actividades?

0	1	2	3	4
Nunca o rara vez	Alguna vez al mes	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	Diaria o casi diariamente

Chatear a través del ordenador.	0	1	2	3	4
Navegar por Internet (no chats).	0	1	2	3	4
Oír la radio.	0	1	2	3	4
Leer libros (no estudios), revistas, comics.	0	1	2	3	4
Escuchar música.	0	1	2	3	4
Jugar con videojuegos, consolas, etc.	0	1	2	3	4
Pasar el tiempo sin hacer nada especial.	0	1	2	3	4
Ver televisión.	0	1	2	3	4
Llamar o enviar SMS con el móvil	0	1	2	3	4

Cuando estas fuera de casa ¿Con qué frecuencia sueles realizar estas actividades?

0	1	2	3	4
Nunca o rara vez	Alguna vez al mes	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	Diaria o casi diariamente

Visitar museos o actividades culturales.	0	1	2	3	4
Ir a salones de juego por ordenador, recreativos o a ciber	0	1	2	3	4
Ir a escuchar música en directo.	0	1	2	3	4
Salir con los amigos sin más.	0	1	2	3	4
Enviar perdidas, SMS, etc. con el móvil.	0	1	2	3	4
Hacer deporte.	0	1	2	3	4
Ir a discotecas, pubs o bares.	0	1	2	3	4
Ir al cine o al teatro.	0	1	2	3	4
Colaborar con actividades sociales u ONG's.	0	1	2	3	4
Viajar, hacer excursiones.	0	1	2	3	4

De las actividades de tiempo libre que te presentamos a continuación, elige la que más te gusta o te gustaría realizar, aunque en estos momentos no la realices (puedes elegir hasta 4 en total):

<input type="checkbox"/> Chatear	<input type="checkbox"/> Ir a salones de juego de ordenadores, recreativos o cibercafés.
<input type="checkbox"/> Navegar por Internet (no chats)	<input type="checkbox"/> Ir a escuchar música en directo.
<input type="checkbox"/> Oír la radio	<input type="checkbox"/> Salir con los amigos sin más.
<input type="checkbox"/> Leer libros, revistas, comics (no estudios)	<input type="checkbox"/> Viajar, hacer excursiones.
<input type="checkbox"/> Escuchar cintas o CD's.	<input type="checkbox"/> Hacer deporte.
<input type="checkbox"/> Jugar con videojuegos o consolas	<input type="checkbox"/> Ir a discotecas, pubs o bares.
<input type="checkbox"/> Pasar el tiempo sin hacer nada especial.	<input type="checkbox"/> Ir al cine o al teatro.
<input type="checkbox"/> Visitar museos o actividades.	<input type="checkbox"/> Colaborar con actividades, ONG's

Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que aparecen a continuación, respondiendo en una escala de 1 a 7. Recuerda que no existen respuestas buenas o malas, lo importante es que reflejen tu opinión personal.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

El teléfono móvil te proporciona seguridad al poder pedir ayuda en cualquier momento.	1	2	3	4	5	6	7
El uso del teléfono móvil debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos.	1	2	3	4	5	6	7
El tener un buen teléfono móvil te proporciona prestigio, te hace más popular.	1	2	3	4	5	6	7
El uso del teléfono móvil crea adicción.	1	2	3	4	5	6	7
Tener teléfono móvil es una forma de estar controlado.	1	2	3	4	5	6	7
El teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente.	1	2	3	4	5	6	7
El uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud.	1	2	3	4	5	6	7
Tener teléfono móvil es imprescindible en la actualidad.	1	2	3	4	5	6	7
El uso del teléfono móvil es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos.	1	2	3	4	5	6	7
El teléfono móvil es muy importante para coordinarte con la gente.	1	2	3	4	5	6	7

A continuación, vas a encontrar una lista de frases, piensa en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con ellas, para ello responde siguiente escala. Recuerda que no existen respuestas buenas o malas, lo importante es que reflejen tu opinión personal.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

Los videojuegos aumentan la creatividad y las habilidades.	1	2	3	4	5	6	7
Los videojuegos aíslan a quienes juegan con ellos.	1	2	3	4	5	6	7
Los videojuegos hacen perder la noción del tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
Los videojuegos crean adicción.	1	2	3	4	5	6	7

Las historias de los videojuegos son mucho más interesantes que las de la vida real.	1	2	3	4	5	6	7
Los videojuegos aumentan las actitudes violentas.	1	2	3	4	5	6	7
Los videojuegos son mucho más divertidos que otras actividades de ocio.	1	2	3	4	5	6	7
Los videojuegos hacen perder la noción de realidad.	1	2	3	4	5	6	7
Los videojuegos son la mejor manera de desconectar.	1	2	3	4	5	6	7

Indica si las frases que aparecen a continuación reflejan tu forma de ser. No existen respuestas buenas o malas. Lo importante es tu opinión personal.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

Tengo fama de ser un buen amigo (o amiga).	1	2	3	4	5	6	7
Me dicen que soy muy agresivo con los demás.	1	2	3	4	5	6	7
Tengo muy buenas relaciones con mi familia.	1	2	3	4	5	6	7
Cuando hablo en un grupo siempre me escuchan.	1	2	3	4	5	6	7
Tengo muchos amigos o amigas	1	2	3	4	5	6	7
Participo siempre en las actividades que se me plantean.	1	2	3	4	5	6	7
Me gusta mucho conocer y relacionarme con gente nueva.	1	2	3	4	5	6	7
Los demás me ven como a un bicho raro.	1	2	3	4	5	6	7
Ayudo mucho a los demás siempre que puedo.	1	2	3	4	5	6	7
Mis amigos/as acuden a mí cuando tienen problemas o les preocupa algo.	1	2	3	4	5	6	7
Cuando alguien me molesta me peleo con facilidad.	1	2	3	4	5	6	7
Busco apoyo de mi familia cuando me pasa algo importante.	1	2	3	4	5	6	7

Para finalizar, valora lo importantes que son para ti cada una de las afirmaciones siguientes:

0	1	2	3	4
Nada importante	Poco importante	Regular	Bastante importante	Muy importante

Tener éxito en el trabajo.	0	1	2	3	4
Tener unas buenas relaciones familiares.	0	1	2	3	4
Tener muchos amigos y conocidos.	0	1	2	3	4
Disponer de mucho tiempo libre/ ocio.	0	1	2	3	4
Vivir al día sin pensar en el mañana.	0	1	2	3	4
Mantener y cuidar la salud.	0	1	2	3	4
Arriesgarse ante cosas nuevas e inciertas.	0	1	2	3	4
Vivir como a uno le gusta sin pensar en el qué dirán.	0	1	2	3	4
Invertir tiempo y dinero en estar guapo (o guapa)	0	1	2	3	4
Hacer cosas para mejorar el barrio.	0	1	2	3	4
Interesarse por temas políticos.	0	1	2	3	4
Tener un grupo de amigos aunque peguen o golpeen a otros.	0	1	2	3	4
Ganar dinero.	0	1	2	3	4
Preocuparse por cuestiones religiosas o espirituales.	0	1	2	3	4
Preocuparse por lo que ocurre en otros lugares del mundo.	0	1	2	3	4
Superarse día a día.	0	1	2	3	4
Respetar las normas.	0	1	2	3	4
Cuidar el medio ambiente.	0	1	2	3	4
Llegar a conseguir una buena preparación cultural y profesional.	0	1	2	3	4
Tener una vida sexual satisfactoria.	0	1	2	3	4
Tener un grupo de amigos aunque insulten, se burlen o critiquen a otros.	0	1	2	3	4
Respetar a la autoridad.	0	1	2	3	4
Llevar una vida digna.	0	1	2	3	4

¡Muchas gracias por participar!

14.3. Anexo III: Encuesta sobre el uso del teléfono móvil

Edad: _____ años

Sexo: Hombre Mujer

Instituto: _____ Curso: _____

1. ¿Has repetido curso alguna vez? Sí No
2. En caso de haber repetido curso ¿Cuántos cursos has repetido? _____ Curso/s.
3. ¿Cuántos hermanos tienes? _____ ¿y hermanas? _____
4. Caso de tenerlos, ¿convives con ellos?
 - Sí.
 - No.
 - Sólo en algunas temporadas.
 - Otras: _____
5. ¿De cuánto dinero dispones más o menos a la semana para tus gastos en general?
6. ¿Tienes teléfono móvil? Sí No
7. Independientemente de si tienes teléfono, o no, indica en qué medida estas de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que aparecen a continuación, respondiendo en una escala de 1 a 7. Recuerda que no existen respuestas buenas o malas, lo importante es que reflejen tu opinión personal.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

Para mí el teléfono móvil es el mejor avance tecnológico de la historia.	1	2	3	4	5	6	7
El uso del teléfono móvil debería de estar prohibido en clase o en los lugares públicos.	1	2	3	4	5	6	7
Las personas que hoy en día no tienen teléfono móvil están anticuadas.	1	2	3	4	5	6	7
El teléfono móvil es un gasto inútil.	1	2	3	4	5	6	7
El teléfono móvil es un auténtico incordio al estar localizable en cualquier momento.	1	2	3	4	5	6	7
El teléfono móvil aumenta la posibilidad de estar en contacto con la gente.	1	2	3	4	5	6	7
El uso del teléfono móvil es perjudicial para la salud.	1	2	3	4	5	6	7
Tener teléfono móvil es imprescindible en la actualidad.	1	2	3	4	5	6	7
El teléfono móvil es un invento para seguir timando a la gente.	1	2	3	4	5	6	7

El uso del teléfono móvil es muy molesto para las otras personas cuando se usa en lugares públicos.	1	2	3	4	5	6	7
Tener teléfono móvil es tan importante como vestir o comer.	1	2	3	4	5	6	7

Si no tienes teléfono móvil, ya has acabado. Gracias por tu colaboración. Si tienes móvil, por favor continúa con la encuesta

8. ¿Cuánto tiempo hace que tienes móvil?
9. ¿Cuántos móviles has tenido?
10. ¿Cómo adquiriste tu primer móvil?
 - Me lo regalaron mis padres, familiares o amigos porque insistí en que quería uno.
 - Me lo regalaron mis padres, familiares o amigos aunque no se lo había pedido.
 - Me lo compre yo.
 - Me lo encontré.
 - Me lo han dado en el trabajo.
 - Me lo regalaron en la compañía de teléfonos.
 - Lo conseguí por otros medios.
11. ¿Qué modalidad de tarjeta telefónica tienes?
 - Prepago
 - Contrato.
12. ¿Cuánto dinero sueles gastar al mes en el móvil?
13. ¿Cómo pagas los gastos de tu móvil?
 - Me lo pagan mis padres o familiares.
 - Me lo pago yo con la paga que me dan mis padres o familiares.
 - Me lo pago yo con el sueldo de mi trabajo.
 - Otros: _____
14. En el caso de que **TÚ** pagues los gastos de tu teléfono móvil, responde con qué frecuencia te ocurre lo siguiente. Si no lo pagas tú, pasa a la pregunta 15.

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces

Gasto más dinero en teléfono del que me puedo permitir	0	1	2	3	4
Me he quedado sin dinero para pagar la factura del móvil o para recargar la tarjeta	0	1	2	3	4
He tenido problemas con otras personas o entidades por quedarme sin dinero para pagar los gastos del móvil	0	1	2	3	4
Gasto más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que me había previsto	0	1	2	3	4

He tenido problemas de dinero porque me gasto demasiado con el móvil	0	1	2	3	4
He pedido dinero a familiares o amigos para poder pagarme el consumo del teléfono	0	1	2	3	4

15. En el caso de que tú **NO** pagues los gastos de tu teléfono móvil responde con qué frecuencia te ocurre lo siguiente. Si los pagas tú, pasa a la pregunta 16

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces

He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico del teléfono	0	1	2	3	4
Me han castigado por el gasto económico del teléfono	0	1	2	3	4
Gasto más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que me había previsto	0	1	2	3	4
Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por gastar mucho el teléfono	0	1	2	3	4
He tenido problemas por el gasto económico del teléfono	0	1	2	3	4
Me han reñido por el gasto económico del teléfono	0	1	2	3	4

16. Entre semana ¿cuántas llamadas realizas al día desde tu móvil?

17. Los fines de semana ¿cuántas llamadas realizas al día?

18. Entre semana ¿cuántos mensajes envías al día desde tu móvil?

19. Los fines de semana ¿cuántos mensajes envías al día?

20. Entre semana ¿cuántas llamadas perdidas o toques realizas al día desde tu móvil?

21. Los fines de semana ¿cuántas llamadas perdidas o toques realizas al día?

22. Entre semana ¿cuánto tiempo dedicas a llamadas y mensajes al cabo del día?

23. Los fines de semana ¿cuánto tiempo dedicas a llamadas y mensajes al cabo del día?

24. ¿A qué hora sueles emplear más tu teléfono móvil? (Puedes marcar varias opciones)

- Por la mañana Por la tarde A cualquier hora
 A medio día Por la noche

25. ¿En qué lugares sueles emplear más tu móvil? (Puedes marcar varias opciones)

- En casa En mi habitación En el pub, bar o discoteca
 En la calle o el parque En el instituto En cualquier lugar

26. Desde el punto de vista de la disponibilidad, ¿Cuál de las siguientes opciones se ajusta más a tu modo de usar tu teléfono móvil? (Puedes marcar varias opciones)

- Siempre conectado, nunca apagado.

- Siempre conectado y, a veces, en silencio o en modo vibrador.
- Normalmente conectado, pero siempre lo apago en los lugares donde está prohibido.
- Apagado de noche, para no ser molestado mientras se duerme.
- Apagado cuando se está cerca de un teléfono fijo en casa.
- Siempre desconectado y encendido solamente cuando hay necesidad de llamar.
- Otros: _____

27. Comparándote con los chicos o chicas de tu edad, ¿cuánto utilizas el móvil?

- Más que ellos
- Menos que ellos
- Aproximadamente igual

28. Cuando utilizo el teléfono móvil es para:

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces

Para permanecer en contacto con mis amigos o seres queridos.	0	1	2	3	4
Porque me siento solo.	0	1	2	3	4
Porque en algunas ocasiones no puedo usar el teléfono fijo.	0	1	2	3	4
Para usar en caso de emergencia.	0	1	2	3	4
Para estar localizable en todo momento.	0	1	2	3	4
Porque me gusta explorar las características técnicas del aparato.	0	1	2	3	4
Para dar u obtener información.	0	1	2	3	4
Para enviar o recibir mensajes divertidos	0	1	2	3	4
Para pasar el tiempo cuando me aburro.	0	1	2	3	4
Para jugar.	0	1	2	3	4
Para ver la hora o la fecha o como despertador o agenda electrónica.	0	1	2	3	4

29. A continuación presentamos un listado de diferentes usos del teléfono móvil. Indica con qué frecuencia los realizas. Para ello emplea la siguiente escala:

0	1	2	3	4
Nunca o rara vez	Alguna vez al mes	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana	Diaria o casi diariamente

Usos del teléfono móvil	Frecuencia				
Realizar llamadas	0	1	2	3	4
Realizar video llamadas	0	1	2	3	4
Realizar perdidas o “toques”	0	1	2	3	4
Enviar mensajes de texto	0	1	2	3	4

Enviar mensajes multimedia (vídeo, imágenes, audio, etc.)	0	1	2	3	4
Recibir llamadas	0	1	2	3	4
Recibir video llamadas	0	1	2	3	4
Recibir mensajes de texto	0	1	2	3	4
Recibir mensajes multimedia (vídeo, imágenes, audio, etc.)	0	1	2	3	4
Escuchar el buzón de voz	0	1	2	3	4
Dejar mensajes en el buzón de voz de alguien	0	1	2	3	4
Utilizar Internet (correo electrónico, Messenger, visitar páginas web, blogs...)	0	1	2	3	4
Descargar juegos, música, tonos, archivos, etc.	0	1	2	3	4
Jugar con los juegos que tengo en el móvil	0	1	2	3	4
Jugar con los juegos del móvil conectado en red con otros (con infrarrojos, <i>bluetooth</i> , etc.)	0	1	2	3	4
Escuchar música MP-3, oír la radio, ver vídeos...	0	1	2	3	4
Grabar o capturar vídeos (o audio)	0	1	2	3	4
Hacer fotografías	0	1	2	3	4
Utilizar el GPS del teléfono móvil (sólo para los móviles que tengan esta función)	0	1	2	3	4
Utilizar <i>bluetooth</i> , infrarrojos, USB, etc...	0	1	2	3	4

30. A continuación aparecen afirmaciones sobre diversos modos de utilizar el teléfono móvil. Indica con qué frecuencia las realizas, tomando como criterio la siguiente escala:

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces

102. El uso del móvil interfiere con mi trabajo o estudios	0	1	2	3	4
103. Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir	0	1	2	3	4
104. Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por teléfono, o enviar SMS	0	1	2	3	4
105. He llegado tarde al trabajo o al colegio por estar entretenido con el móvil	0	1	2	3	4
106. Utilizo el móvil en situaciones en las que puede ser peligroso (yendo en moto, bicicleta, cruzando calles...)	0	1	2	3	4
107. He enviado más de 5 mensajes en un día	0	1	2	3	4
108. He pensado pedir ayuda a alguien para consumir menos	0	1	2	3	4
109. Me he encontrado mal (deprimido, o frustrado, etc.) por haberme gastado mucho dinero con el móvil	0	1	2	3	4
110. Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el móvil	0	1	2	3	4
111. He intentado consumir menos (por ejemplo cambiar de contrato a tarjeta, o viceversa, etc.) pero no lo he conseguido.	0	1	2	3	4

112. Cuando me aburro, utilizo el móvil	0	1	2	3	4
113. Utilizo el móvil (llamadas o SMS) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)	0	1	2	3	4

31. Para finalizar te vamos a presentar una serie de afirmaciones sobre el teléfono móvil. Indica en qué medida estás de acuerdo, o en desacuerdo con ellas

0	1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo

114. Nunca me excedo en el consumo de teléfono	0	1	2	3	4
115. Cuando llevo un tiempo sin utilizar el móvil, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar un SMS	0	1	2	3	4
116. Desde que tengo móvil he aumentado el número de llamadas que hago	0	1	2	3	4
117. Me gustaría no hablar tanto por el móvil	0	1	2	3	4
118. Si estoy haciendo una tarea importante nunca contesto a una llamada	0	1	2	3	4
119. Me es más fácil entablar relaciones de amistad por el móvil que hablando directamente, en persona	0	1	2	3	4
120. Cuando estoy ocupado (estudiando, trabajando o en clase) apago el móvil.	0	1	2	3	4
121. Mis amigos me dicen que uso demasiado el móvil	0	1	2	3	4
122. Si me propongo gastarme menos dinero en el móvil, lo consigo sin ningún problema	0	1	2	3	4
123. Si se me estropeara el móvil durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal	0	1	2	3	4
124. Cada vez necesito utilizar el móvil con más frecuencia	0	1	2	3	4
125. Si estoy hablando con una persona y recibo un SMS, no lo leo para no perder la atención con la conversación que tengo	0	1	2	3	4
126. Si no tengo el móvil me encuentro mal	0	1	2	3	4
127. Sólo utilizo el móvil para que me localicen	0	1	2	3	4
128. Cuando tengo el móvil entre manos no puedo dejar de utilizarlo	0	1	2	3	4
129. Siempre devuelvo todas las llamadas perdidas	0	1	2	3	4
130. Desde que tengo móvil he aumentado el número de SMS que mando	0	1	2	3	4
131. Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un SMS	0	1	2	3	4
132. El móvil me ayuda a olvidar mis problemas	0	1	2	3	4
133. Suelo conocer los nuevos modelos que van saliendo en el mercado	0	1	2	3	4
134. Cuando estoy nervioso cojo el móvil para jugar o para distraerme	0	1	2	3	4

135. Sólo utilizo el móvil en caso de emergencia	0	1	2	3	4
136. Si no me llama nadie, ni recibo ningún SMS, ni ninguna perdida, me encuentro mal	0	1	2	3	4
137. Gasto más dinero en móvil ahora que cuando lo adquirí	0	1	2	3	4
138. Siempre contesto a todos los mensajes que me envían	0	1	2	3	4
139. No creo que pudiera aguantar una semana sin móvil	0	1	2	3	4
140. Cuando me siento solo le hago una perdida a alguien (o le llamo o le envío un SMS)	0	1	2	3	4
141. Ahora mismo cogería el móvil y enviaría un mensaje, o haría una llamada	0	1	2	3	4

14.4. Anexo IV: Solicitud de colaboración a los centros

UNIVERSITAT (Ψ) VALÈNCIA Facultat de Psicologia

Departamento de Psicología Básica

Sr/a Director/a del Colegio/Instituto,

La Universitat de València y la Fundación de la Comunidad Valenciana para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (FEPAD) hemos desarrollado el programa PrevTec 3.1, un programa de prevención de adicciones tecnológicas que ha sido administrado a más de 2.000 adolescentes en quince centros educativos de Valencia y provincia. Dicho programa está finalizado y preparado para editarlo. Para la elaboración de los baremos definitivos necesitamos administrar en varios centros educativos el subprograma de abuso y adicción al teléfono móvil.

Hemos llevado a cabo un muestreo aleatorio entre los centros de la Comunidad Valenciana y el que usted dirige es uno de los seleccionados para formar parte de la muestra. Es por ello que le solicitamos su colaboración, que consistiría en permitir que dos becarias del proyecto y licenciadas en psicología puedan administrar dicho programa en su centro. Consistiría en tres sesiones a realizar en horarios de tutoría, en las que se presenta material audiovisual con el objetivo de informar y sensibilizar sobre el problema de la adicción al móvil a los estudiantes, así como de enseñar estrategias para evitar su aparición.

Como director del proyecto, y en justa correspondencia por su inestimable cooperación, me comprometo personalmente a lo siguiente:

1. Citar en los informes técnicos que presentemos a diferentes instancias de la Administración la colaboración del centro que usted dirige.
2. Suministrarle un dossier escrito sobre las características del uso y abuso del teléfono móvil en los adolescentes de su centro y una charla, si lo estima oportuno.
3. Darles un ejemplar del programa PrevTec 3.1 de prevención de adicciones tecnológicas, que consiste en un libro y un DVD con el programa completo (presentaciones, videos, cuestionarios, etc.). Consideramos que se trata de una herramienta muy útil para el Departamento de Orientación del Centro.

Así como cualquier otra cuestión que se le plantee y que tengamos recursos para asistirle en materia de adicciones tecnológicas, tema sobre el que dirijo un diploma de postgrado universitario y varios proyectos de investigación.

Espero que el proyecto le resulte de interés y podamos contar con su inestimable cooperación. No dude en ponerse en contacto conmigo para cualquier cuestión que considere oportuno aclarar. Por cuestiones de organización necesitaría que me confirmara su aceptación a participar en el proyecto por teléfono, correo postal, o electrónico (Mariano.choliz@uv.es)

Atentamente,

Mariano Chóliz Montañés

Director de la Unidad de Investigación: Adicción al Juego y
Adicciones Tecnológicas

Dpto de Psicología Básica

Facultad de Psicología

Universidad de Valencia

Blasco Ibáñez, 21

46010-Valencia

14.5. Anexo V: Test, autorregistros y retest

Edad: _____ años

Sexo: Hombre Mujer

Instituto: _____ Curso: _____

31. ¿Tienes teléfono móvil? Sí No

32. ¿Has aprobado todas asignaturas la última evaluación? Sí No

33. En caso de que no, ¿cuántas has suspendido?:

Si tienes teléfono móvil, por favor, responde a estas cuestiones:

34. Entre semana:

- ¿Cuántas llamadas realizas al día desde tu móvil?
- ¿Cuántos mensajes envías?
- ¿Cuántos “toques” o “perdidas”?.
- ¿Cuánto tiempo lo utilizas?

35. Los fines de semana:

- ¿Cuántas llamadas realizas al día desde tu móvil?
- ¿Cuántos mensajes envías?
- ¿Cuántos “toques” o “perdidas”?.
- ¿Cuánto tiempo lo utilizas?

36. ¿Cuánto dinero sueles gastar al mes en el móvil?

37. ¿Cómo pagas el consumo del móvil?

- Me lo pago yo
- Me lo pagan (mis padres u otras personas)

38. Del 0 al 100 ¿Cuál es tu grado de dependencia del teléfono móvil? (Pon una X)

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

TDM

Indica con qué frecuencia realizas las afirmaciones que aparecen a continuación tomando como criterio la siguiente escala:

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces

1	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por gastar mucho el teléfono	0	1	2	3	4
2	Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir	0	1	2	3	4
3	He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico del teléfono	0	1	2	3	4
4	Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por teléfono, o enviar SMS	0	1	2	3	4
5	He enviado más de 5 mensajes en un día	0	1	2	3	4
6	Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el móvil	0	1	2	3	4
7	Gasto más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que me había previsto	0	1	2	3	4
8	Cuando me aburro, utilizo el móvil	0	1	2	3	4
9	Utilizo el móvil (llamadas o SMS) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)	0	1	2	3	4
10	Me han reñido por el gasto económico del teléfono	0	1	2	3	4

Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que se presentan a continuación.

0 Totalmente en desacuerdo	1 Un poco en desacuerdo	2 Neutral	3 Un poco de acuerdo	4 Totalmente de acuerdo
----------------------------------	-------------------------------	--------------	----------------------------	-------------------------------

11	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el móvil, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar un SMS	0	1	2	3	4
12	Desde que tengo móvil he aumentado el número de llamadas que hago	0	1	2	3	4
13	Si se me estropeara el móvil durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal	0	1	2	3	4
14	Cada vez necesito utilizar el móvil con más frecuencia	0	1	2	3	4
15	Si no tengo el móvil me encuentro mal	0	1	2	3	4
16	Cuando tengo el móvil entre manos no puedo dejar de utilizarlo	0	1	2	3	4
17	Desde que tengo móvil he aumentado el número de SMS que mando	0	1	2	3	4
18	Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un SMS	0	1	2	3	4
19	Gasto más dinero en móvil ahora que cuando lo adquirí	0	1	2	3	4
20	No creo que pudiera aguantar una semana sin móvil	0	1	2	3	4
21	Cuando me siento solo le hago una perdida a alguien (o le llamo o le envío un SMS)	0	1	2	3	4
22	Ahora mismo cogería el móvil y enviaría un mensaje, o haría una llamada	0	1	2	3	4

ACTIVIDADES

Con la finalidad de adquirir un hábito apropiado de uso del teléfono móvil te recomendamos que realices las siguientes tareas durante esta semana:

1. Lleva un registro de cuántas llamadas y mensajes realizas al día
2. Anota el tiempo que has dedicado a cada llamada
3. Ponte un límite diario para llamadas y mensajes. Lo ideal es que diariamente no sean más de dos llamadas y cuatro mensajes entre lunes y viernes y no más de tres llamadas y cinco mensajes diarios los fines de semana
4. Apaga el móvil cuando te acuestes

Utiliza la tabla que aparece al final del texto para llevar el registro. Las columnas indican el día de la semana, mientras que las filas hacen referencia a las llamadas enviadas, mensajes enviados y a si has apagado el móvil al acostarte. Para registrar las llamadas debes anotar cada llamada con un número e indicar entre paréntesis los minutos que has estado hablando. Por ejemplo, si el martes has realizado dos llamadas, una de 5 minutos y otra de 7, deberás poner en la columna del martes:

-1(5)

-2(7)

En el caso de los mensajes simplemente debes anotar el número de mensajes que has enviado cada día. En la última fila debes señalar si has apagado el móvil cada día al acostarte, respondiendo SI o NO.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Llamadas							
Mensajes							
Apagado al acostarse							

RETEST

Anota en la parte superior derecha de esta página el número que aparece en la hoja de "actividades"

Edad: _____ años

Sexo: Hombre Mujer

Instituto: _____ Curso: _____

1. ¿Has hecho las tareas que te sugerimos?

- Sí
 No

Contesta a las siguientes preguntas que hacen referencia a tu consumo de móvil durante la última semana (de lunes a jueves)

2. De lunes a jueves, ¿cuántos días has hecho llamadas desde tu móvil?:

- Todos los días
 Dos o tres días
 Un día
 No he hecho llamadas desde mi móvil de lunes a jueves

3. Los días que has realizado llamadas desde tu móvil, ¿cuántas llamadas has realizado aproximadamente cada día?:

4. De lunes a jueves, ¿cuántos días has enviado mensajes desde tu móvil?:

- Todos los días
 Dos o tres días
 Un día
 No he enviado ningún mensaje de lunes a jueves

5. ¿Cuántos mensajes has enviado aproximadamente cada día?:

6. ¿Cuánto tiempo has dedicado diariamente de media los días que lo has utilizado? (pon una X)

Entre 0-5 minutos	Entre 5-15 minutos	Entre 15-30 minutos	Entre 30 min y 1 hora	Más de 1 hora

Contesta a las siguientes preguntas que hacen referencia a tu consumo de móvil durante el último fin de semana

7. Durante el último fin de semana

¿Cuántas llamadas has enviado cada día, aproximadamente?:

¿Cuántos mensajes has enviado cada día, aproximadamente?:

¿Cuánto tiempo has dedicado diariamente? (marca con una X)

Entre 0-5 minutos	Entre 5-15 minutos	Entre 15-30 minutos	Entre 30 min y 1 hora	Más de 1 hora

8. ¿Crees que sería conveniente que disminuyeras o controlarás tu consumo de móvil?

- Sí
 No, no hace falta

9. ¿Tienes intención de controlar tu consumo de móvil?

- Sí
 No

10. Del 0 al 100 ¿cuál es tu grado de dependencia del teléfono móvil actualmente? (*Pon una X*)

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%