

Artículo de investigación

# Comunicación familiar en la era del vacío: nuevas patologías asociadas al uso problemático del móvil

Ofelia Rodríguez Sas<sup>1</sup>Lorena Cynthia Estrada<sup>1</sup>**Correspondencia**

rodriguezsas@gmail.com

**Filiaciones institucionales**<sup>1</sup>Universidad de Flores (Argentina)**Resumen**

Actualmente, las familias presentan diversas modalidades de constitución y dinámica. La comunicación y la afectividad son factores clave de regulación emocional y conductual para la construcción de personalidades saludables. La revolución tecnológica ejerce una innegable influencia en la comunicación. El teléfono móvil es el dispositivo de mayor incidencia en la dinámica familiar, y si bien presenta ventajas, también registra el mayor índice de uso desadaptativo. Las relaciones familiares están mediadas por la utilización de este artefacto. Una mayor tecnointerferencia se relaciona con un mayor nivel de conflicto intrafamiliar, vinculado con la salud sociopsicofísica, propiciando patologías tales como: adicción, nomofobia, síndrome de la vibración fantasma, FoMo, y ningufoneo. Hoy las patologías de la civilización están signadas por la hiperexpresión y la sobreexcitación, que devienen en patologías del vacío. Se concluye que fomentar normas de uso saludable del teléfono móvil favorecería la comunicación e impediría que las interferencias dañaran la calidad de vida.

**Palabras clave**

teléfono móvil | comunicación familiar | tecnointerferencia | patologías de la civilización

**Cómo citar**

Rodríguez Sas, O. y Estrada, L.C. (2019). Comunicación familiar en la era del vacío: nuevas patologías asociadas al uso problemático del móvil. *Revista de Psicología*, 18(2), 105-123. doi: 10.24215/2422572Xe040

**DOI**

10.24215/2422572Xe040

**Recibido**

23 mar. 2019

**Aceptado**

30 jul. 2019

**Publicado**

19 dic. 2019

**Editor**

Nicolás Alessandrini (UAM, España) | Analía Verónica Losada (UCA, Argentina)

**ISSN**

2422-572X

**Licencia**© Copyright: Rodríguez Sas, O. y Estrada, L.C. Licencia de Cultura Libre [CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)**Entidad editora**

RevPsi es una publicación de la Facultad de Psicología (Universidad Nacional de La Plata, Argentina)

**ACCESO ABIERTO**  
**DIAMANTE**

## Família e comunicação na era do vazio: novas patologias de uso problemático de dispositivos móveis

### Resumo

Atualmente, as famílias possuem diferentes modalidades de constituição e dinâmica. A comunicação e a afetividade são fatores-chaves da regulação emocional e comportamental para a construção de personalidades saudáveis. A revolução tecnológica tem uma influência inegável na comunicação. O celular é o dispositivo de maior incidência na dinâmica familiar, e embora tenha vantagens, também registra a maior taxa de uso desadaptativo. As relações familiares são mediadas pelo uso de dispositivos móveis. Tecnointerferência refere-se ainda a um nível mais elevado de conflito interno ligada à saúde socio-psico-física, conduzindo a doenças tais como dependência, nomofobia, síndrome de vibração fantasma, FoMo, e ningufoneo. Hoje as patologias da civilização são marcadas pela hiperexpressão e hiperexcitação, que se tornam patologias do vazio. Conclui-se que o incentivo às normas de uso saudável do celular favoreceria a comunicação e evitaria que interferências prejudicaram a qualidade de vida.

### Palavras-chave

dispositivo móvel | comunicação familiar | tecnointerferência | patologias da civilização

## Family communication in the era of the void: New pathologies of problematic mobile phone use

### Abstract

Today there are diverse family structures and dynamics. Communication and affectivity are key factors on emotional and behavioural regulation in order to develop a healthy personality. The technological revolution has had an undeniable influence on communication. Mobile phones have the highest incidence on family dynamics, and even though they offer many advantages, they are also most commonly associated with maladaptive use. Family relationships are mediated by the use of mobile phones. A higher level of technofence is associated with a higher level of intrafamily conflict, which has a strong impact on socio-psycho-physical health, leading to pathologies such as: addiction, nomophobia, phantom vibration syndrome, FoMo, and phubbing. Current pathologies of civilisation are characterised by a sense of hyper-expression and over-excitement which eventually become pathologies of the void. For the abovementioned reasons, we can say that encouraging healthy mobile phone use habits would improve communication and prevent technological interference from damaging the quality of life.

### Keywords

mobile phone | family communication | technofence | pathologies of civilisation

### Aspectos destacados del trabajo

- Las TIC influyen en la interacción social y en la dinámica familiar.
- El uso problemático del teléfono móvil afecta la calidad de las relaciones conyugales y parento-filiales.
- La tecnointerferencia contribuye a la aparición de patologías como ningufoneo, nomofobia, vibración fantasma y FoMo.
- Las patologías de la civilización devienen en patologías del vacío a partir de las TIC.

Este trabajo se propone analizar la incidencia del uso del teléfono móvil, como paradigma de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), en la dinámica de las familias actuales. Para la realización de este trabajo de revisión bibliográfica, se siguieron las fases propuestas por Julio Sánchez-Meca y Juan Botella (2010), donde a partir de la formulación del problema, vinculado con la incidencia del uso del teléfono móvil en la dinámica de las familias actuales, se definieron conceptos clave tales como adicción, nomofobia, tecnointerferencia, síndrome de la vibración fantasma, FoMo y ningufoneo. A partir de ese momento, se seleccionaron los estudios científicos considerados como más relevantes, utilizando bases electrónicas de primer nivel y dándole prioridad a la fecha de publicación, tanto por el estatus de novedad como por la velocidad de cambio que proponen las nuevas TIC. Una vez seleccionado el material, se procedió a analizarlo e interpretarlo, trazando una línea conceptual que vincula la problemática descrita con los trastornos de la salud mental y las patologías de civilización que actualmente se asocian a ella, para luego elaborar la discusión y las conclusiones.

### Familia y comunicación

#### La diversidad familiar ultramoderna

La familia es definida por Alpízar Jiménez (2015) como un grupo de personas con un número variable de integrantes que se unen a partir de lazos sanguíneos o afectivos. En el seno de dicho grupo, se comparten ideas, costumbres, cultura, y se definen ciertos roles necesarios para que se constituya como tal.

En la actualidad, no se puede hablar de un solo tipo de familia, ya que por diferentes circunstancias legales y socioafectivas se han constituido nuevas y diversas modalidades familiares, tales como las monoparentales, hetero- y homoparentales, ensambladas, con hijos e hijas provenientes de vientres subrogados, con varios

divorcios y nuevas uniones, y muchas tantas otras. De manera tal que esta época se caracteriza por la presencia de una heterogeneidad familiar que se torna quizás inagotable como modelo convergente de este siglo, según han descrito Alpízar Jiménez (2015) y Losada (2015).

Estas nuevas modalidades de constitución de las familias también han dado lugar al desarrollo de nuevos formatos en sus dinámicas, con climas relacionales particulares que se encuentran atravesados por diversas dimensiones tales como los límites, las reglas y las normas vinculadas con los roles y la autoridad, las cuestiones afectivas, el uso del tiempo libre y el intercambio comunicacional. Dichas dimensiones pueden estar asociadas con las manifestaciones de cariño de los integrantes de la familia, pero también pueden estar mediadas por circunstancias negativas como separaciones, abandono, abuso y/o maltrato, que promueven relaciones tensas y perturban la vida familiar a nivel afectivo, emocional, comportamental y social (Sánchez, Aguirre, Solano y Viveros, 2015).

En definitiva, a la hora de hablar de la familia, es importante tener en cuenta que no existe una única realidad relacional y objetivamente descubrible, sino que las realidades relacionales se van construyendo desde la subjetividad, y probablemente sea esta la premisa más emblemática del posmodernismo sistémico (Linares, 2015).

### Comunicación y nuevas tecnologías en la realidad familiar actual

Según la definición de la UNESCO (2014), se entiende por comunicación el intercambio de ideas, mensajes e información. Gracias a la comunicación, las personas pueden expresar sus pensamientos, conocimientos y capacidades creativas, así como compartirlas con otros individuos. De allí que la comunicación puede adoptar formas muy diversas y hacer uso no solo de medios tradicionales –como la radio y la televisión – sino también de medios más modernos cuya transmisión se vehiculiza por Internet. El proceso comunicacional presupone la participación y el diálogo, para posibilitar que las personas expresen sus ideas y las pongan al alcance de los demás. De este modo, la comunicación contribuye a forjar identidades individuales y colectivas, ya que sustenta el proceso de creación de identidad en el seno de diferentes grupos y culturas.

La comunicación y la afectividad se constituyen como dos elementos de vital importancia en la organización, el sostén y el desarrollo de los grupos familiares. En consecuencia, cualquier alteración que se produzca en la interrelación familiar puede afectar la comunicación y dar lugar a conflictos no resueltos que más tarde podrían ponerse de manifiesto en la dinámica familiar y relacional (Arce, 1995, en Losada, 2015).

De acuerdo con las descripciones de Musitu Ochoa, Suárez Relinque, Del Moral Arroyo y Villarreal González (2015), la comunicación familiar se relaciona en forma directa con el funcionamiento de la familia –especialmente aquella comunicación que se da entre padres/madres e hijos/hijas –, desempeñando un papel significativo en el desarrollo de la autoestima familiar, por lo cual se constituye como un factor

clave en la vida emocional y en la regulación de la conducta. En este sentido, los autores concluyen que la comunicación con los padres y las madres tiene una estrecha relación con la autoestima de protección, que, desde una perspectiva multidimensional, fomenta un ajuste saludable, en contraposición con la autoestima de riesgo, que implica un nivel de autoestima demasiado elevado, según lo descrito por Jiménez (2011).

La evolución de la humanidad –en particular en los últimos tiempos – ha estado signada por los procesos comunicacionales. Desde tiempos inmemoriales, el ser humano ha sentido una profunda necesidad de saber y de conocer, por lo cual la búsqueda, la obtención y la generación de información son acciones esenciales de la naturaleza humana. Debido a que en los últimos años este proceso se ha caracterizado por profundas transformaciones en el campo de la tecnología, los comportamientos y/o las actitudes de los grupos sociales no se logran comprender si se dejan de lado los más modernos medios de comunicación. De allí que la revolución tecnológica ejerza una potente e innegable influencia en el comportamiento de los seres humanos (Molina-Gómez et al., 2015).

## TIC: tecnointerferencia, responsabilidades y patologías asociadas

### El teléfono móvil y la responsabilidad parental

Las nuevas TIC se definen como un repertorio de técnicas, procedimientos y recursos que se utilizan para procesar, almacenar y transmitir información (Gil, Del Valle, Oberst y Chamarro, 2015). Plantea Sharaievska (2017) que las TIC no representan únicamente una herramienta de la cual disponemos, sino más bien una de las tantas dimensiones que conforman nuestra vida, es decir, que penetran todas las áreas del desarrollo humano, como el tiempo libre, la actividad laboral, las comunicaciones, los vínculos sociales y, en particular, las relaciones familiares.

Actualmente, los medios de comunicación que devienen de las actuales tecnologías les han abierto las puertas del mundo adulto a los niños, niñas y adolescentes. Ante estas circunstancias, se producen cambios en los valores universales como la tolerancia, la justicia, la solidaridad y el respeto, especialmente entre los más jóvenes, quienes a partir de las nuevas modalidades comunicacionales se ven enfrentados con carencias afectivas, dificultades en la construcción de una identidad grupal y una inadecuada búsqueda de sentido en el armado de un proyecto de vida (Alpízar Jiménez, 2015).

Así, los valores familiares se van moldeando según el momento histórico del cual provienen y las dificultades para aceptar los cambios que se presentan (Losada, 2015). En este sentido, afirman Martínez, Pérez Frías y Solano (2011) que el modo de convivencia familiar, las relaciones entre los miembros de la familia y el tipo de aprendizaje que los jóvenes obtienen de las nuevas tecnologías está mediado principalmente por las pautas y las normas establecidas por cada grupo familiar para el control y la utilización de los medios de comunicación actuales.

Como indican Martínez et al. (2011), se cuenta con argumentos que defienden los nuevos formatos de comunicación como un elemento esencial de la globalización que incluye a la mayoría de los grupos humanos. Entre las ventajas de estas nuevas modalidades comunicacionales se postulan las novedosas formas de establecer relaciones sociales, acortando distancias, al lograr la posibilidad de mantener contactos desde cualquier parte del mundo. Dentro del grupo de las TIC, el teléfono móvil (también llamado teléfono celular o teléfono inteligente) es considerado actualmente como el dispositivo de mayor difusión, y el de mayor penetración e incidencia en la dinámica social y familiar (Martínez et al., 2011; Polo del Río, Mendo Lázaro, Del Barco y Felipe Castaño, 2017).

Antiguamente, el teléfono se localizaba y servía tan solo dentro de las casas para recibir y realizar llamadas. Hoy en día, los teléfonos móviles se utilizan para ejecutar un amplio repertorio de acciones que exceden la mera posibilidad de realizar llamadas o recibirlas, como por ejemplo enviar mensajes de texto y de audio, tomar fotografías y videos, e incluso navegar por Internet en todos los formatos conocidos de la red. Entre las ventajas que ofrece este dispositivo, Cuesta Cambra y Gaspar Herrero (2013) destacan el favorecimiento de la socialización entre los jóvenes, la capacidad de facilitar la comunicación constante, y la posibilidad de utilizarlo en todo momento y lugar. Por su parte, Martínez et al. (2011) mencionan el beneficio para los padres y las madres de ejercer un control más estricto sobre sus hijos e hijas, gracias a la posibilidad de geolocalizarlos o comunicarse con ellos en todo momento.

Sin embargo, el teléfono móvil también puede generar efectos negativos, como, por ejemplo, en la privacidad y en la intimidad del grupo familiar, en los modos de interacción social, en la conexión con el entorno, en los vínculos interpersonales, en la expresión y en los hábitos relacionados con el tiempo libre (Cuesta Cambra y Gaspar Herrero, 2013). Queda en evidencia que el diseño estratégico de estos dispositivos se opone a los intereses de las familias, así como a sus necesidades, en particular desde la perspectiva de los adultos, mientras que desde un punto de vista táctico, la confrontación que suscita en los niños, niñas y adolescentes el control parental termina resultando funcional a la lógica de consumo y de entretenimiento (Carrasco Rivas et al., 2017). Por tal motivo, explican los autores, las expectativas de los padres y madres, fundadas en utilizar las nuevas tecnologías para mejorar la comunicación y promover el cuidado de todos los integrantes de la familia, se ven defraudadas por el uso diversificado y diametralmente opuesto que les dan estos a los dispositivos móviles.

Tal como explican Fernanda Carrasco Rivas et al. (2017), los adultos se dejan llevar por sus propias preocupaciones para guiar a sus hijos e hijas en el abordaje de las nuevas tecnologías mediante la imposición de normas de uso, pero como en general poseen un menor nivel de conocimiento en la materia, muchas veces no logran cumplir sus objetivos. Por otro lado, si bien intentan regular el uso del móvil mediante un mecanismo de sanciones y recompensas, no logran motivar las conductas deseadas usando la misma herramienta. Esto se debe a la existencia de una brecha digital en

virtud de la cual los niños, niñas y adolescentes cuentan con una ventaja frente a sus padres y madres en términos de poder y autonomía. No obstante, esta brecha no indica en absoluto que aquellos cuenten con un conocimiento exhaustivo, pues el uso que les suelen dar a las nuevas tecnologías es de índole funcional y responde a intereses restringidos y patrones de consumo impuestos de manera externa. Esto coincide con la descripción de Ana Molina-Gómez et al. (2015) cuando dicen que, al ser los padres importantes consumidores de informaciones banales, dejan de lado la responsabilidad que les confiere el rol parental en la modulación educacional. Asimismo, tal como afirman McDaniel y Radesky (2018) el uso excesivo de tecnología digital por parte de los padres está asociado con niveles de interacción parento-filial inferiores a los estándares.

En el espacio doméstico, explican Carrasco Rivas et al. (2017) y Alpízar Jiménez (2015), los padres necesitan imponer normas de control para regular los horarios y las situaciones donde no se permite el uso del teléfono móvil. Pero son precisamente ellos quienes con frecuencia las transgreden, lo cual genera nuevos conflictos en el seno familiar y dificulta la implementación de reglas en el hogar. Además, como los niños, niñas y adolescentes poseen un conocimiento tecnológico mayor que el de sus padres, en ocasiones pueden transgredir las normas parentales sin que estos lo noten. Queda evidenciado entonces que la tecnología tiene fundamentalmente la capacidad de alterar el orden familiar establecido, suscitando tensiones en las relaciones de poder al interior del grupo familiar, así como en el cumplimiento de exigencias sociales de pertenencia mediante el consumo de tecnología. Frente a esta subversión de los valores jerárquicos, y este cuestionamiento de las visiones y las normas intrafamiliares, los adultos intentan regular a los niños, niñas y adolescentes, y ya no al dispositivo, pero paradójicamente, ellos mismos deben responder a las exigencias –sociales, laborales, etc. –mediatizadas por el teléfono móvil, lo cual vuelve a desestabilizar el equilibrio del sistema familiar.

Según afirman Molina-Gómez et al. (2015), las TIC ya forman parte de nuestra realidad cotidiana, y es inútil intentar rechazarlas. Por lo tanto, es preciso aprender a convivir con estas herramientas y, para minimizar el impacto negativo que pueden llegar a causar, apropiarse de los beneficios que ofrecen, a la vez que tomar medidas para prevenir sus efectos nocivos. Para estos autores, las TIC brindan principalmente un extenso repertorio de herramientas de comunicación que gradualmente van desdibujando el límite entre lo real y lo virtual. De esta manera, se va definiendo una nueva modalidad de configuración en las instituciones tradicionales, como la escuela, la política e incluso –lo cual resulta de relevancia para el presente trabajo – la familia. Ahora bien, tal como explican los autores, la utilidad de estos recursos depende de las personas que los manejan, los usan o los diseñan, además del fin para el cual se van a aplicar. Lo importante, entonces, estaría dado por el cómo, es decir, por la manera de emplearlos, tanto en la esfera individual como en el ámbito social, todo ello atravesado a su vez por la cultura. Sería esperable entonces que las familias con una estructura estable fueran capaces de sobrellevar las tendencias de equilibrio y de cambio, permitiendo que cada miembro pueda adaptarse a

cualquiera de estos aspectos. Si esto se logra, los medios de comunicación resultan ser elementos estimulantes porque permiten el afianzamiento y la renovación de la cultura familiar. Sin embargo un uso inadecuado del móvil presenta ciertos riesgos para las relaciones intrafamiliares, ya que la cantidad de estímulos recibidos excede la capacidad de homeostasis familiar y produce un desborde que termina horadando la dinámica particular de cada sistema.

### Tecnointerferencia

Sabido es que los vínculos afectivos propician en las personas una sensación de protección, contención, apoyo, cariño, valoración, atención y estima (Sánchez et al., 2015). Sin embargo, ese intercambio puede verse afectado por uno de los efectos nocivos que genera el uso indiscriminado del teléfono móvil: la *tecnointerferencia*. Este término, acuñado en inglés (*technoferece*) por McDaniel y Coyne (2016), se refiere a las intromisiones o interrupciones que se suscitan en las interacciones o en el tiempo compartido por una pareja, a raíz de la presencia o el uso de algún dispositivo tecnológico. Los autores llevaron a cabo un estudio que reveló que la tecnointerferencia era un fenómeno bastante habitual entre los participantes, en particular a partir del uso de teléfonos móviles. Si bien este tipo de interferencia tecnológica a menudo se presentaba en situaciones lúdicas no estructuradas, en algunas familias el uso de dispositivos tecnológicos también interfería en las interacciones formales entre padres/madres e hijos/hijas. El estudio de McDaniel y Coyne (2016) demostró la existencia de una correlación entre un alto nivel de tecnointerferencia y una menor calidad en el vínculo de coparentalidad. Asimismo, los estudios de González Rivera, Segura Abreu y Urbistondo Rodríguez (2018) han demostrado que el uso desmedido del teléfono móvil causa conflictos en las relaciones de pareja, interrumpiendo sus espacios de intimidad.

Pero la tecnología no solo interfiere en los vínculos conyugales afectando la calidad de la interacción en la pareja. También puede dañar los vínculos parento-filiales. Khourochvili (2017) demostró que a mayor frecuencia de uso de tecnología por parte de los cuidadores, menor era su nivel de sensibilidad hacia los niños, niñas y adolescentes al momento de encontrarse absorbidos por sus teléfonos móviles. Como destaca el autor, es este un hallazgo de suma relevancia, ya que la sensibilidad del cuidador es uno de los predictores del nivel de desarrollo socioemocional de los niños, niñas y adolescentes. En esta misma línea, Abels, Vanden Abeele, Van Telgen y Van Meijl (2018) realizaron un estudio cuyos resultados revelaron que el uso del teléfono móvil afecta de manera negativa no solo la tendencia a contestar, sino también la rapidez y la contundencia en las respuestas de los cuidadores. Asimismo, el uso de este tipo de dispositivo resultó más absorbente y por ende afectó la capacidad de respuesta en mayor medida que otras fuentes de distracción. En esta misma línea, McDaniel et al. (2018) describen que una mayor tecnointerferencia se relaciona con un mayor nivel de conflicto intrafamiliar, actuando como predictora de un menor nivel de satisfacción en los vínculos descritos y de una percepción negativa respecto de la calidad de crianza.



Cabe destacar que, por un lado, en las cuestiones asociadas con la relación conyugal, la evidencia (McDaniel *et al.*, 2018) demuestra que la satisfacción, la contención y el consenso en la pareja suelen ser factores sensibles para mantener vínculos adecuados y saludables, lo cual a su vez promueve la cohesión familiar. Por otro lado, desde la perspectiva parento-filial, para lograr un funcionamiento saludable en las familias es esperable que los límites en los subsistemas se presenten claros, firmes y, a la vez, flexibles (Losada, 2015), sin descuidar el rol parental ni permitir interferencias.

### Nuevas patologías y TIC

A pesar de los evidentes beneficios que ofrecen los teléfonos móviles, en los últimos años ha crecido la preocupación de los investigadores por sus potenciales efectos adversos no solo en la salud física y mental, sino también en la calidad de las interacciones sociales (Chotpitayasunondh y Douglas, 2016). El uso problemático de estos dispositivos se asocia con problemas de autoestima, autoconcepto y neuroticismo (De-Sola Gutiérrez, Rodríguez de Fonseca y Rubio Valladolid, 2016). Dentro del repertorio de las TIC, el teléfono móvil resulta ser uno de los dispositivos con mayor índice de uso desadaptativo en comparación con Internet, en particular en lo que respecta a problemas relacionados con el uso de esta herramienta como medio comunicativo y emocional (De la Villa Moral y Suárez, 2016). A continuación, se reseñan los principales trastornos actualmente asociados con el uso problemático del teléfono móvil desde una perspectiva de salud mental.

**Adicción.** La definición más amplia de la palabra adicción afirma que se trata de una dependencia no solo de sustancias, sino también de actividades que pueden resultar perjudiciales tanto para la salud física como para el equilibrio psíquico (Real Academia Española, 2018: s.v. adicción), incluyendo de esta manera la dimensión conductual como factor de la dependencia, así como la dimensión psíquica como receptora de la consecuencia.

En la actualidad, la adicción al teléfono móvil no está clasificada como una enfermedad en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5). Sin embargo, tal como señalan Chotpitayasunondh y Douglas (2016), así como muchas personas desarrollaron una adicción a Internet, cada vez más usuarios de teléfonos móviles están dando cuenta de un uso problemático del mismo, lo cual enciende la señal de alarma con respecto a las posibles consecuencias negativas a largo plazo de estas conductas. Si bien algunos autores como Simó Sanz, Martínez Sabater, Ballester Tarín y Domínguez Romero (2017) han llevado a cabo estudios destinados a investigar las conductas relacionadas con los teléfonos móviles como una forma de adicción, no han obtenido resultados concluyentes al respecto. De todos modos, proponen una serie de directrices para conducir futuras investigaciones que permitan demostrar que el uso problemático de estos dispositivos merece constituirse en una entidad nosológica e incluirse dentro de las clasificaciones diagnósticas actuales.

Otros investigadores (Pascual Martínez *et al.*, 2017) han demostrado que las nuevas tecnologías suscitan conductas homólogas a aquellas que se consideran

patognomónicas en el comportamiento adictivo, como por ejemplo, la sensación de alivio que se produce al utilizar los dispositivos tecnológicos o el malestar que se genera al no poder hacerlo. Asimismo, estos autores revelaron la presencia de otros comportamientos de aparición frecuente en exclusiva relación con el uso del móvil, en particular la comprobación constante del teléfono.

También se han constatado distintos problemas de índole psicológica y psiquiátrica asociados con el uso problemático del teléfono móvil. En esta línea, De-Sola Gutiérrez et al. (2016) han probado la existencia de una relación inversa entre salud mental, hábitos saludables y adicción a este aparato. Las comorbilidades estudiadas incluyen trastornos del sueño, ansiedad, estrés, depresión en menor medida, y consumo de sustancias (alcohol y tabaco), especialmente entre adolescentes. Asimismo, se ha detectado la coexistencia del uso problemático del móvil con otras patologías psiquiátricas, con las cuales comparte la falta de control de los impulsos.

**Nomofobia.** En relación con lo anterior, algunos autores han investigado un tipo particular de fobia que han denominado nomofobia (Corral Muñoz, 2014). Esta se define como el miedo patológico (excesivo e irracional) a no poder utilizar el teléfono móvil. Tal como explican Bragazzi y Del Puente (2014), la palabra *nomofobia* proviene del idioma inglés, a partir de una contracción que combina los términos *no mobile phone* (“sin teléfono móvil”) y *phobia* (“fobia”). En caso de ausencia –ya sea voluntaria o involuntaria– del celular, se dispara en la persona un síndrome de abstinencia homologable a la falta de una sustancia, caracterizado por síntomas de malestar, ansiedad, nerviosismo o angustia (Corral Muñoz, 2014; Bragazzi y Del Puente, 2014). Al tratarse de un trastorno generado por el desarrollo de las TIC que posibilitan la comunicación virtual, la nomofobia es considerada como una patología propia de la sociedad contemporánea, que transcurre entre el acontecer digital y el virtual. Sus características clínicas pueden ser variadas y diversas: el dispositivo tecnológico puede ser utilizado de manera impulsiva como una coraza o un escudo protector, como un objeto transicional o como una forma de evitar la comunicación social (Bragazzi y Del Puente, 2014).

Se introduce aquí otro concepto relevante para el presente trabajo: el de *paradoja tecnológica*, es decir, la utilización de los artefactos tecnológicos destinados a favorecer la comunicación en la era de las TIC como herramientas que, paradójicamente, imposibilitan la interacción social. Mientras tanto, los usuarios sostienen la ilusión de estar conectados (fenómeno conocido como *connectedness*), pero tal nivel de conexión permanente no se traduce en una vivencia subjetiva de comunicación en términos reales y significativos, sino más bien en una creciente sensación de aislamiento (Vizer y Carvalho, 2014). Así, la reciprocidad de la comunicación en términos de intercambio cede su lugar a una modalidad autorreferencial y meramente subjetiva. Los autores se interrogan entonces acerca de la influencia de la hiperconectividad individual y la hipermediatización social en la génesis de los cuadros depresivos actuales.

**Síndrome de la vibración fantasma.** En los casos de uso problemático del teléfono móvil, la atención constante que se le presta al dispositivo a fin de realizar una comprobación permanente de las comunicaciones recibidas ha sido asociado por algunos autores (Lin et al., 2014) con otro trastorno denominado *síndrome de la vibración fantasma* (en inglés, *phantom vibration* o también conocido como *ringxiety*). Se trata de una percepción de índole alucinatoria típicamente asociada con el tecnoestrés, a partir de la cual el usuario cree escuchar la vibración o el sonido del tono de llamada de su teléfono móvil.

En la clínica, el síndrome de la vibración fantasma se puede presentar en formas diversas y extrañas, desde tener la sensación de oír falsos tonos de llamada, hasta confundir el sonido de un teléfono móvil con otro similar, o bien estirar la mano para buscar el aparato de manera totalmente automática al percibir o creer haber percibido un sonido asociado con la telefonía móvil (Bragazzi y Del Puente, 2014).

**FoMo.** Todas las conductas anteriores se entrecruzan en una forma de comportamiento ansioso descrito por Przybylski, Murayama, DeHaan y Gladwell (2013) y encapsulado en la sigla FoMo (*fear of missing out*). Este trastorno – caracterizado por el miedo a perderse algo o a quedarse afuera, según su definición en inglés – describe el malestar persistente que se genera ante la idea de que otras personas pueden estar disfrutando de una experiencia placentera en la cual no se está participando. Se caracteriza por el deseo de mantenerse en conexión permanente para saber lo que otras personas están haciendo. Przybylski et al. (2013) llevaron a cabo una serie de investigaciones a fin de ampliar el conocimiento empírico del fenómeno. Estos estudios operacionalizaron el constructo, describieron su relación con factores vinculados a la demografía, la motivación y el bienestar y examinaron las correlaciones conductuales y emocionales del trastorno.

Por su parte, otros autores (Alt y Boniel-Nissim, 2018) han demostrado la existencia de ciertos factores de protección frente al FoMo como, por ejemplo, la comunicación positiva por parte de los padres, que incluye conductas como escuchar a los hijos e hijas, tratar de comprender sus pensamientos y emociones y generar un entorno positivo y contenedor para el intercambio de opiniones. Todas estas actividades pueden ser de gran ayuda para minimizar el impacto de este trastorno en los adolescentes, lo cual a su vez podría contribuir a reducir el uso problemático del teléfono móvil.

**Ningufoneo.** A partir del impacto que se ha observado a causa de la masificación de los teléfonos móviles en las últimas décadas, muchos autores se han abocado a estudiar los efectos adversos de su uso problemático en las interacciones sociales. En 2012, una agencia de publicidad australiana acuñó la voz inglesa *phubbing* (a partir de *phone*, “teléfono”, y *snubbing*, “desaire, desprecio, ninguneo”) para describir el comportamiento de ignorar a alguien dentro de un entorno social en favor de prestar atención al teléfono móvil, en lugar de conversar o interactuar con dicha persona (Chotpitayasunondh y Douglas, 2016). El término se popularizó gracias a la creación de un sitio web destinado a luchar contra la proliferación de este

fenómeno (Haigh, 2013). En español, se ha creado como equivalente el neologismo *ningufoneo*, un acrónimo de “ningunear” y “telefonar” (Fundéu BBVA, 2016).

En cuanto a las interacciones sociales en general, un estudio llevado a cabo por Chotpitayasunondh y Douglas (2018) reveló un hallazgo innovador al demostrar que el ningufoneo afecta las necesidades humanas básicas, tales como la necesidad de pertenencia, de autoestima, de sentido y de control, a la vez que reduce el intercambio afectivo. Por su parte, González Rivera et al. (2018) estudiaron la relación entre el ningufoneo, el bienestar psicológico y la salud mental con respecto a la satisfacción en la relación de pareja. Los resultados demostraron la existencia de una relación inversa entre el nivel de ningufoneo y la satisfacción en la relación de pareja, con una mayor presencia de sintomatología asociada a depresión, ansiedad y estrés, así como un menor bienestar psicológico. Este estudio demuestra que el uso problemático del teléfono móvil puede tener entonces efectos nocivos no solo en la interacción social, en este caso en la relación de pareja, sino también en la salud mental de los individuos, y por tanto debe tenerse en cuenta como factor de riesgo directo o indirecto en ambos casos. En esta misma línea, la investigación de Roberts y David (2016) reveló que el ningufoneo hacia la pareja tiene un impacto indirecto sobre el nivel de depresión de los individuos, mediado por el nivel de satisfacción con la relación, y desde allí con el nivel de satisfacción con la vida en general. También aportó que el conflicto generado por el uso del teléfono móvil está mediado por el estilo personal de apego de cada individuo (cuanto más ansioso sea el patrón de apego, mayor conflicto generará en la interacción social).

Por último, desde una perspectiva social más extensa, se ha demostrado que el ningufoneo es aceptado como normal debido a que cuando los individuos son ningufoneados y observan a su alrededor que este comportamiento es habitual, lo más probable es que concluyan que se trata de una conducta socialmente aceptada (Chotpitayasunondh y Douglas, 2018). Un estudio realizado por estos autores reveló que la conducta de ningufoneo es predictora de la medida en la cual cada individuo está dispuesto a aceptar dicho comportamiento en otras personas. Es decir, la regla de reciprocidad social, según la cual quien se expone a una acción desagradable tiende a emitir la misma conducta como represalia, sería un factor determinante para convertir a un ningufoneador en ningufoneado. Como consecuencia, concluyen los autores, ningufonear a otra persona en favor de prestar atención al propio teléfono móvil nos ubicaría en el lugar de potenciales víctimas de ningufoneo.

Como contrapartida, ante tan desoladora realidad, Linares (2015) reflexiona acerca de la reciprocidad en los vínculos haciendo hincapié en el concepto de amor y presentándolo como un fenómeno relacional complejo, compuesto por elementos cognitivos y emocionales. Concibe así una modalidad amorosa de pensar, sentir y hacer que, dirigida a otras personas y percibida como tal, deviene en lo que ha dado en llamar *nutrición relacional*, que no es otra cosa que la conciencia de ser complejamente amado. Es importante resaltar que dicho fenómeno exige su manifestación en forma plena, ya que un bloqueo parcial cancela la efectividad del

conjunto. Así, el reconocimiento –componente cognitivo de la nutrición relacional, que consiste en la aceptación de la existencia del otro – se convierte en uno de los factores principales y excluyentes, ya que su ausencia deviene en desconfirmación, que es la percepción de la no existencia en los términos de Linares (2015). Postula el autor, por un lado, que la nutrición relacional oficia de eje en la construcción de la personalidad, promoviendo la salud de los procesos madurativos del psiquismo, y por otro, que los bloqueos parciales podrían propiciar diversas alteraciones de la personalidad, así como también trastornos psicopatológicos.

### Patologías de civilización

Al ampliar la mirada sobre el fenómeno analizado en el presente trabajo, posicionándose desde una cosmovisión compleja del problema, se torna imprescindible citar a Sáez Rueda (2011) cuando afirma que Occidente se encuentra atravesando una profunda crisis en términos de valores y modos de vida. Describe el autor las diversas expresiones de la decadencia del espíritu o de la cultura, homologando este concepto al de enfermedad, para denominarlo *patologías de civilización*.

**Patologías de la hiperexpresión.** En la actualidad, la sociedad se encuentra incesantemente sometida a un proceso de sobreexcitación que genera nuevas formas de enfermedad sustitutivas de las patologías de represión, que Sáez Rueda (2011) ha dado en llamar *patologías de la hiperexpresión*. Explica el autor que semejante caudal de estimulación puede desencadenar, como mínimo, trastornos tales como déficit de atención o dislexia. Sin embargo, desde una perspectiva de mayor profundidad al interior del entramado social, pone en marcha procesos de sobreinclusión cuyo resultado unívoco es la dispersión, la extensión de las fronteras del significado y la disgregación de las identidades. El producto no es otro que una inmensa soledad que desertifica el alma, ya no de las generaciones más jóvenes, sino de la sociedad toda, que no es indemne a semejante aluvión (Lipovetsky, 2006).

Paradójicamente, prima hoy en nuestra sociedad una sensación de vivir permanentemente ocupados, de no estar nunca disponibles para responder a ninguna demanda vincular. No obstante, afirma Sáez Rueda (2011), no se debe esto a que mantenemos variadas relaciones personales, familiares, laborales o sociales, sino a que, en definitiva, estamos vacíos de relación. Es decir que los fenómenos de hiperexpresión no solo se cimentan en el vacío de ser, sino que en gran magnitud también lo propician. De allí proviene, al parecer de Lipovetsky (2006), la indiferencia que signa la era posmoderna, una indiferencia que opera ya no por defecto, sino por exceso, ya no por privación, sino por hipersolicitud.

Así las cosas, la sociedad de Occidente se precipita hacia una configuración en la cual predomina el movimiento incesante, el ajetreo febril, el vértigo acelerado, que no es otra cosa que la contracara de una absoluta parálisis (Sáez Rueda, 2011). De este modo, en la sociedad posmoderna se retrae el tiempo social e individual, pero, a la vez, se imponen la premura de estructurar el tiempo colectivo, el desencanto ante la novedad, la fatiga de una comunidad en la que se ha transmutado en apatía la

esencia misma de su razón de ser, fundada en el cambio (Lipovetsky, 2006).

**Patologías del vacío.** Esta forma de civilización actual está signada, según explica Sáez Rueda (2011) por la presencia de un conjunto de modalidades patológicas denominadas *patologías del vacío*, que denotan la total sustitución del ser por su ficción representativa, en un intento del sujeto de ocultar precisamente el inmenso vacío que generan los procesos antes descritos, entregándose en la praxis a una fuerza externa, pero generando a la vez una autonomía ficticia que lo desentiende de responsabilidades, mientras esconde de su mirada su propia vacuidad. Es que la vivencia de inexistencia desencadena una necesidad de compensar ese sentimiento de vacío, y por eso se instituye un sujeto que no existe, pero que cumple la función de encubrir la vacuidad de ser, actuando a modo de máscara social debajo de la cual circula clandestinamente el malestar.

Existe también otra modalidad patológica de huida, según Sáez Rueda (2011), que actúa por saturación de llenado, pero en forma apócrifa, de manera tal que el resultado del proceso es la persistencia del vacío: el así llamado *síndrome de Moloch*, en alusión a un dios antiguo que se representaba como una estatua o bien como un tronco de árbol hueco, y cuyo ritual consistía en llenarlo de objetos e incluso de seres humanos ofrecidos en sacrificio. Para Lipovetsky (2006), la modalidad de huida hacia adelante es motivada por la búsqueda de experiencias emocionales intensas que ayuden a contrarrestar la soledad y la ausencia de relaciones sustanciales que produce la excesiva emancipación de antiguas ataduras. Se impone así una sensación ubicua de vacío y una imposibilidad de sentir que impide el movimiento ex-céntrico.

## Discusión

### Familia, comunicación y TIC

La familia actual se caracteriza, a partir de diversas variables jurídicas y socioafectivas, por presentar un nivel de heterogeneidad que resulta inagotable a la hora de intentar describirla. Los valores y las modalidades vigentes dan paso a nuevos formatos y dinámicas que definen una multiplicidad de realidades vinculares propias de cada sistema, tal como lo describe Linares (2015). Tal diversidad da cuenta de que las características familiares se encuentran en constante transformación e incluyen componentes comunicacionales particulares del momento actual, que convocan a adoptar una mirada amplia que permita aceptar la presencia de nuevos desafíos.

Las modalidades de comunicación, así como las de afectividad, contribuyen a forjar identidades individuales y colectivas, por lo que se constituyen en pilares fundamentales de la organización, el sostenimiento y el desarrollo de las familias, desempeñando un papel significativo en la construcción de la autoestima familiar. Así, la comunicación se erige como un factor clave en la vida emocional desde una perspectiva multidimensional, ya que fomenta un ajuste saludable mediante la autoestima de protección familiar, tal como lo describen Jiménez (2011) y Musitu Ochoa et al. (2015).

Es sabido que, en los últimos años, hemos presenciado profundas transformaciones comunicacionales que se constituyen como una verdadera revolución y ejercen una potente e innegable influencia en el comportamiento y las dinámicas relacionales de los seres humanos, tal la descripción de Molina-Gómez et al. (2015). Actualmente, a partir del uso de las TIC, el teléfono móvil es considerado como el medio de comunicación con mayor penetración e incidencia en las dinámicas sociales, y particularmente en las familiares, de manera tal que se ha transformado en una herramienta básica que regula la vida emocional y la conducta de niños y niñas, adolescentes, jóvenes y adultos (Jiménez, 2011; Martínez et al., 2011; Polo del Río et al., 2017). La inserción del teléfono móvil en la vida cotidiana, si bien aporta ventajas en términos de establecer relaciones sociales de manera novedosa, acortar distancias y ofrecer entretenimiento, presenta como efecto antagonista la aparición de conflictos familiares que implican una merma en la calidad de vida de sus integrantes. De este modo, las TIC en general y el teléfono móvil en particular producen un impacto negativo sobre las familias, lo cual suscita la necesidad de efectuar una revisión acerca de las nuevas modalidades comunicacionales, interpelando, a su vez, los roles parentales actuales (Alpizar Jiménez, 2015; Cuesta Cambra y Gaspar Herrero, 2013; Martínez et al., 2011).

Con la llegada de los teléfonos móviles al sistema familiar, los padres y las madres de hoy se enfrentan con una serie de dilemas que deben resolver. Por un lado, mantienen la creencia de que el teléfono móvil les permitirá ejercer un control sobre sus hijos e hijas con mayor facilidad, y por otro, se encuentran con una brecha generacional y tecnológica que, paradójicamente, los coloca ante la evidencia de que las nuevas generaciones son portadoras de un conocimiento tecnológico muy superior con el cual resulta difícil competir, porque les permite a los más jóvenes transgredir las normas con suma destreza. El segundo dilema se presenta cuando, al ser ellos mismos importantes consumidores de información insustancial, descuidan la responsabilidad que les confiere el rol parental en la función de educar, contraviniendo las normas y las observaciones que les imparten a sus hijos e hijas con su propio accionar, y pasando a ser ellos mismos los principales transgresores (Alpizar Jiménez, 2015; Carrasco Rivas et al., 2017; Martínez et al., 2011; Molina-Gómez et al., 2015). El tercer dilema aparece cuando la tecnointerferencia afecta la calidad de la interacción conyugal. Al respecto, McDaniel y Coyne (2016) han demostrado también que un alto nivel de tecnointerferencia se correlaciona con una menor calidad en el vínculo de coparentalidad.

### Teléfono móvil y salud mental

Hasta la actualidad, se han llevado a cabo diversas investigaciones para estudiar de qué manera los dispositivos móviles afectan la calidad de vida de las personas. Estas investigaciones se focalizaron en los comportamientos adaptativos relacionados con la salud física y mental, y en la calidad de las interacciones sociales en general (Chotpitayasunondh y Douglas, 2016). Autores como Bragazzi y Del Puente (2014), Corral Muñoz (2014), De-Sola Gutiérrez et al. (2016), De la Villa Moral y Suárez (2016) y Vizer y Carvalho (2014) han probado que la hiperconectividad al teléfono

móvil está asociada con síntomas tales como dificultades en el sueño, ansiedad, estrés, consumo de sustancias como alcohol y tabaco, síndrome de abstinencia, nerviosismo, angustia, dificultad para lograr el control de los impulsos y, en menor medida, depresión. También Pascual Martínez et al. (2017) han demostrado que las TIC generan efectos homólogos a las conductas adictivas, como por ejemplo, la sensación de alivio durante el uso o de malestar en su ausencia.

Asimismo, continuando con una perspectiva de salud mental, comienzan a surgir nuevas y diversas descripciones de trastornos psicológicos y psiquiátricos, tales como la nomofobia (miedo patológico a no poder utilizar el teléfono móvil), el síndrome de la vibración fantasma (percepción alucinatoria del sonido o la vibración del teléfono), el FoMo (deseo de mantenerse en conexión permanente por miedo a quedarse afuera), y el ningufoneo (ignorar a alguien en un entorno social por prestar atención al teléfono) (Chotpitayasunondh y Douglas, 2016; Corral Muñoz, 2014; Fundéu BBVA, 2016; Haigh, 2013; Lin et al., 2014; Przybylski et al., 2013).

La crisis de Occidente, en términos de valores y modos de vida, da lugar a lo que Sáez Rueda (2011) denomina patologías de la civilización, que describen cómo la sociedad actual está inmersa en un proceso de sobreexcitación e hiperexpresión. Tales fenómenos fundan, y a su vez propician, un vacío que se convierte en un vivir permanentemente ocupado aunque, paradójicamente, yermo y desolado. Dicho fenómeno convoca a la búsqueda de experiencias emocionales intensas para contrarrestar la ausencia de relaciones sustanciales que subsumen a los sujetos en una profunda soledad.

## Conclusiones

Las transformaciones tecnológicas han dado lugar a nuevos medios de comunicación que ejercen una gran influencia en el conjunto de la sociedad y han propiciado cambios profundos en los valores universales. Dichos cambios se van moldeando por pautas y normas que establecen los grupos familiares para el control y la utilización de estos medios. Tal como se ha presentado, el móvil ofrece ciertas ventajas, pero también trae aparejadas una serie de desventajas vinculadas con la salud sociopsicofísica que afectan de manera negativa la calidad de vida.

Es así como las TIC, y especialmente el uso problemático del teléfono móvil, alteran el orden social establecido, a la vez que suscitan conflictos intrafamiliares, conyugales y parento-filiales. Los límites familiares se desdibujan, mientras que lo impersonal

—representado por la mirada fija en el teléfono móvil— asume y sustituye roles corpóreos, amorosos, emocionales, eróticos y sexuales, transformando cada instante de la vida en un como sí permanente y eterno. Esta ficcionalización del ser se erige en el germen de las denominadas patologías del vacío, donde el vacío se llena a costa de distracciones que impiden la autorreflexión y la interacción, y de ese modo anulan no solo al self, sino también al otro.



## Recomendaciones

De todo lo expuesto, se concluye que no son las TIC en sí mismas un factor de perjuicio para los individuos y las familias, sino que la medida en la cual pueden generar efectos nocivos estará dada por el uso que se les dé a los dispositivos tecnológicos, que, a su vez, estará atravesado por las expectativas sociales y las normas intrafamiliares condicionadas por la cultura. Por ello, es de vital importancia que no solo todos los organismos encargados de diseñar políticas de salud pública, sino también las instituciones educativas en general se apropien del conocimiento proveniente de los avances científicos para difundir y ayudar a prevenir los efectos adversos del uso problemático de la tecnología, así como de fomentar hábitos de cuidado saludables en la materia.

En ese sentido, sería recomendable estimular futuras investigaciones que profundicen el estudio de las nuevas patologías asociadas con el uso problemático del teléfono móvil, para reunir mayor evidencia que permita demostrar si las formas desadaptativas de empleo de estos dispositivos merecen ser consideradas como una entidad nosológica e incluidas dentro de las clasificaciones diagnósticas actuales.

Hacia el interior de cada familia, cualquiera sea su configuración, es fundamental instaurar normas de utilización de los dispositivos tecnológicos que favorezcan la correcta fluidez de la comunicación entre los integrantes, sin permitir que las interferencias de la tecnología dañen la calidad de los vínculos, a fin de reducir el nivel de conflicto y proteger la salud de todo el sistema. Esto atañe no solo a los niños, niñas y adolescentes, sino también

–y sobre todo– a los adultos, quienes deberán encontrar la manera de potenciar las posibilidades que ofrecen los teléfonos móviles, sin dar lugar a hábitos poco saludables que propicien la aparición de síntomas patológicos ni a la consolidación de personalidades vulnerables. A su vez, también podrán los padres y las madres emplear formas de comunicación positivas con sus hijos e hijas, intentar empatizar con sus pensamientos y emociones, brindar apoyo, acompañamiento y contención, habilitar espacios de escucha e interacciones cara a cara, para ayudarlos a generar factores de protección frente a las nuevas patologías que pueden afectar su salud mental e impedirles desarrollar procesos madurativos saludables en su psiquismo.

A lo largo de la historia de la humanidad, la institución familiar ha atravesado múltiples transformaciones y, no obstante, ha sabido conservar su potencia y su cuantía. Esto significa que no ha podido ser sustituida por ningún otro sistema capaz de cumplir idénticas funciones dentro de la sociedad. Por tal motivo, más allá de la constitución particular de cada grupo, los sólidos vínculos afectivos que se construyen entre sus integrantes son los que posibilitan la evolución, así como el desarrollo físico y mental de los individuos, y desde allí pueden contribuir a mitigar los efectos adversos del avance frenético de la tecnología en la era del vacío.

## Referencias

- Abels, M., Vanden Abeele, M. M. P., Van Telgen, T. y Van Meijl, H. (2018). Nod, nod, ignore: An exploratory observational study on the relation between parental mobile media use and parental responsiveness towards young children. En E. M. Luef y M. M. Marin (Eds.), *The talking species: Perspectives on the evolutionary, neuronal, and cultural foundations of language* (pp. 195-228). Graz: Uni-Press Verlag.
- Alpízar Jiménez, L. (2015). Entorno familiar: Factor de riesgo o protección para el desarrollo de conductas adictivas en los hijos. *Drugs and Addictive Behavior*, 1(1), 101-102. [HTTPS://DOI.ORG/10.21501/24631779.1760](https://doi.org/10.21501/24631779.1760)
- Alt, D. y Boniel-Nissim, M. (2018). Parent-Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The mediating role of Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391-3409. [HTTPS://DOI.ORG/10.1177/0192513X18783493](https://doi.org/10.1177/0192513X18783493)
- Bragazzi, N. y Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(7), 155-160. [HTTPS://DOI.ORG/10.2147/PRBM.S41386](https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386)
- Carrasco Rivas, F., Droguett Vocar, R., Huaiquil Cantergiani, D., Navarrete Turrieta, A., Quiroz Silva, M. J. y Binimelis Espinoza, H. A. (2017). El uso de dispositivos móviles por niños: Entre el consumo y el cuidado familiar. *CUHSO · Cultura - Hombre - Sociedad*, 27(1), 108-137. [HTTPS://DOI.ORG/10.7770/CUHSO-V27N1-ART1191](https://doi.org/10.7770/CUHSO-V27N1-ART1191)
- Chotpitayasunondh, V. y Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.CHB.2016.05.018](https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018)
- Chotpitayasunondh, V. y Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. [HTTPS://DOI.ORG/10.1111/JASP.12506](https://doi.org/10.1111/jasp.12506)
- Corral Muñoz, M. I. (2014). La adicción al teléfono móvil. *A tu salud*, 22(85), 3-8.
- Cuesta Cambra, U. y Gaspar Herrero, S. (2014). Análisis motivacional del uso del smartphone entre jóvenes: Una investigación cualitativa. *Historia y Comunicación Social*, 18, 435-447. [HTTPS://DOI.ORG/10.5209/REV\\_HICS.2013.V18.44252](https://doi.org/10.5209/REV_HICS.2013.V18.44252)
- De-Sola Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F. y Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 7(6), 175. [HTTPS://DOI.ORG/10.3389/FPSYT.2016.00175](https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175)
- Fundéu BBVA. (2016, agosto). *Phubbing puede traducirse como ningufoneo*. Recuperado a partir de [HTTPS://WWW.FUNDEU.ES/RECOMENDACION/PHUBBING-PUEDA-TRADUCIRSE-COMO-NINGUFONEAR](https://www.fundeu.es/recomendacion/phubbing-puede-traducirse-como-ningufonear)
- Gil, F., Del Valle, G., Oberst, U. y Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías. ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 77-83.
- González-Rivera, J. A., Segura Abreu, L. y Urbistondo-Rodríguez, V. (2018). Phubbing en las relaciones románticas: Uso del celular, satisfacción en la pareja, bienestar psicológico y salud mental. Interacciones. *Revista de Avances en Psicología*, 4(2), 81-91. [HTTPS://DOI.ORG/10.24016/2018.V4N2.117](https://doi.org/10.24016/2018.V4N2.117)
- Haigh, A. (2013). *Stop phubbing*. Recuperado a partir de [WWW.STOPPHUBBING.COM](http://www.stopphubbing.com)
- Jiménez, T. I. (2011). Autoestima de riesgo y protección: Una mediación entre el clima familiar y el consumo de sustancias en adolescentes. *Psychosocial Intervention*, 20(1), 53-61. [HTTPS://DOI.ORG/10.5093/IN2011V20N1A5](https://doi.org/10.5093/IN2011V20N1A5)
- Khourochvili, M. (2017). *Technology and caregiver-child interaction: The effects of parental mobile device use on infants* (Tesis de maestría inédita). York University, Ontario.
- Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J. y Chen, S.-H. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9(6), e98312. [HTTPS://DOI.ORG/10.1371/JOURNAL.PONE.0098312](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312)
- Linares, J. L. (2015). *Terapia familiar ultramoderna*. Barcelona: Herder.
- Lipovetsky, G. (2006). *La era del vacío*. Barcelona: Anagrama.
- Losada, A. V. (2015). *Familia y psicología*. Buenos Aires: Dunken.
- Martínez, M., Pérez Frías, W. y Solano, D. (2011). Impacto de los medios masivos de comunicación en la dinámica familiar. *Cultura, Educación y Sociedad*, 2(1), 111-118.
- McDaniel, B. T. y Coyne, S. M. (2016). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*, 53(4), 435-443. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.SOSCIJ.2016.04.010](https://doi.org/10.1016/j.sosocij.2016.04.010)
- McDaniel, B. T., Galovan, A. M., Cravens, J. D.

- y Drouin, M. (2018). "Technoference" and implications for mothers' and fathers' couple and coparenting relationship quality. *Computers in Human Behavior*, 80, 303-313. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.CHB.2017.11.019](https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.019)
- McDaniel, B. T. y Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100-109. [HTTPS://DOI.ORG/10.1111/CDEV.12822](https://doi.org/10.1111/CDEV.12822)
- Molina-Gómez, A., Roque-Roque, L., Garcés-Garcés, B., Rojas-Mesa, Y., Dulzaides-Iglesias, M. y Selín-Ganen, M. (2015). El proceso de comunicación mediado por las tecnologías de la información. Ventajas y desventajas en diferentes esferas de la vida social. *Medisur*, 13(4), 481-493.
- Musitu Ochoa, G., Suárez Relinque, C., Del Moral Arroyo, G. y Villarreal González, M. E. (2015). El consumo de alcohol en adolescentes: El rol de la comunicación, el funcionamiento familiar, la autoestima y el consumo en la familia y amigos. *Búsqueda. Revista Científica Iberoamericana de Ciencias Sociales*, 2(14), 45-61.
- Pascual Martínez, A., Vega Díaz, C., Vázquez Díaz, C., Castaño García, P., Castaño García, T. y Cernuda Martínez, J. A. (2017). Adicciones a nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. *Metas de Enfermería*, 20(5), 57-64.
- Polo del Río, M. I., Mendo Lázaro, S., León del Barco, B. y Felipe Castaño, E. (2017). Abuso del móvil en estudiantes universitarios y perfiles de victimización y agresión. *Adicciones*, 29(4), 245-255. [HTTPS://DOI.ORG/10.20882/ADICCIONES.837](https://doi.org/10.20882/ADICCIONES.837)
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. y Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.CHB.2013.02.014](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014)
- RAE. (2018). *Diccionario de la lengua española. Edición del tricentenario*. Madrid: RAE.
- Roberts, J. A. y David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.CHB.2015.07.058](https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058)
- Sáez Rueda, L. (2011). Enfermedades de Occidente. Patologías actuales del vacío desde el nexo entre filosofía y psicopatología. En L. Sáez Rueda, P. Pérez Espigares, y I. Hoyos Sánchez (Eds.), *Occidente enfermo. Filosofía y patologías de civilización* (pp. 71-92). Munich: GRIN.
- Sánchez, G., Aguirre, M., Solano, N. y Viveros, E. (2015). Sobre la dinámica familiar. Revisión documental. *Cultura, Educación y Sociedad*, 6(2), 117-138.
- Sánchez-Meca, J. y Botella, J. (2010). Revisiones sistemáticas y meta-análisis: Herramientas para la práctica profesional. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 7-17.
- Sharaievska, I. (2017). Updating the Family Operating System: A literature review of information communication technology and family leisure. *Leisure Sciences*, 39(5), 400-414. [HTTPS://DOI.ORG/10.1080/01490400.2017.1333058](https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1333058)
- Simó Sanz, C., Martínez Sabater, A., Ballestar Tarín, M. y Domínguez Romero, A. (2017). Instrumentos de evaluación del uso problemático del teléfono móvil/smartphone. *Health and Addictions*, 17(1), 5-14. [HTTPS://DOI.ORG/10.21134/HAAJ.V17I1.265](https://doi.org/10.21134/HAAJ.V17I1.265)
- UNESCO. (2014). *Indicadores UNESCO de cultura para el desarrollo. Manual metodológico*. París: UNESCO.
- Villa Moral de la, M. y Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69-78. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.RIPS.2016.03.001](https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001)
- Vizer, E. y Carvalho, H. (2014). La caja de pandora: Tendencias y paradojas de las TIC. *Razón y Palabra*, 18(86).