

Sobre la adicción al teléfono móvil. El *phubbing*: impacto y factores de riesgo

La adicción a los teléfonos inteligentes es un fenómeno creciente a nivel mundial que afecta a la salud mental, física y social de las personas. Una revisión sistemática realizada por Crowhurst y Hosseinzadeh (2024) explora los factores de riesgo de esta adicción utilizando estudios longitudinales, destacando como factores de riesgo la mala salud mental, el rechazo social, la victimización por pares, la disfunción familiar y el *phubbing* parental (Liu et al., 2024).

El fenómeno conocido como FOMO (por su siglas en inglés: *fear of missing out*, es decir, miedo a perderse algo) se ha convertido en un tema de creciente interés, especialmente en relación con la adicción al teléfono móvil. Un estudio realizado por Zhang et al. (2023) llevó a cabo un metaanálisis para estimar la fuerza de la correlación entre el FOMO y la adicción al teléfono, así como para analizar los factores que pueden influir en esta relación. Los resultados de la revisión revelaron una alta correlación positiva, probablemente debida a la necesidad de las personas de mantenerse conectadas y actualizadas sobre lo que sucede a su alrededor para reducir sus miedos e inseguridades internas. Además, la revisión mostró que la edad, el género, el trasfondo cultural y el año de publicación no moderaron significativamente esta relación, lo que sugiere una consistencia a través de diferentes culturas y a lo largo del tiempo.

De esta necesidad de mantenerse al corriente de todo, nace el *phubbing*, una combinación de las palabras "phone" (teléfono) y "snubbing" (despreciar). Este término se refiere a la acción de ignorar a alguien en favor del uso del teléfono, una conducta que puede reducir la satisfacción en las relaciones y aumentar los conflictos interpersonales. El estudio de Liu et al. (2024) investiga cómo el *phubbing* parental se relaciona con el uso problemático de internet en adolescentes. Los resultados revelan una asociación mediada por la relación padre-hijo y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. De hecho, los adolescentes con padres que hacen *phubbing* tienden a buscar satisfacción emocional en el uso excesivo de internet debido a la desconexión emocional sentida por la falta de atención parental.



Por otro lado, la revisión de Crowhurst y Hosseinzadeh (2024) encontró que más del 60% de los participantes en estudios analizados presentaban algún grado de adicción a los teléfonos inteligentes. Los problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, no solo predicen esta adicción, sino que también pueden ser exacerbados por ella. Además, otros factores de riesgo identificados incluyen la insatisfacción con las necesidades de autonomía, la propensión al aburrimiento, el estrés académico, la procrastinación, el rechazo social, la victimización por pares, la disfunción familiar y el phubbing parental.

Para mitigar los efectos negativos del *phubbing*, es esencial fomentar la conciencia sobre su impacto y promover hábitos de uso responsable del teléfono móvil. Los programas educativos y campañas de sensibilización pueden desempeñar un papel crucial en la mejora de la calidad de las relaciones interpersonales. Asimismo, los padres deben establecer límites claros sobre el uso del teléfono en el hogar y priorizar la comunicación cara a cara con sus hijos (Liu et al., 2024). En la misma línea, el estudio de Zhang et al. (2023) destaca que es necesario desarrollar servicios psicológicos y de salud mental para reducir la aparición del FOMO en la era digital, con el fin de aliviar la dependencia de los dispositivos.

Estos resultados ponen de manifiesto la necesidad de abordar la adicción a los teléfonos inteligentes desde múltiples ángulos, considerando factores personales, sociales y ambientales. Es crucial implementar estrategias de prevención e intervención que incluyan apoyo psicológico, mejora de las relaciones familiares y educación sobre el uso responsable de los teléfonos móviles. Además, se recomienda realizar más estudios longitudinales en diferentes contextos culturales para obtener una comprensión más completa de este fenómeno global (Crowhurst y Hosseinzadeh, 2024).

Referencias bibliográficas:

Crowhurst, S., & Hosseinzadeh, H. (2024). Risk factors of smartphone addiction: a systematic review of longitudinal studies. *Public health challenges*, 3, e202. doi: 10.1002/puh2.202

Liu, S., Han, X., Wang, M., Kan, Y, y Lan, J. (2024). Mom, dad, put down your phone and talk to me: how parental phubbing influences problematic internet use among adolescents. *BMC psychology*, 12(1), 125. doi: 10.1186/s40359-024-01620-0

Zhang, Y., Shang, S., Tian, L., Zhu, L., & Zhang, W. (2023). The association between fear of missing out and mobile phone addiction: a meta-analysis. *BMC Psychology*, 11, 338. doi: 10.1186/s40359-023-01376-z