



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y USO PROBLEMÁTICO DEL SMARTPHONE EN ADULTOS.

Autor: Fernando Vegue Pérez

Directora profesional: Sara Ben-Bouchta del Viejo

Director metodológico: José Manuel Caperos Montalbán

Madrid

Mayo, 2016

Fernando
Vegue
Pérez

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y USO PROBLEMÁTICO DEL SMARTPHONE EN ADULTOS.



Resumen:

En los últimos años, la rápida inclusión de los teléfonos inteligentes ha generado cierta preocupación tanto en población general, como en la comunidad científica sobre el uso que se podría hacer del mismo. Estudios previos sugieren que la Inteligencia emocional (IE) podría jugar un papel importante en conductas adictivas con y sin sustancia. El objetivo principal del estudio consistió en analizar la relación entre los componentes de la *Inteligencia Emocional* autopercebida (*Atención*, *Claridad* y *Reparación*), mediante la versión española del TMMS-24 en función del tipo de uso del móvil (uso no problemático y uso problemático), el género (hombre y mujer) y la edad (menores de 25 años y mayores de 25 años). La muestra estuvo formada por 1990 sujetos mayores de edad. Los resultados mostraron relaciones significativas entre el tipo de uso del móvil y la IE en todas sus dimensiones; y una relación significativa entre el género y la dimensión de *atención*, la cual fue más alta en el caso de las mujeres. El uso problemático del móvil se vio relacionado con puntuaciones más altas en *atención* y más bajas en *claridad* y *reparación*, en comparación con los sujetos con uso no problemático. Sin embargo, las puntuaciones medias obtenidas en ambos grupos se sitúan en rangos adecuados de Inteligencia Emocional.

Palabras clave: inteligencia emocional, uso problemático del móvil, teléfono inteligente y adicciones conductuales.

Abstract:

In recent years, the quick inclusion of smartphones has generated some concern, both in general population, and scientific community about the use that could be made of it. Previous studies suggest that emotional intelligence (EI) could play an important role in addictive behavior with and without substance. The main objective of the study was to analyze the relationship among the self-perceived components of Emotional Intelligence (*Attention*, *Clarity* and *Repair*) using the Spanish version of TMMS-24 depending on the type of use of mobile (unproblematic use and problematic use), the gender (male and female) and the age (younger than 25 and older than 25 years). The sample consisted of 1990 adult subjects. The results showed significant relationships between the type of mobile phone use and EI in all its dimensions, and significant relationship between gender and *attention* dimension, which was higher in the case of women. The problematic mobile use was associated with higher scores on *attention* and lower *clarity* and *repair*, compared to subjects with unproblematic use. However, the mean scores obtained in both groups are in appropriate EI ranges.

Key words: emotional intelligence, mobile phone problematic use, smartphone and behavioral addictions.

Los teléfonos inteligentes se enmarcan dentro de las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), las cuales tienen ventajas innegables para la comunicación humana, ya que reducen y facilitan la transmisión de información a niveles nunca antes alcanzados por la sociedad. No obstante, en los últimos años, cada vez más investigadores han centrado sus esfuerzos en valorar los riesgos que entrañan estas tecnologías en la salud física y emocional, haciendo especial hincapié en las consecuencias que el uso de estas tecnologías puede tener en adolescentes y jóvenes (Carbonell, Fuster, Chamarro y Oberst, 2012; Castellana, Sánchez-Carbonell, Graner y Beranuy, 2007; Choliz, Villanueva y Choliz, 2009).

El teléfono móvil actual cuenta con numerosas utilidades, jamás imaginadas pocas décadas atrás, como el acceso al correo electrónico, la cámara de fotos, la reproducción de música, el acceso a navegadores web, o a las redes sociales. Estas funciones hacen del Smartphone una suerte de ordenador personal portátil de dimensiones reducidas (Bian y Leung, 2014; Pedrero, Rodríguez y Ruiz, 2012;).

En los últimos años, la penetración de teléfonos inteligentes no ha parado de crecer, siendo ésta la mayor de Europa. En España un 81% de los teléfonos son inteligentes, sobre el total de móviles, lo que supone diez puntos por encima de la media europea; y un 80% de los usuarios de internet acceden a través de un dispositivo móvil. El móvil se utiliza cada vez más para acceder a internet, en 2014 más de 1,4 millones de españoles accedieron a internet en movilidad, convirtiendo al teléfono móvil en el dispositivo preferido por los usuarios para acceder a internet en movilidad, un 77%. El servicio que más ha crecido en los últimos años es la mensajería instantánea, la cual creció un 206% en el periodo de 2012 a 2014, alcanzando el 78% de la población de teléfono móvil. En el caso de las redes sociales, un 91,3% de los internautas entre 16 y 24 años las utilizan para comunicarse (Fundación telefónica, 2014). Por lo tanto, se puede concluir que en muy poco tiempo la utilización del móvil como dispositivo para acceder a internet se ha generalizado en España.

Olmedo (2013) considera que debido a la aparición de los *smartphones*, dispositivos que permiten la conexión a internet y a las redes sociales, no se debería hacer diferenciación entre la adicción a internet y al teléfono móvil, ya que éste se ha convertido en un medio más de conexión a la red. También, considera que las redes sociales y los *whatsapp* se han convertido en el medio favorito de comunicación entre adolescentes y jóvenes. De la misma manera, su popularidad en población general está creciendo exponencialmente.

Las características de internet y por ende del móvil con acceso a internet que influyen en su capacidad adictiva son la posibilidad de estar conectado con todos los que dispongan de esta tecnología; la gran cantidad de información a la que se puede acceder, la cual está en continua

actualización; el anonimato de navegar por la red y el gran número de reforzadores a los que se puede tener acceso (Espada, 2015).

En la comunidad científica no existe acuerdo a la hora de utilizar términos como la adicción a internet o adicción al móvil, algunos autores utilizan el término "uso problemático de internet o del móvil" (Carbonell, Fuster et al, 2012), mientras que otros como Young (1996) utilizan el término de adicción a internet. En 1996, Goldberg (como se citó en Labrador y Villadangos, 2010 p. 55) se basó en los criterios diagnósticos del abuso de sustancias del DSM IV para proponer unos criterios diagnósticos para la adicción a internet:

Un patrón desadaptativo de uso de internet, que conlleva un malestar clínicamente significativo, expresado por tres o más de los siguientes ítems, en algún momento de un periodo continuado de 12 meses o más:

- a) Tolerancia: se necesita mayor tiempo de conexión para conseguir la gratificación que inicialmente se conseguía con menor tiempo, es decir hay una disminución de los efectos con el uso continuado de la misma cantidad de tiempo.
- b) Síndrome de abstinencia, experimentación de malestar al dejar de estar conectado o cuando se pasa tiempo sin utilizar internet.
- c) Se accede a internet con más frecuencia o por periodos más largos de lo pretendido.
- d) Deseo de dejar de utilizar internet, con imposibilidad de llevarlo a cabo.
- e) Dedicación de tiempo excesivo en actividades relacionadas con internet.
- f) Las actividades sociales, ocupacionales o recreativas se dejan de lado para conectarse a internet.
- g) Se continúa usando internet, pese a saber que su uso está siendo perjudicial en el plano social, ocupacional o psicológico.

Muñoz-Rivas y Agustín (2005) propusieron unos criterios diagnósticos para la adicción del móvil muy similares.

La adicción a internet puede ser secundaria a otra adicción. Algunos ejemplos de adicciones secundarias son la adicción al sexo, al trabajo, a las compras, a jugar en bolsa o al juego patológico. La posesión de un móvil con internet facilitaría estas conductas debido a la gran accesibilidad y cantidad de refuerzos relacionados con la adicción primaria presentes tanto en internet, como en aplicaciones (Carbonell, 2014).

En cuanto a las tasas reportadas de prevalencia de uso problemático del móvil en los estudios españoles, varían desde el 2,8% al 26,1%. El grupo considerado de más riesgo es el de los adolescentes y jóvenes, ya que no disponen de un control completo de sus impulsos, son más influenciados por campañas publicitarias y han aceptado el móvil como un símbolo de estatus (Carbonell, Fuster et al, 2012).

Los resultados de los estudios en España postulan que las mujeres tienen más dificultades con el uso del teléfono, percibiendo su uso como más problemático que los hombres (Carbonell, Chamarro, Griffiths, Oberst, Cladellas y Talarn, 2012). De acuerdo con Cholz et al (2009), las chicas utilizan más su móvil como un dispositivo de comunicación interpersonal y para regular estados emocionales desagradables, mientras que los chicos utilizan más las funciones tecnológicas de los teléfonos, como por ejemplo los juegos y las descargas de internet.

En paralelo al incremento de su uso y a la expansión de utilidades con las que cuenta, se ha empezado a tomar en consideración posibles consecuencias negativas que su uso puede conllevar, como por ejemplo los efectos negativos de las ondas que emiten, las distracciones que generan en la conducción, el *ciberbullying*, el acoso sexual, la adicción, las interferencias en la comunicación interpersonal y las distracciones en la jornada laboral (Espada, 2015; Rush, 2011).

Los *smartphones* se han convertido en parte de la vida cotidiana, en prácticamente todo el mundo. Sin embargo, todavía hay pocos estudios que den cuenta de las modificaciones comportamentales y en el desarrollo que su uso podría conllevar (Engelberg y Solberg, 2004). Existe literatura que sugiere que la preferencia por la utilización de estos dispositivos como medio de comunicación de estados emocionales, opiniones e ideas, podría estar suponiendo cambios en las habilidades de socialización y de regulación emocional, cuyos efectos potencialmente negativos aún se desconocen, en gran parte (Thomee, Harenstam y Hagberg, 2011).

Además de sus efectos en las habilidades de socialización y de regulación emocional, según Pedrero et al (2012) las variables psicológicas que han sido más consistentemente asociadas con el abuso del teléfono móvil han sido la baja autoestima, la extraversión y la depresión. Asimismo, consideran que existe una problemática asociada al uso del teléfono móvil, pero la ausencia de criterios diagnósticos y la baja calidad de los estudios realizados dificulta la comprensión de este asunto. Por consiguiente, existe una necesidad de realizar estudios en esta área que permitan profundizar en las consecuencias que el uso del *smartphone* podría tener, tanto en jóvenes como adultos; así como seguir investigando sobre su posible relación con otras variables psicológicas no estudiadas hasta el momento, como la inteligencia emocional (IE).

La IE es uno de los conceptos más estudiados en la investigación de las capacidades humanas, especialmente en su relación con la salud física y mental. Su desarrollo ha sido aclamado como una

de las aptitudes más beneficiosas para la consecución del éxito profesional y social (Goleman, 1996). De acuerdo con Salovey y Mayer (1990), este concepto rompe con la visión clásica de la inteligencia, la cual hacía referencia a aspectos puramente racionales y de discernimiento.

La inteligencia emocional se podría definir como la capacidad de discriminar, regular y comprender tanto las emociones propias como las ajenas, y utilizar este conocimiento para guiar nuestro pensamiento y conducta. Es decir, la habilidad de utilizar las emociones para facilitar el pensamiento y regular las emociones de tal forma, que éstas promuevan tanto el crecimiento emocional como el intelectual (Mayer y Salovey, 1997).

Las raíces más distantes de la IE se encuentran en el concepto de *inteligencia social* de Thorndike (1920), el cual se define como la habilidad de entender, dirigir a las personas y actuar con destreza en las relaciones sociales. Otro concepto relacionado, más reciente en el tiempo, es el trabajo de Gardner sobre las *inteligencias múltiples*, entre las que se incluyen dos tipos de inteligencia muy relacionadas con el concepto de IE: la *inteligencia intrapersonal*, que hace referencia a la capacidad de comprenderse a uno mismo y usar esa información eficientemente para regular la propia vida; y la *inteligencia interpersonal*, la cual implica la capacidad de comprender las intenciones, motivaciones y deseos de los demás, y utilizar este conocimiento para trabajar eficazmente con otras personas (Pérez-Gonzalez, Petrides y Furnham, 2012).

Posteriormente, el concepto se subdividió en cuatro aptitudes, las cuales van de menor a mayor complejidad (Mayer y Salovey, 1997; Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner y Salovey, 2006):

1. *Percepción emocional*: la capacidad de percibir las propias emociones, las ajenas y las contenidas en el arte, la música, etc. Esta aptitud implica la focalización de la atención y la interpretación de las expresiones faciales, corporales y del tono de voz en los otros. Esta capacidad, también, sirve para discriminar incongruencias entre el comportamiento verbal y no verbal en los otros.
2. *Facilitación emocional*: la habilidad de manejar las propias emociones, y comunicar emociones y pensamientos eficazmente. También, incluye la capacidad de tener en cuenta los sentimientos cuando se razona o se trata de buscar soluciones a un problema, es decir la habilidad de servirse de los estados afectivos para la toma de decisiones sobre un asunto.
3. *Comprensión emocional*: la capacidad de comprender como las emociones están involucradas en las relaciones y de descifrar señales emocionales implícitas en el mensaje. Contiene la capacidad de anticipar posibles causas generadoras de estados de ánimo, así como las consecuencias de las acciones, mediante la evaluación de experiencias pasadas similares. Además, implica el conocimiento sobre como los diferentes estados de ánimo pueden

combinarse, dando lugar a estados emocionales diferentes o emociones secundarias. Igualmente, incluye la capacidad de interpretar emociones complejas, reconocer transiciones emocionales y la aparición de sentimientos coexistentes y contradictorios.

4. *Manejo emocional* (regulación emocional): habilidad para regular tanto las emociones de uno mismo, como las de los otros. Esta aptitud supone la capacidad de estar abierto a los sentimientos tanto positivos, como negativos y reflexionar sobre los mismos para prescindir o aprovechar la información contenida en éstos, en función de su utilidad. Asimismo, comprende la habilidad de reducir el impacto de las emociones negativas e intensificar las positivas. Por lo tanto, implica la regulación consciente de las emociones en base a objetivos, trascendiendo así estados emocionales disruptivos.

Mayer y Salovey conceptualizan la inteligencia emocional como una habilidad para el procesamiento de la información ramificada en cuatro capacidades mentales, que se van desarrollando con el paso del tiempo en base a la práctica y la mejora continua. Por lo tanto, se sitúan en un *Modelo de habilidad*, es decir consideran la IE un constructo no relacionado con factores de personalidad. Esto supone una diferencia importante con los *Modelos mixtos* de IE defendidos por Goleman y Bar-On, los cuales consideran que este constructo, no solo está relacionado con habilidades, viéndose influido por rasgos de la personalidad, tales como el control de impulsos, la motivación y el manejo del estrés entre otros (Mayer, Salovey y Caruso, 2000).

Estas aptitudes de la IE pueden ser medidas mediante *medidas de autoeficacia* o *medidas de capacidad*. La distinción entre estos dos constructos y maneras de medir se encuentra en el método de medida y no en las dimensiones que se miden, las cuales podrían ser las mismas y dependen de la teoría de inteligencia emocional de la que parte el test. Los autoinformes miden la percepción subjetiva del nivel de capacidad estimada por el sujeto que cumplimenta el test. Por lo que no representan una medida objetiva de la capacidad cognitiva, la cual es medida por escalas de capacidad. Sin embargo, los autoinformes son recursos útiles con una validez discriminante innegable que sirven para obtener información relevante con un coste de aplicación y corrección bastante menor, que los test de capacidad (Brackett et al, 2006; Mayer et al, 2000; O'Connor y Little, 2003).

El primer constructo, es medido mediante cuestionarios de autoinforme, como el *Trait Meta Model Scale* (TMMS); *Bar-On Emot Quotient Inventory* (EQ-i) o el *Shutte Emotional Intelligence Scale* (SEIS) entre otros. Mientras que, el segundo constructo es medido mediante test de rendimiento máximo, como el *Multifactor Emotional Intelligence Scale* (MEIS); *Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test* (MCEIT) o el *Freudenthaler & Neubauer Emotional Intelligence Performance Test* (FNEIPT) entre otros (Pérez-Gonzalez et al, 2007).

El desarrollo de la inteligencia emocional tiene lugar en las relaciones con los otros, sobre todo con los familiares y en las situaciones de juego con los iguales. Estas oportunidades han venido disminuyendo en las últimas dos décadas, dramáticamente, como consecuencia del aumento del tiempo de uso de aparatos electrónicos. Sin embargo, hay pocos estudios que analicen como el factor tecnológico está influyendo en la inteligencia emocional. Ya Goleman (1997) se preguntaba “si pasar la infancia en un mundo virtual afectaría negativamente a la destreza de nuestros hijos en las habilidades de relación interpersonal”(p.20).

Actualmente, son pocos los estudios que relacionan la inteligencia emocional con adicciones conductuales (Kun y Demetrovics, 2010; Parker, Taylor, Eastabrook, Schell, y Wood, 2008; Markey, y Van der Wal, 2007). De entre estos estudios, ninguno ha investigado específicamente la relación entre el uso problemático del móvil y este constructo. En la literatura, si se ha relacionado directamente con la adicción a internet, con la cual comparte características similares, hallando en estas investigaciones una correlación negativa entre IE y uso abusivo de internet (Engelberg y Sjoberg, 2004; Parker et al, 2008).

La relación entre la IE y la adicción a sustancias ha sido estudiada más ampliamente. Según Fernandez-Berrocal y Extremera (2007), el consumo de drogas es un fenómeno multidimensional en el que la IE tiene un peso importante. Las personas con falta de capacidad para regular sus emociones podrían recurrir al consumo de drogas con la finalidad de autorregular sus emociones y así disminuir, ocultar o distraerse de estados emocionales displacenteros, o bien para generar estados emocionales agradables. Otros estudios que relaciona la IE con adicciones a sustancias son: los de Brackett, Mayer y Wagner (2004) y Riley y Schutte (2003), los cuales hallaron que el consumo de sustancias tanto legales, como ilegales correlaciona negativamente con la IE, considerando bajas puntuaciones en IE como un predictor significativo de problemas con sustancias.

Kun y Demetrovics (2010) hicieron una revisión de estudios que relacionaban la inteligencia emocional con las conductas adictivas, encontrando que sujetos con baja IE eran propensos a fumar más, beber más alcohol, usar drogas ilegales y abusar de internet. Los resultados hallados mostraron que dos componentes de la IE tenían un papel crucial en lo que refiere a las adicciones: *percepción emocional* y *regulación emocional*. Estos autores consideran que no está claro si una persona tiene conductas abusivas debidas a que no es capaz de manejar sus propias emociones adecuadamente; o porque la sustancia adictiva tiene un efecto negativo en el nivel de IE de la persona. La hipótesis mantenida por los autores es que la incapacidad de regular las emociones de manera endógena conduce a fuentes de regulación exógenas.

De acuerdo con Demetrovics, Szeerdi y Rosza (2008) el uso de internet podría suponer una estrategia de afrontamiento en jóvenes que no pueden manejar el estrés y tienen dificultades para

adaptarse a diferentes situaciones. En el caso del *smartphone*, por ejemplo, una persona con rasgos de fobia social podría conectarse a internet para distraerse de estímulos que le resulten estresantes, como la presencia de un conocido en una cafetería.

En cuanto a las diferencias de género en inteligencia emocional, estudios previos han encontrado diferencias de género utilizando el cuestionario TMMS-24, en concreto las mujeres mostraban puntuaciones más altas en *atención*, mientras que los hombres presentaban puntuaciones significativamente más altas en *reparación*. No se encontraron diferencias significativas en *claridad* (Fernández-Berrocal y Extremera, 2003). En otras palabras, las mujeres muestran una mayor habilidad a la hora de atender a sus emociones, en comparación con los hombres; mientras que los hombres son más hábiles regulando sus emociones que las mujeres (Fernandez-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004).

En lo que respecta a la edad, Bianchi y Phillips (2004) en un estudio realizado con población general hallaron una correlación negativa entre la edad y el uso problemático del móvil, es decir el uso problemático del móvil es más frecuente en los jóvenes. La mayoría de los estudios sobre conductas abusivas o problemáticas del móvil señalan a los adolescentes y universitarios como el grupo de edad que presenta mayor riesgo (Beranuy, Oberst, Carbonell y Chamaro, 2009; Flores, Jenaro, González, Martín y Poy, 2013; Hamissi., Babaie, Hosseini, y Babaie, 2013; Labrador y Villadongos, 2010).

Según García del Castillo, Garcia del Castillo-Lopez, Gasquez y Marco (2013) las investigaciones que estudian la relación entre la IE y las conductas adictivas son a día de hoy insuficientes, pero apuntan a que niveles altos de IE suponen un factor de protección de potencia moderada en la prevención del consumo de sustancias y conductas adictivas. Por lo tanto, la inclusión en programas de prevención de estrategias encaminadas a mejorar la IE podría suponer una mejora de los mismos.

Objetivos:

El objetivo principal del estudio fue explorar en qué medida se relacionan los componentes de la IE autopercibida (*atención*, *claridad* y *reparación*) desde el modelo de Mayer y Salovey (1997) con las variables tipo de uso del móvil (uso problemático y uso no problemático), genero (hombre y mujer) y edad (mayores de 25 años y menores de 25 años).

Hipótesis:

- Existe una relación entre el uso problemático del móvil y las bajas puntuaciones en las aptitudes de la IE autoinformada (*atención*, *claridad* y *reparación*). Los sujetos con uso no problemático del móvil presentarían mejores puntuaciones, que los sujetos con uso problemático del móvil.

- Existen diferencias en función del género en las subaptitudes de la IE autoinformada, las mujeres presentaran mejores puntuaciones que los hombres en *atención*, mientras que los hombres tendrán mejores puntuaciones en *reparación* que las mujeres. La *claridad* será similar en ambos grupos.
- Existen diferencias en función de la edad y el tipo de uso del móvil, los sujetos del grupo de menores de 25 tendrán un uso significativamente más problemático que los sujetos del grupo de mayores de 25.

Método

Estudio

El estudio analizó la estructura relacional entre la Inteligencia Emocional, en cada una de sus tres aptitudes: *atención*, *claridad* y *reparación* y las variables: tipo de uso del móvil (uso problemático o no problemático), Genero (hombre y mujer) y Edad (adultos menores de 25 años y adultos mayores de 25 años).

Muestra

Se decidió hacer el estudio con población general, a partir de 18 años, pues la mayoría de los estudios que analizan el uso problemático del móvil estudian poblaciones de adolescentes y jóvenes (Carbonell et al, 2012; Castellana et al, 2007).

La muestra total se compuso por 1990 sujetos, 1651 (83%) mujeres y 339 (17%) hombres. En cuanto a los grupos de edad 658 (33,1%) fueron adultos menores de 25 años; y 1332 (66,9%) fueron adultos mayores de 25 años. La muestra de adultos menores de 25 años estuvo formada por 546 (83%) mujeres y 112 (17%) hombres; y la de mayores de 25 por 227 (17%) hombres y 1105 (83%), mujeres.

Los criterios de inclusión del estudio fueron tener más de 18 años, pues se decidió analizar estas variables solo en adultos, y disponer de un móvil con conexión a internet, ya que se consideró el acceso a la red una variable que modula el potencial del uso problemático del móvil. Se excluyeron a 51 sujetos por no disponer de conexión a internet en el móvil, y a otros 24 sujetos por dejar ítems del cuestionario sin contestar.

Debido a que no existe un criterio sobre lo que se considera uso problemático o no del móvil, ni el *cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil* (CERM) dispone de un punto de corte establecido para discriminar sujetos con uso problemático o no del móvil, se decidió dividir a los sujetos en dos grupos en función de si sus puntuaciones se situaban por debajo del primer cuartil

(< Q1) o tenían puntuación por encima del tercer cuartil (> Q3). En el primer cuartil se situaron los sujetos con puntuaciones más bajas (de 0 a 14 puntos en el CERM) a los que se designó como sujetos con *uso no problemático del móvil*; y por encima del tercer cuartil (de 21 a 36 puntos en el CERM) se situaron los sujetos con puntuaciones más altas, a los que se denominó como *sujetos con uso problemático del móvil*. La población final utilizada para el análisis de datos final se compuso por un total de 1024 sujeto, 616 (60%) sujetos con *uso no problemático del móvil* y 408 (40%) con *uso problemático del móvil*. En cuanto al género de los sujetos de la muestra, 187 (18,26%), fueron hombres y 837 (81,73%) fueron mujeres. La distribución en función de género y edad en los grupos formados se muestra en la tabla 1.

Tabla 1: Numero de sujetos en los grupos de la muestra.

	Edad	Uso no problemático		Uso problemático	
Hombres	Menores de 25	26 (23%)		37 (50%)	
	Mayores de 25	87 (77%)		37 (50%)	
	Total edad	113 (60,4 %)		74 (39,6%)	
Mujeres	Menores de 25	83 (16,5%)		150 (44,9%)	
	Mayores de 25	420 (83,5%)		184 (55,1%)	
	Total edad	503 (60 %)		334 (40%)	

Tabla 2: Medias de edad de los grupos de la muestra

	Edad	Uso no problemático		Uso problemático	
		Media	DT	Media	DT
Hombres	Menores de 25	22,22	2,13	22,23	2,33
	Mayores de 25	35,32	6,35	39,70	9,77
Mujeres	Menores de 25	21,77	2,16	22,69	1,98
	Mayores de 25	35,22	8,58	40,33	9,81

Protocolo

Los cuestionarios se informatizaron y administraron por internet, mediante muestreo por conveniencia. Se buscaron sujetos mediante la red social Facebook. Antes de administrar los cuestionarios se informó a los participantes del propósito del estudio, la voluntariedad en la participación, la confidencialidad de los datos y del tiempo de la administración, el cual fue de unos 10 minutos. Previamente a la cumplimentación de los cuestionarios, se preguntó a los participantes por su género y edad con la finalidad de analizar posibles diferencias entre estos grupos.

Instrumentos

Se administraron dos cuestionarios: uno que permitió discriminar entre personas con uso no problemático y personas con uso problemático de móvil y otro cuestionario que midió la inteligencia emocional autopercibida desde el modelo de Mayer y Salovey.

El *cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil (CERM)* está desarrollado por Beranuy et al (2009). Este cuestionario está compuesto por 10 ítems tipo likert con cuatro opciones de respuesta, en orden creciente de intensidad. Tiene dos factores: conflictos; y uso comunicacional y emocional. Las puntuaciones utilizadas en el test son el sumatorio de ambos factores. En cuanto a la fiabilidad de test, tiene un alfa de crombach de 0,805. En este cuestionario se añadió la pregunta de si el móvil dispone de conexión a internet, debido a que esta función se consideró potenciadora de uso problemático, suponiendo un criterio de exclusión. El CERM es una adaptación del *cuestionario de problemas relacionados con el uso de internet (PRI)*, el cual a su vez está basado en los criterios utilizados en el DSM-IV para abuso de sustancias y juego patológico (de Gracia, Fernandez y Marco, 2002).

La *versión española del Trait Meta--Mood Scale (TMMS-24)* es una adaptación de la TMMS-48 desarrollada por Mayer y Salovey (Fernández-Berrocal et al, 2004). Es una medida de auto-informe de 24 ítems con una escala tipo likert de 5 puntos en orden creciente de intensidad. Esta escala consta de 3 dimensiones, con 8 ítems por dimensión: *atención a las emociones*, *claridad emocional* y *reparación emocional*.

El TMMS-24 no aporta una puntuación global, sino que aporta información sobre tres factores de manera aislada. Esta escala evalúa la inteligencia emocional intrapersonal percibida, por lo que no da información sobre la capacidad real de IE, sino sobre la percepción subjetiva (Extremera y Fernandez, 2007). El cuestionario presenta puntos de corte ligeramente diferentes en función del género. Se exige a las mujeres puntuaciones levemente más altas en *atención* que a los hombres. Mientras que, para las dimensiones de *claridad* y *reparación* el punto de corte es levemente superior en el caso de los hombres.

Las 3 dimensiones que mide el TMMS-24 (*Atención, Claridad y Reparación*) el test hacen referencia a las cuatro habilidades de IE descritas en la introducción: *Percepción emocional, Facilitación emocional, Comprensión emocional y Manejo emocional*).

La dimensión de la *Atención* (Percepción emocional) mide en qué medida los individuos tienden a observar y pensar sobre sus sentimientos y estados de ánimo; la dimensión de *Claridad* (Facilitación y Comprensión emocional) evalúa la capacidad de entender los propios estados emocionales y por último la dimensión de *Reparación* (Manejo emocional), se refiere a las creencias individuales sobre la capacidad de regulación de las emociones propias. En cuanto a los datos psicométricos de la prueba, cuenta con un alfa de Cronbach de 0,90 para la dimensiones de atención y claridad, y de 0,86 para reparación (Pérez-González et al, 2007).

En lo referente a fiabilidad de los cuestionarios con la muestra del estudio se obtuvo una buena fiabilidad en ambos cuestionarios: alfa de cronbach de 0,785 en el CERM y 0,908 para el TMMS24. En cuanto a las subescalas del TMMS24, se obtuvieron alfas de cronbach de 0,884 en atención emocional, 0,913 en claridad emocional y 0,872 en reparación emocional. La fiabilidad solo mejoraría, si se quitase el ítem 5 de la subescala de atención, aumentando de 0,884 a 0,890. Se decidió no eliminar dicho ítem, puesto que el diferencial de mejora no fue suficientemente significativo.

Análisis de datos

El análisis de datos se realizó con el programa SPSS versión 20.0 en español. Con la finalidad de estudiar la estructura relacional de cada dimensión de Inteligencia Emocional: *atención, claridad y reparación* (variables cuantitativas) en función de las variables categóricas: *tipo de uso del móvil* (uso no problemático y uso problemático), *genero* (hombre y mujer), y *edad recodificada* (adultos menores de 25 años y adultos mayores de 25 años), se realizó un ANOVA 2X2X2.

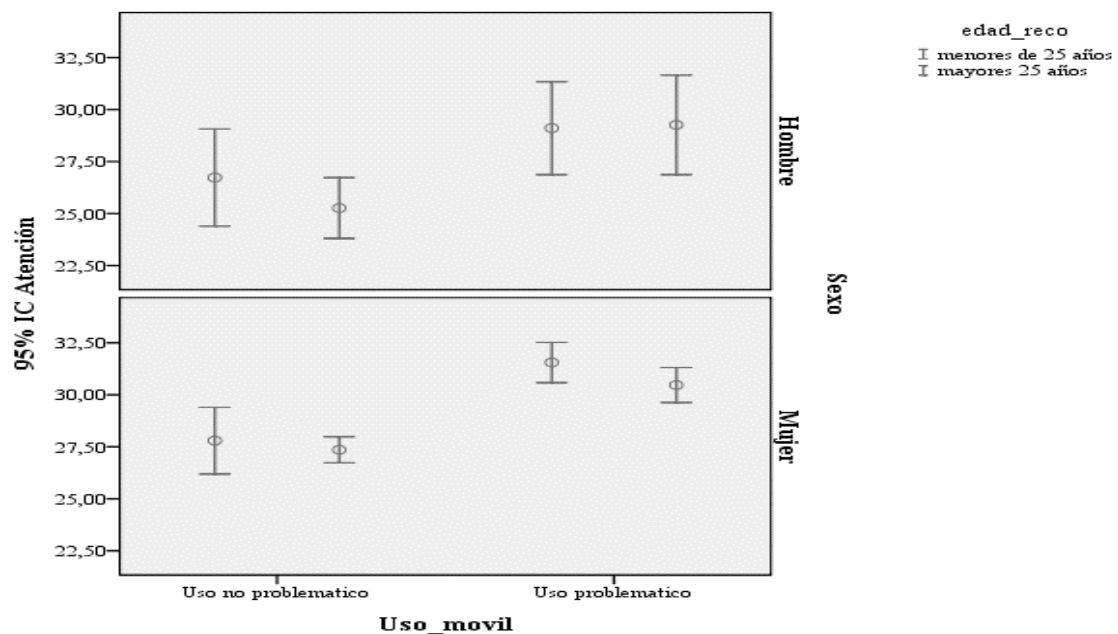
Resultados

Al analizar los resultados se encontró que la dimensión de *atención* se relaciona con el tipo de uso del móvil $F(1, 1017) = 32,69; p < 0,001$ y el género $F(1, 1017) = 8,26; p = 0,003$; la *claridad* con el tipo de uso del móvil $F(1, 1017) = 53,70; p < 0,001$ y la *reparación*, también, se vio relacionada con el tipo de uso del móvil $F(1, 1017) = 16,03; p < 0,001$. En cuanto a la variable edad, no se encontraron diferencias significativas relacionadas con las habilidades de la IE. Tampoco se encontraron interacciones entre ninguna de las variables del estudio (*tipo de uso del móvil, género y edad*) (Tabla 3).

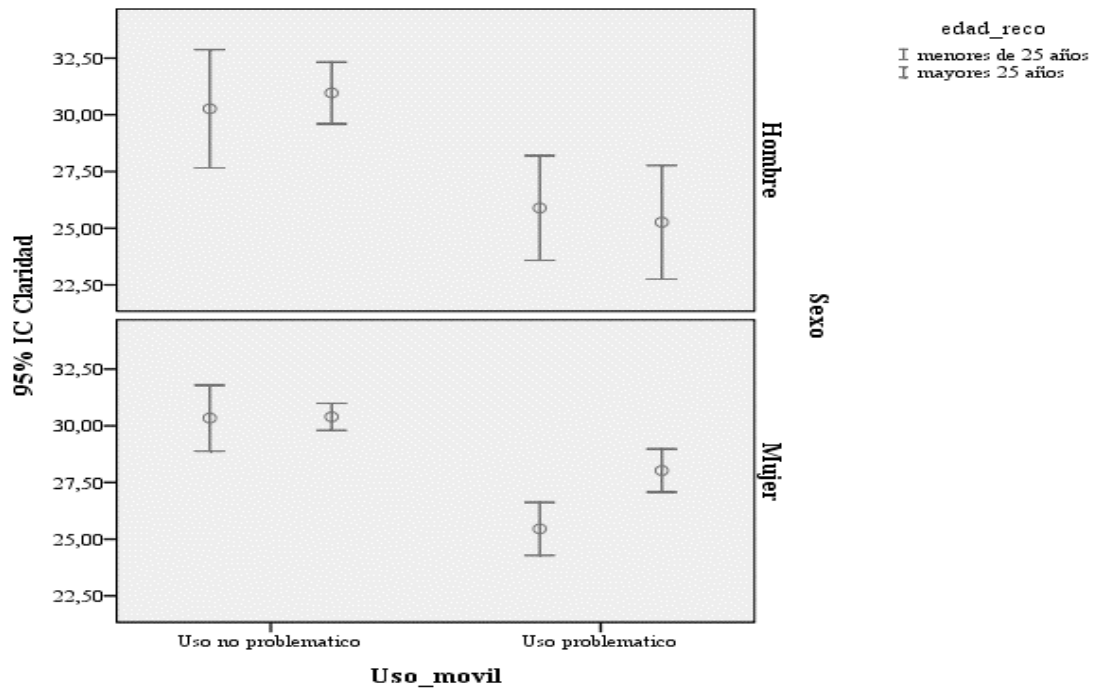
Tabla 3: Diferencias en las variables tipo uso móvil (M), Genero (G) y Edad (E) en las dimensiones IE (atención, claridad y reparación) e interacciones entre variables.

	Atención			Claridad			Reparación		
	GL	F	p	GL	F	p	GL	F	p
M	1	32,69	<,001	1	53,70	<,001	1	16,03	<,001
G	1	8,26	,003	1	,59	,44	1	1,07	,300
E	1	1,50	,221	1	1,30	,25	1	2,71	,100
M y G	1	,04	,834	1	1,43	,23	1	1,95	,162
M y E	1	,17	,670	1	,25	,61	1	,10	,743
G y E	1	,00	,926	1	1,17	,279	1	,028	,868
M, G y E	1	,95	,328	1	2,64	,104	1	2,82	,093
Error	1017			1017			1017		

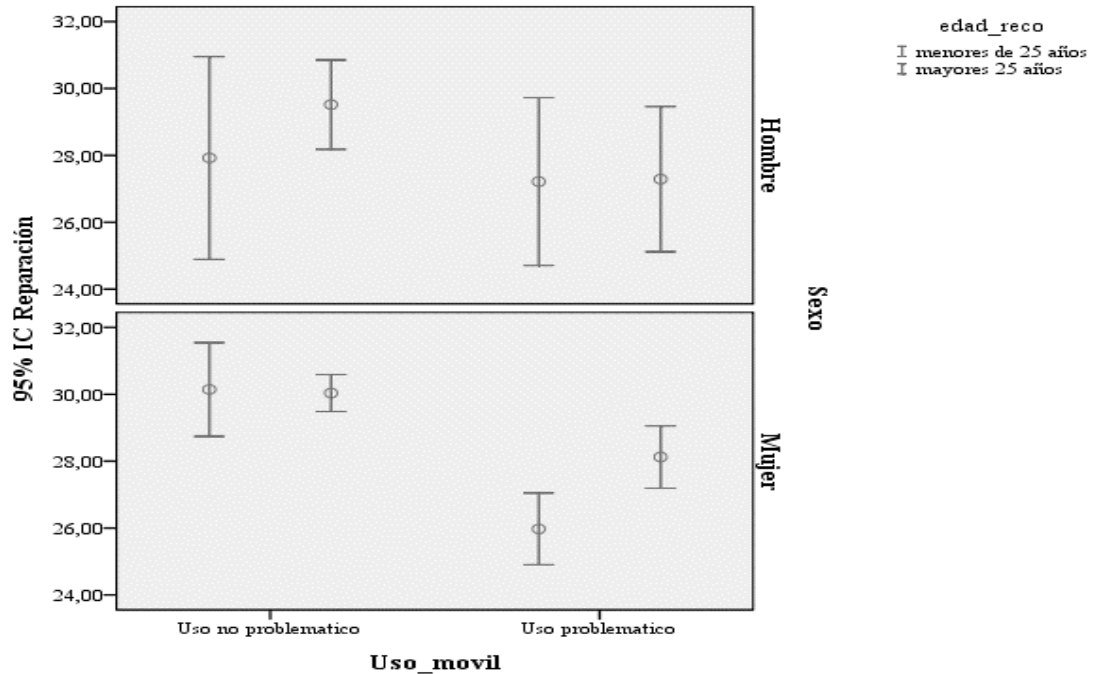
Gráfico 1: Medias de Atención en función del tipo de uso del móvil, género y edad.



Grafica 2: Medias de Claridad en función del tipo de uso del móvil, género y edad.



Grafica 3: Medias de Reparación en función del tipo de uso del móvil, el género y la edad.



Posteriormente, se hallaron las medias de las IE (*atención, claridad y reparación*) en función del *tipo de uso del móvil* (tabla 4), el *género* (tabla 5) y la *edad* (tabla 6) con la finalidad de observar las variaciones de medias y desviaciones típicas.

Tabla 4: Medias de IE en función del tipo de uso del móvil.

Variable	Uso no problemático		Uso problemático	
	Media	DT	Media	DT
Atención	27,093	6,666	30,631	6,136
Claridad	30,461	6,291	26,633	7,026
Reparación	29,888	5,993	27,176	6,667

En *Atención* se observa que la media del grupo con uso no problemático del móvil es menor que la de uso problemático, por consiguiente los sujetos que tienen problemas con el móvil tienen mayor atención emocional. En *Claridad* la media del grupo con uso no problemático del móvil es mayor, que la de uso problemático, lo que indica que los sujetos con un uso adecuado del móvil tienen mayor claridad emocional, es decir tienen mayor capacidad de comprender sus estados de ánimo. En *Reparación*, la media de uso no problemático del móvil es mayor, que la de uso problemático, por lo tanto los sujetos con un uso no problemático del móvil tienen mayor capacidad de reparación de emociones displacenteras. A pesar de que existen diferencias significativas en los grupos en función del tipo de uso del móvil, los sujetos de ambos grupos (uso no problemático y uso problemático) se sitúan en rangos considerados adecuados, lo que indica que los sujetos con uso problemático del móvil no presentan un déficit en su inteligencia emocional.

Tabla 5: Medias de IE en función del Género.

Variable	Hombre		Mujer	
	Media	DT	Media	DT
Atención	27,03	6,97	28,83	6,57
Claridad	28,71	7,19	28,98	6,77
Reparación	28,39	6,80	28,89	6,31

En cuanto al género, la mayor diferencia de media se sitúa en la aptitud de atención, siendo ésta significativa. En las otras dos dimensiones la media de las mujeres es mayor que la de los hombres, con diferencias reducidas.

Tabla 5: Medidas de IE en función de la Edad.

Variable	Menores de 25		Mayores de 25	
	Media	DT	Media	DT
Atención	29,77	6,71	27,99	6,60
Claridad	27,30	7,31	29,59	6,54
Reparación	27,46	6,97	29,34	6,08

En lo que respecta a la edad, no se encontraron diferencias significativas. Sin embargo, se observó que la *atención* es mayor en los menores de 25 años, que en los mayores de 25 años. En los componentes de la *claridad* y *reparación*, las medias de los menores de 25 son mayores en comparación con las de los mayores de 25. Sin embargo, estas diferencias son pequeñas en todas las habilidades de la IE.

Discusión:

Este estudio pretendía analizar la relación entre los componentes de la inteligencia emocional (atención, claridad y reparación) desde el modelo de Mayer y Salovey (1997) y las variables: tipo de uso del móvil (uso problemático y uso no problemático), género (hombre y mujer) y edad (menores de 25 años y mayores de 25 años)

La IE ha sido una de las variables psicológicas más estudiadas en los últimos años. Sin embargo, los estudios que relacionan la IE y las conductas adictivas con y sin sustancia son todavía escasos y poco concluyentes (Parker et al, 2008; Markey, y Van der Wal, 2007). Estos estudios han analizado la relación de la IE con diversas sustancias adictivas legales e ilegales, y con adicciones comportamentales tales como el juego patológico y la adicción a internet. De entre estos estudios, ninguno había estudiado la estructura relacional entre la IE y el uso problemático del móvil, por lo que este estudio supone una interesante aportación a esta línea de investigación. Por otra parte, la mayoría de los estudios que analizan las relaciones o influencias de las nuevas tecnologías y el móvil utilizan muestras de adolescentes y universitarios, lo cual genera una falta de información con respecto a población adulta. Debido a este hecho, se decidió seleccionar una muestra de sujetos adultos y analizar si existían diferencias al respecto.

El análisis de datos mostró diferencias estadísticamente significativas entre los componentes de la IE (*atención, claridad y reparación*), el tipo de uso del móvil (*uso problemático y no problemático*) También, se halló una relación significativa entre la habilidad de la *atención* y el género. No se

encontraron diferencias significativas en la edad, ni en las interacciones de las variables analizadas

La hipótesis principal del estudio no fue, totalmente, confirmada. A pesar de hallarse diferencias significativas en los tres componentes de la IE en función del tipo de uso del móvil. En el caso de la *atención*, los sujetos con uso problemático del móvil prestaron más atención, que los sujetos sin uso problemático, contrariamente a lo esperado. En cuanto a la *claridad* y a la *reparación*, la hipótesis si fue confirmada, encontrándose puntuaciones más bajas en los sujetos con uso problemático del móvil, en comparación con los sujetos sin uso problemático. No obstante, los sujetos de ambos tipos de uso del móvil se situaron en rangos adecuados de puntuación en todos los componentes de la IE. Estos datos se sitúan en la línea de investigaciones previas que postulan que sujetos con puntuaciones más bajas de IE presentan más conductas adictivas o problemáticas que los sujetos con puntuaciones más altas (Kun y Demetrovics, 2010).

En cuanto a la hipótesis sobre diferencias en los componentes de la IE en función del género, se encontró una relación significativa en la dimensión de *atención* y el género. Las mujeres tenían puntuaciones significativamente más altas que los hombres. Esta diferencia, también, ha sido hallada en investigaciones previas (Fernandez-Berrocal et al, 2004). En lo que respecta a las dimensiones de *claridad* y *reparación* las mujeres tuvieron puntuaciones más altas que los hombres. Este hecho, contradice estudios previos que encontraron puntuaciones similares en claridad en ambos sexos y puntuaciones más altas en hombres en la dimensión *reparación*. Estos datos no son muy representativos, debido a que el grupo de mujeres (81,73%) fue mucho más numeroso que el de hombres (18,26%).

Por último, contrariamente a lo esperado no se encontraron diferencias significativas entre el tipo de uso de móvil y los grupos de edad (menores de 25 años y mayores de 25 años). Este resultado, no es coherente con investigaciones previas, las cuales obtienen correlaciones negativas entre la IE y la edad; y afirman que ser joven es un factor de riesgo para el desarrollo de conductas adictivas relacionadas con las nuevas tecnologías (Bianchi y Phillips, 2004). Este resultado puede deberse a que la muestra se recogió mediante Facebook, lo que implica que todos los sujetos que participaron en el estudio eran usuarios activos de al menos una red social. Quizá, este hecho suponga un mayor contacto con las nuevas tecnologías que la población general de este rango de edad, lo que podría estar influyendo en los datos. No obstante, se observó que los sujetos con uso problemático del móvil, independientemente de su género, tenían mayor edad media que los sujetos con uso no problemático (tabla 2).

Una posible explicación al porqué de la relación entre puntuaciones altas en la dimensión de la *atención* y el uso problemático es que este tipo de uso podría conllevar una desconexión con el entorno,

que lleve a centrarse más en uno mismo, aumentando así la atención a lo que se siente en cada momento. En lo que respecta a la correlación negativa entre las dimensiones de *claridad* y *reparación* y el uso problemático de móvil, investigaciones previas teorizan que este dispositivo podría estar siendo utilizado como un regulador externo de las emociones, impidiendo así el desarrollo y práctica de habilidades de regulación emocional endógena. Es otras palabras, el uso del móvil podría utilizarse como estrategia de afrontamiento de situaciones displacenteras (Demetrovics, Szeerdi y Rosza, 2008).

A pesar de que son necesarios más estudios para llegar a conclusiones sobre la relación entre la IE y las adicciones conductuales. Los resultados parecen indicar que los niveles altos de IE suponen un factor de protección para el desarrollo de adicciones comportamentales y del uso problemático del teléfono inteligente. A parte de suponer un factor de protección por sí misma, la Inteligencia emocional está muy relacionada con variables psicológicas que se consideran protectoras para la aparición de conductas adictivas, tales como la resiliencia, la autoestima, las habilidades sociales, o el autocontrol (García del Castillo et al, 2013).

Por este motivo, este estudio podría justificar la inclusión o potenciación del uso de intervenciones de mejora de la IE en talleres de prevención de conductas adictivas. De la misma manera, este tipo de intervenciones podrían ser aplicadas a personas con uso problemático del móvil de manera individual y grupal. Sobre todo, las prácticas terapéuticas que fomenten un mayor control endógeno de las emociones, sin estrategias de afrontamiento externas.

Entre las limitaciones del estudio, se encuentra la falta de consenso en la comunidad para referirse al uso problemático de móvil (el uso abusivo o la adicción al móvil). Esta circunstancia dificulta la búsqueda de artículos y la comprensión del fenómeno, ya que cada definición conlleva matices de criterio. Igualmente, no hay acuerdo en los criterios empleados para discriminar sujetos con uso problemático o no del móvil, por lo que la generalización de conclusiones a otros estudios queda limitada, así como la comprensión de las características particulares del fenómeno.

Otra dificultad del estudio, fue la escasez de investigaciones que estudian el uso problemático del *smartphone*. Esto se debe a que es una tecnología que cambia rápidamente, dificultando así, la validez de investigaciones relacionadas con la temática recientes en el tiempo. Relacionado con esto, surge la cuestión de si el uso problemático del móvil debería considerarse equivalente al uso problemático de internet, debido a que en la actualidad una de las principales funciones del móvil es la conexión a la red.

En cuanto a los instrumentos, cabe destacar que no existe ninguna escala validada en español que evalúe el uso problemático del *smartphone*. Con la finalidad de superar esta dificultad, se incluyó una pregunta previa a la cumplimentación de los resultados, mediante la que se discrimino entre sujetos con conexión a internet y sujetos sin conexión a internet. El acceso a la red se consideró una variable

fundamental diferenciadora entre los móviles tradicionales y los *smarthphone*. Sin embargo, la inclusión de esta pregunta no abarca todo el espectro de posibilidades que un teléfono inteligente proporciona a sus usuarios. Debido a esto, en lengua inglesa si existen cuestionarios específicos que miden esta problemática, tales como el *Smartphone Addictive Use Scale* (SAUS) y *Smartphone Addiction Scale* (SAS). Estos cuestionarios específicos, incluyen entre los ítems del test preguntas específicas sobre el uso de utilidades del Smartphone.

El instrumento mediante el que se midió la Inteligencia Emocional mide la percepción subjetiva de los sujetos que lo cumplimentaron, por lo que podría haber sujetos con falta de habilidades reales en IE que se consideren, erróneamente, hábiles en las dimensiones de IE. Además, este tipo de cuestionarios son más propensos a respuestas poco sinceras pero deseables. A pesar de esto, se decidió usar este cuestionario, pues los test que miden la capacidad cognitiva requieren de un tiempo de cumplimentación bastante mayor, suelen ser más complicados para los sujetos y en muchos casos requieren la presencia del evaluador.

Como futuras líneas de investigación, sería conveniente validar algún instrumento, de los ya existentes en lengua inglesa, que mida el uso problemático del Smartphone, o bien construir un cuestionario en español que mida esta problemática. También, sería interesante replicar este estudio utilizando algún cuestionario que mida la capacidad cognitiva de las dimensiones de la IE y lo relacionase con los tipos de uso del móvil. De esta manera, podríamos obtener puntuaciones que indicasen el rendimiento real en estas habilidades y ver si existen diferencias con respecto a la percepción subjetiva medida en este estudio.

Otra línea de investigación de interés, sería la realización de estudios que midan como intervenciones dirigidas a mejorar las capacidades de IE, influyen en el uso problemático del móvil. Para llevar a cabo esto, se podrían pasar cuestionarios que midiesen la IE y el uso del móvil, antes y después de intervenciones dirigidas a fomentar la IE. Estas intervenciones podrían realizarse tanto en grupo como de manera individual. Asimismo, se podría tratar de mejorar intervenciones para la adicción al móvil, añadiendo intervenciones enfocadas al desarrollo de habilidades de IE.

Referencias

- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. y Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behaviour*, 25, 1182–1187.
- Beranuy, M., Chamarro, L., Graner, C. y Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a internet y el abuso del móvil. *Psicothema*, 21 (3), 480-485.
- Bian, M., y Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, Smartphone addiction symptoms, and patterns of Smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33 (1), 61-67.
- Bianchi, A. Philips, J. (2004) Psychological predictors of problem mobile phone use. *Journal of CyberPsychology and Behaviour*, 8 (1), 35-39.
- Brackett, M.A., Mayer, J.D. y Wagner, R.M. (2004) Emotional intelligence and its relationship to everyday behavior. *Personality and Individual differences*, 36, 1387-1402.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N. y Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 780-795.
- Carbonell, X., Fuster, H., Chamarro, A. y Oberst, U. (2012). Adicción a internet y al móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles de psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R. y Talarn, A. (2012). Problematic internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 28 (3), 789-796.
- Carbonell, X. (2014). *Adicciones tecnológicas: que son y cómo tratarlas*. Madrid: síntesis.
- Choliz, M., Villanueva, V. y Choliz, M.C. (2009) Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista española de drogodependencias*, 34 (1), 74-88.
- De Gracia, M., Vigo, M., Fernandez, M.J., y Marco, M. (2002) Problemas conductuales relacionados con el uso de internet: un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 18, 273-292.
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., Rosza, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: the development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40, 563-573.

- Engelberg, E. y Sojberg, L. (2004). Internet use, social skills & adjustment. *Cyberpsychology & Behaviour*, 7 (1), 41-47.
- Espada, J.P. (2015). *Conductas adictivas en adolescentes*. Madrid: Síntesis.
- Extremera, N. y Fernandez, P. (2007). Una guía práctica de los instrumentos de evaluación en inteligencia emocional. En Menestre, J.M. y Fernandez, P. (Eds.). *Manual de inteligencia emocional* (pp. 26-45). Madrid: Pirámide.
- Fernandez-Berrocal, P. y Extremera, N. (2003). ¿En qué piensan las mujeres para tener un peor ajuste emocional? *Encuentros en Psicología Social*, 1, 255-259.
- Fernandez-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Modd Scale. *Psichological Reports*, 94,751-755.
- Flores, N., Jenaro, C., González, F., Martín, E y Poy, R. (2013). Adicción al móvil en alumnos de secundaria: efectos en la convivencia, *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3 (3), 215-225.
- Fundación Telefónica (2014). La sociedad de la información en España 2014 (15). Recuperado de http://www.fundaciontelefonica.com/arte_cultura/publicaciones-listado/pagina-item-publicaciones/?itempubli=323
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- García del Castillo, J.A., García del Castillo, A., Gázquez, M. y Marzo, J.C. (2013). La inteligencia emocional como estrategia de prevención de adicciones. *Health and adicctions*, 13 (2), 89-97.
- Hamissi, J., Babaie, M., Hosseini, M. y Babaie (2013). The relationship between emotional intelligence and technology addiction among university students. *International Journal of public of collaborative research on internal medicine and public health*, 5 (5), 310-319
- Kun, B. y Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: A systematic review. *Substance Use & Misuse*, 45(7-8), 1131-1160.
- Labrador, F.J. y Villadongos, S. (2010). Menores y Nuevas Tecnologías: conductas indicadoras de un posible problema de adicción. *Psicothema*, 22, 180-188.
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children & Media*. 2, 93–113.

- Markey, M. A y Vander Wal, J. S. (2007). The role of emotional intelligence and negative affect in bulimic symptomatology. *Comprehensive Psychiatry*, 48, 458–464.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp.3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D., Caruso, D. y Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: the case for ability scales. En R. Bar-On y J.D.A Parker (Eds.). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 302-342). San Francisco: Jossey-Bass.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (2007). ¿Qué es inteligencia emocional? En Menestre, J.M. y Fernandez, P. (Eds.). *Manual de inteligencia emocional* (26-45). Madrid: Pirámide.
- Muñoz-Rivas, M., y Agustín, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología Conductual*, 13, 481-493.
- Olmedo, M (2013). *Guía de prevención y tratamiento de problemas en la adolescencia*. Madrid: Síntesis.
- Parker, J.D., Taylor, R.N., Eastabrook, J. M., Schell, S. L y Wood, L. M. (2008). Problem gambling in adolescence: relationships with internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 45, 174–180.
- Pérez-Gonzalez, J.C., Petrides, K.V. y Furnham, A. (2005). Measuring trait emotional intelligence. En Shultze y R.D. Roberts (Eds.). *International Handbook of Emotional intelligence* (pp. 181-201) Cambridge: Hogrefe y Huber.
- Riley, H. y Schutte, N. S. (2003). Low emotional intelligence as a predictor of substance-use problems. *Journal of Drug Education*, 33(4), 391-398.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sjöberg, L. (2008). Emotional intelligence and life adjustment. En J. C. Cassady y M. A. Eissa (Eds.). *Emotional Intelligence: Perspectives on Educational & Positive Psychology* (pp. 169-184). New York: Peter Lang Publishing

- Pérez-González, J.C., Petrides, K.V. y Furnhan, A. (2007). La medida de la inteligencia emocional rasgo. En Menestre, J.M. y Fernandez, P. (eds.) *Manual de inteligencia emocional* (pp. 81-122). Madrid: Pirámide.
- Rosen, C. (2004). Our cell phones, ourselves. *New Atlantis*, 6, 26–45
- Rush, S. (2011). Problematic use of smartphones in the workplace: An introductory study. Central Queensland University, Rockhampton
- Thomé, S., Härenstam, A. y Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11, 66-77.
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder, *Cyberpsychology and Behaviour*. 3 (1), 237-244.

