



**Facultad de Ciencias Humanas y Sociales**

**EL “DARSE CUENTA” EN LA ERA DE LA HIPERCONNECTIVIDAD**

Autora: Laura Valentina Moreno Muelas

Tutor Profesional: Juan Pedro Núñez Partido

Tutora Metodológica: María Cortés Rodríguez

**MADRID**  
**Mayo 2019**

Laura Valentina  
Moreno  
Muelas

# EL “DARSE CUENTA” EN LA ERA DE LA HIPERCONNECTIVIDAD



## **Resumen**

El Smartphone ha revolucionado la vida de las personas, tanto en la forma de relacionarse con el mundo exterior, como también con el mundo interior personal. En la presente investigación se lleva a cabo un análisis de variables que pueden estar relacionadas con la adicción al Smartphone, siendo estas el autoconcepto, el nivel de gasto monetario en aplicaciones, la capacidad de darse cuenta, y la satisfacción con la vida. Método: Participaron 201 adultos, el porcentaje fue 30.8% hombres y 69.2% mujeres de media de edad de 33.61 años ( $DE=11.09$ ; Rango: 18 - 65 años). Los participantes completaron vía online la Escala de Adicción al Smartphone (EDAS), Mindful Attention Awareness Scale (MASS) y Satisfaction with Life Scale (SWLS). Resultados: En el análisis inicial se encuentra una correlación inversa entre el uso del teléfono y el darse cuenta ( $r = -.440$ ,  $p = .001$ ). El análisis multivariante de la varianza muestra que hay diferencias estadísticamente significativas en función del nivel de adicción del Smartphone, en las variables de autoconcepto, darse cuenta, y un poco menos significativas en la satisfacción con la vida y el gasto monetario en aplicaciones. Estos resultados pueden ser útiles para conocer nuevos aspectos relacionados con la adicción al teléfono, tanto como para prevenir su adicción como para estudiar las consecuencias negativas del abuso del móvil.

**Palabras clave:** Smartphone, Adicción, Darse cuenta, Satisfacción con la vida, Adultos.

## **Abstract**

The Smartphone has revolutionized how people live, as much in the way of connect with outside world, as well as the inner life. In the present investigation it has been investigated variables that can be related to Smartphone addiction, being these self-concept, spending money on mobile applications, awareness, and satisfaction with life. Method: 201 adults participated, the percentage was 30.8% men, and 69.2% women with an average age of 33.61 years ( $SD = 11.09$ ; range: 18 - 65 years). Participants completed online the Smartphone Addiction Scale (EDAS), Mindful Attention Awareness Scale (MASS) and Satisfaction with Life Scale (SWLS). Results: In the initial analysis there is an inverse correlation between the use of the telephone and awareness ( $r = -.440$ ,  $p = .001$ ). The multivariate analysis of variance shows statistically significant differences depending on the level of addiction to Smartphone, in the variables of self-concept, awareness, and a less significant relation with satisfaction with life and the Money spent on mobile applications. The results were useful for the knowledge of phone addiction both to prevent addiction and to study the negative consequences of mobile abuse.

**Keywords:** Smartphone, Addiction, Awareness, Satisfaction with life, Adults.

## **Introducción**

Dentro de los acontecimientos que más han cambiado la sociedad en la última década, podemos incluir por un lado la aparición de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y por otro Internet. En los países más desarrollados han supuesto un cambio en los estilos de comunicación y relación social. Desde que nacieron los primeros dispositivos electrónicos hasta la actualidad, su utilización ha ido creciendo exponencialmente, ya que su uso y forma se han ido optimizando para ser más accesibles; por lo que hemos pasado en pocos años de usar dispositivos no portátiles a poder llevar un dispositivo móvil en el bolsillo, y así tener la posibilidad acceder a Internet durante las 24 horas del día.

Algunos datos pueden mostrar la realidad en la que nos encontramos actualmente. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2017) en su boletín informativo sobre las TIC en los hogares de nuestro país, el 90,4% de los españoles de entre 16 a 74 años accede a las TIC a través del teléfono móvil fuera de casa y del trabajo. Otro informe del mismo año realizado por Digital Marketing Trends, Informe Mobile en España y en el Mundo: “En 2016, un 61% de los usuarios móvil en el mundo afirmaba que miraba su móvil en los 5 primeros minutos tras despertarse” (Ditrendia, 2017). En este mismo informe, se estudian los hábitos de consumo, dónde señala que a nivel mundial, un usuario móvil pasa una media de 170 minutos al día utilizando este dispositivo, y un usuario pasa 120 minutos al día frente al ordenador. Afirma que el 57% de los encuestados usa varios dispositivos al día, y un 21% afirma usar varios dispositivos a la vez. (Ditrendia, 2017, p.23-24).

### *Aspectos positivos del uso del móvil e Internet*

El dispositivo móvil e Internet son herramientas útiles cuando se hace buen uso de las mismas (Estallo, 2001). A continuación voy a exponer una serie de ventajas que nos supone el uso de Internet y móvil.

Es evidente que el uso de Internet y los dispositivos móviles son útiles como herramienta de búsqueda y difusión de la información; facilitadores de las relaciones sociales y la comunicación, dando la oportunidad a la conciliación familiar, a la rápida comunicación a distancia, generando una sensación de control en padres y parejas, y facilitando la gestión del tiempo. También se usan como una forma de ocio y entretenimiento, o inclusive como herramienta para acceder a diferentes tipos de ocio, para conectar con personas que comparten el mismo tipo de ocio que el usuario (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro y Orbest, 2008).

En relación a la compra online, el Smartphone nos ahorra tiempo y dinero, siendo un instrumento que abarata costes, ya que no se necesitan puntos de venta físicos para adquirir

productos y nos permite el acceso a millones de artículos de todo el mundo. También es una herramienta útil para las empresas, que tienen la oportunidad de publicitarse a un gran número de personas, darse a conocer a través las páginas web, ofreciendo un contacto inmediato y gratuito. Esto también supone una oferta gigante que evita la monopolización del producto y favorece la difusión de la cultura (Corredor, Pinzón y Guerrero, 2011).

Otra gran ventaja es la ampliación de los canales de comunicación y acceso a la información. En la actualidad, cualquier persona en la sociedad occidental puede acceder a todo tipo de información en cuestión de segundos a través del teléfono móvil. Corredor et al. (2011) reflexionan acerca del desarrollo de la inteligencia colectiva en contraposición con lo que se ubicaba solo en sujetos individuales. Estos sujetos que dominaban la cultura, eran definidos como genio o autor y podían serlo en parte también porque poseían la capacidad económica y el estatus social para acceder a la cultura. Actualmente, es imposible por la cantidad de información disponible, que una persona pueda ser conocedor de todo, desarrollándose así una agregación de individuos expertos en muchas materias que crean un dominio común, abierto y accesible a todo el mundo. De esta manera se cambia la perspectiva, la sabiduría ya no está restringida y la inteligencia no es únicamente individual, pudiendo desarrollar conocimiento en grupo. Un ejemplo de este fenómeno de inteligencia colectiva en Internet es la Wikipedia.

Es controvertida la idea de que sea positivo para las personas que desarrollen su identidad gracias a las nuevas tecnologías, puesto que, a pesar de ampliar las posibilidades al mundo informativo con acceso fácil y rápido, carece de lo que se crea a través del vínculo, las relaciones interpersonales y el afecto. Se plantea si puede ser una herramienta más, añadida a otras que puede usar una persona para desarrollar su identidad, sin tener que suplirse entre ellas. Autores como Castell (citado en Sánchez-Carbonell et al., 2008) explica el concepto del individualismo en red. Este concepto supone el cambio de lugares en los que encontrarse a uno mismo, pasando de la familia, el instituto, el parque... a Internet. Siendo un medio donde construir la propia identidad, mediante el intercambio de intereses y semejanzas con otras personas, poniéndose de manifiesto que este individualismo en red es simplemente la nueva forma de relacionarse en una sociedad cada vez más individualista y tecnológica.

“Las relaciones dejan de basarse en las estructuras tradicionales como la familia, la comunidad o el trabajo y se personalizan al máximo, estableciendo comunidades construidas en torno a intereses concretos y en las que la distancia no tiene por qué ser un factor determinante” (Sánchez-Carbonell et al., 2008, p.150).

Los adolescentes en concreto se ayudan de las nuevas tecnologías para desarrollar su propia identidad, siendo una manera de adaptarse a la sociedad y construirse dentro de la realidad cultural tecnológica. Corredor et al. (2011) proponen que esto son cambios de la sociedad, y

mantiene una visión positiva acerca de las posibilidades de expresión identitaria en las redes sociales, donde explican que la conformación de la identidad está influenciada por el contexto social y por la aprobación de los roles, siendo las redes sociales e internet un canal más donde poder desarrollarla e integrar imágenes externas en una identidad propia, apoyando que los espacios virtuales movilizan más a crear una identidad que a dividir al sujeto en diferentes imágenes.

También pueden ser incluso de gran ayuda a nivel educativo, siendo una herramienta interactiva que mejora el aprendizaje, y pueden ayudar a adquirir hábitos de vida saludables, como el deporte o la buena alimentación. Ha habido en los últimos años un auge de la telepsicología, que ofrecen terapias online, en cualquier momento a través de dispositivos inteligentes, sin acudir a consulta. Aunque aún no se han demostrado qué efectos, positivos o negativos, puede tener esto en la mejora de la salud mental de los pacientes, recientemente se ha llevado a cabo una revisión científica sobre aplicaciones móviles de salud psicológica, y se debate acerca del impacto de la tecnología móvil en la práctica de la salud psicológica, y cuál es la evidencia en eficacia y la efectividad de las mismas (Bush, Armstrong, y Hoyt, 2018). Por ejemplo, recientemente se ha realizado un estudio acerca de la aplicación de un programa de mindfulness a través del Smartphone y cómo impacta esto en el bienestar, la angustia, los niveles de tensión laboral y la percepción de apoyo social en el lugar de trabajo, mejorando significativamente el grupo experimental en comparación con el grupo control (Bostock, Crosswell, Prather, y Steptoe, 2019).

#### *Aspectos negativos del abuso del móvil e Internet*

Todas estas ventajas chocan con la cantidad de investigaciones que analizan el posible impacto del abuso de Internet y teléfono móvil. Es por este motivo que Carbonell, Fúster, Chamarro y Oberst (2012) realizan una revisión de doce estudios empíricos españoles sobre la adicción a internet y teléfono móvil publicados entre 2002 y 2011, y llegan a la siguiente conclusión:

“Se observó una relación entre el uso problemático de Internet y diversos trastornos psicológicos y entre el uso problemático y el tiempo conectado. La comunicación alterada de identidad podría explicar la diferencia entre uso seguro y problemático de Internet y móvil. La cautela de los investigadores sugiere que no se puede confirmar la existencia de un trastorno adictivo grave y persistente relacionado con el móvil e Internet en base a encuestas poblacionales” (p. 82)

Cabe plantearse si esta adicción de la que se habla es una construcción social, al igual que sucedió con la imprenta o la radio, que cambiaron la manera de comprender el mundo y de relacionarse en él. Hay que tener en cuenta también si la adicción al Smartphone es una adicción

secundaria a otras, como el juego patológico, el sexo, el trabajo, las compras... (Davis, 2001; Domínguez, Geijo, Sánchez, Imaz, Cabús, 2012). Por otro lado, el atractivo de Internet y móvil podría compararse con las propiedades reforzadoras de las sustancias adictivas (Gracia, Vigo, Fernández, Marcó, 2002).

El Smartphone nos acompaña en cualquier actividad en la que nos sumerjamos, no sólo es el tiempo que gastamos delante de la pantalla, sino el hecho de que constantemente interrumpamos nuestras actividades para revisar el teléfono, estando permanentemente conectados y pendientes del exterior. Incluso cuando las actividades implican un contacto con otras personas, como por ejemplo hablar con amigos y familiares, estamos usando el teléfono móvil.

Sin embargo, esto no es sinónimo de adicción, ya que la adicción al móvil definida por Echeburúa (2012) es una afición patológica que genera *dependencia psicológica* y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses, además de causar un *impacto negativo* en algún ámbito de la vida de la persona, social, familiar, laboral...

La definición de adicción al teléfono móvil e Internet ha ido cambiando, porque nuestros hábitos de consumo en relación a estos lo han hecho también. Hace casi dos décadas, cuando no existían los Smartphone, la mensajería instantánea, y el desarrollo de las redes sociales, la conducta adictiva era definida como conectarse a Internet y al ordenador como prioritario al llegar a casa, al despertarse o acostarse, además de disminuir el tiempo de las actividades de la vida diaria como comer, dormir, estudiar, o pasar tiempo con familiares y amigos (Davis, 2001), y la adicción al móvil no se consideraba tan relevante, ya que no se tenía acceso a internet a través del mismo, y por lo tanto no cumplía con ciertas condiciones que lo hicieran adictivo como con las que contaba Internet: dependencia psicológica, la modificación del estado de ánimo y consecuencias negativas del abuso del mismo (Sánchez-Carbonell, et. al 2008). En esta misma revisión, se define que el uso del móvil supone una adicción cuando modifica el estado de ánimo, se utiliza en lugares indebidos como el trabajo, en clase, durante reuniones sociales o familiares, mientras se conduce, o si resta horas de sueño o interfiere en algún ámbito de la vida de la persona.

En la actualidad estos hábitos suponen una realidad normalizada en casi todas las personas, ya que nos vemos sumergidas en la necesidad de contestar emails, mensajes, y estar disponibles en el teléfono por trabajo o familia, sin dejar de estar online ni un minuto durante el día.

El tiempo que se dedica al ocio para estar en Internet, aunque no interfiera con la vida cotidiana, puede ser un problema porque gira en torno a relacionarse con los demás mediante el móvil y redes sociales, consumo de aplicaciones, juegos, y visionado de vídeos en lugar de dedicar este

tiempo a hacer otro tipo de actividades, ya sea solo o en compañía. Esto se traduce en la calidad de relaciones personales y desarrollo emocional y social, anulando el interés por otros temas, reduciendo la actividad del sujeto tanto física como social, y disminuyendo el tiempo que la persona pasa consigo misma y sus hábitos de introspección que pueden influir directamente con la satisfacción con la vida. Existen varios estudios acerca de cómo afecta el uso del teléfono móvil en las relaciones, en concreto las afectivas, y es que estos dispositivos pueden frustrar a las parejas afectivo sexuales, y se asocian con una menor satisfacción de las relaciones y seguridad en ellas. Se ha llevado a cabo un estudio en el que se pretende replicar estas evidencias, y demostró que la dependencia a los Smartphone es la variable clave implicada en la salud relacional y seguridad en el vínculo; además se evaluaron variables importantes a nivel individual, como la soledad, que influye parcialmente en la dependencia, la satisfacción y la seguridad de la relación afectiva, y encontró resultados en la interesantes con respecto a la dependencia al teléfono, pudiendo ser esta un predictor de baja satisfacción y seguridad en las relaciones (Lapierre, 2019).

El fenómeno de adicción se ve acrecentado entre la población infantil y adolescente, nacidos como “la generación tecnológica”, y es por este motivo que existe una amplia revisión e investigación acerca de este fenómeno dicha población, siendo más difícil para mí encontrar bibliografía acerca del impacto positivo y negativo del uso de las TIC en la población general. (Sánchez-Carbonell et al, 2008; Echeburúa y De Corral, 2010).

En un estudio sobre la exposición a pantallas en la población infantil realizado por la Academia Americana de Pediatría (2015) indica que casi todos los niños del estudio (96,6%) usaron dispositivos móviles, y la mayoría comenzó a usarlo antes de la edad de un año. Más del 50% de los padres dejaban a sus bebés menores de un año con dispositivos móviles o viendo la televisión mientras hacían tareas del hogar, y usaban estas tecnologías para calmar al niño cuando estaba nervioso (Kabali, Irigoyen, Nunez-Davis, Budacki, Mohanty, Leister y Bonner, 2015, p. 3). Este tipo de uso de las pantallas empieza a sustituir el juego natural del niño, y no suponen un reto como actividad creativa, por lo que va mermando el desarrollo imaginativo de los menores; además de ser actividades que sustituyen la interacción social con pares y el juego social. Hay estudios que asocian el abuso de pantallas a mayores índices de masa corporal y diabetes en niños y adolescentes, como señalan Díaz y Aladro (2016): “una inadecuada alimentación y un comportamiento sedentario, como pasar demasiadas horas frente a la televisión, ordenador, teléfono móvil y/o videojuegos, sabemos que aumenta el riesgo de padecer sobrepeso, pudiendo llegar a desarrollar la denominada ‘obesidad digital’”. Además, este abuso de tiempo delante de pantallas puede relacionarse con llevar un estilo de vida sedentario, y es bien sabido que el ejercicio físico y buenos hábitos de vida previenen estados de ánimo depresivos (Almagro, Guzmán y Tercedor, 2014). En un estudio sobre inteligencia y



nuevas tecnologías se ha encontrado relación estadísticamente significativa entre la estimación del cociente intelectual mediante el test de Goodenough y las horas de ordenador y videojuegos (Vara, Pons, Lajara, Molina, Villarejo y Planas, 2009).

Es curioso saber que la actividad más realizada en el teléfono móvil sea ver vídeos, frente a la mensajería instantánea con otras personas (Ditrendia, 2017). Este tipo de actividad, que es completamente pasiva, es la preferida por el 78% de los españoles encuestados por este informe. Esta forma de usar el móvil suple la interacción con otras personas, ya sea real u online, lo que supone una merma en el desarrollo social, porque aumenta el riesgo de gastar más tiempo en estas actividades que en las relaciones personales, o que estas actividades mermen la calidad del tiempo que se pasa con las personas.

Por lo que al final, los aspectos positivos y negativos dependen de cómo utilicemos esta herramienta para nuestra vida cotidiana. Si como algo que añade a nuestra vida personal: evitar la exclusión, compartir emocionalmente en un entorno seguro, tener acceso a una información variada, experimentar nuevas experiencias, hablar con seres queridos que viven lejos, incluso usarla por el placer que se obtiene en sí mismo de la conducta; o como una forma de evasión de la realidad, de construcción de la identidad a través de las redes en un mundo digital, como una forma de regulación emocional, alivio de malestar a emociones como la soledad, la ira, el aburrimiento y/o de evitación experiencial (Echeburúa y De Corral, 2010).

### *Darse cuenta*

Existe poca conceptualización teórica y de investigación acerca del darse cuenta, sin embargo, podemos encontrar en la literatura multitud de definiciones y descripciones acerca del mismo, ya que forma parte de los objetivos latentes en terapia.

El “darse cuenta” se ha definido por Perls en terapia Gestalt, y lo describe como la “melliza desdibujada de la atención” (Perls, 2001, p.25). La atención y el proceso de darse cuenta suponen, ambas, un proceso consciente dirigido, ya sea a un estímulo interno o a uno externo, en el aquí y el ahora de la experiencia del sujeto. La diferencia entre ambas puede ser que la atención está más orientada a un proceso mental intelectual y el darse cuenta más a un proceso corporal, sin excluir la actividad simbólica que existe en el darse cuenta, puesto que nos damos cuenta de la actividad sensorial, corporal y también mental que experimentamos cada uno (Perls, 2001).

Según Yontef (1979), el darse cuenta tiene un componente sensorial y otro componente cognitivo, definiéndolo como estar en contacto y alerta con la situación más importante de la persona en relación al ambiente, “con un apoyo sensoriomotor, emocional, cognitivo y

energético”. Cuando la persona no está conectada con ella misma, queda fuera de sí misma una de esas dos partes, la emocional o la cognitiva, en el proceso de darse cuenta.

En el darse cuenta, a pesar de ser en el momento presente del sujeto, puede estar posado sobre aspectos pasados, presentes o futuros. Y en este sentido John O. Stevens en su libro “El darse cuenta” (1976) nos describe tres tipos de darse cuenta. En primer lugar, el darse cuenta del mundo exterior, definido como la capacidad para percibir los estímulos ambientales que rodean a las personas, estar en contacto sensorial con los objetos y situaciones presentes en las que la persona se ve inmersa. En segundo lugar, el darse cuenta del mundo interior, y esto es estar en contacto sensorial con los eventos internos en el momento presente. Y el tercer tipo es el darse cuenta de la fantasía, de los que va más allá del momento presente, y es toda la actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente, como por ejemplo explicarse, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, y también para anticipar el futuro, y ser capaz de balancearnos entre los aprendizajes y expectativas e ir tomando decisiones gracias a toda esta actividad humana. Como explica Perls supone una capacidad inherente al humano para hacernos conscientes de nuestras necesidades, emociones, sensaciones, sentimientos, fantasías... es espontáneo en todos nosotros y nos permite estar conectados con nosotros mismos (Perls, 2001).

Sería entonces la atención un proceso necesario para el darse cuenta, un medio en sí mismo, siendo el estado final de búsqueda, la capacidad de autoconsciencia personal del paciente. Claro que hay muchas cosas de las que no nos damos cuenta, esto es llamado por Perls “unawareness”, sería aquellas cosas a las que no les prestamos atención, no simbolizamos, y no encajamos en nuestra experiencia (Perls, 2001). No ser conscientes de todo es inevitable, ante la cantidad ingente de estímulos que recibimos a lo largo del día, es una parte adaptativa de nuestro desarrollo ya que sería tanta información que se convertiría en inmanejable. Por eso, la constante presencia de estímulos externos disponibles 24 horas al día debido al Smartphone, puede reducir el proceso de darse cuenta en la vida cotidiana.

Perls (2001) habla de los rituales de la sociedad, como exigencias de grupo, actos con valor social que refuerzan la supervivencia. Explica cómo estos rituales a veces nos ponen en conflicto con los límites entre lo social y lo individual. Así pues, podría considerarse que las relaciones a través del Smartphone pudieran ser un ritual social con valor, porque aumentan la cantidad de contacto, comunicación y relación con los otros, sobre todo en una sociedad en la que con bastante frecuencia se dan sentimientos de soledad, ya sea por la cultura individualista o por la gran extensión de algunas ciudades que dificulta el contacto más directo y continuado entre personas. Y al mismo tiempo, este uso del móvil demandaría a veces de la persona más atención al exterior que a sus propias necesidades, sin hacerse consciente de las mismas y dificultando así su capacidad de autorregulación y satisfacción de las propias necesidades.

Además, la alienación del proceso de darse cuenta impide a las personas desarrollar la fantasía. Fantasear supone para los individuos la reproducción hipotética de la realidad, sin consecuencias, y gracias a los recuerdos y aprendizajes, podemos tomar una decisión probabilística sobre qué sucedería según las decisiones que se tomaran. Y en ese sentido, no fantasear supone no plantearse las realidades posibles que a la persona le importan, no escuchar las necesidades y cómo está situado frente a las exigencias del contexto, y como consecuencia, el gasto de energía en satisfacer las propias necesidades no está orientado a tomar decisiones en esa dirección (Perls, 2001). La adicción a las nuevas tecnologías puede suponer, como cualquier adicción, la evitación de algo negativo, en este caso la evitación de pensar en problemas personales, o de la vida real. Según un estudio que investiga la relación entre el abuso del Smartphone y la evitación experiencial, en una muestra de 1176 adultos, en su mayoría mujeres, se encontró una relación dirección directa entre el uso abusivo del teléfono, la evitación experiencial y la dependencia a las redes sociales (Ruiz-Ruano, López-Salmerón, y López, 2018).

En los procesos de terapia y de mindfulness se pretende ejercitar la capacidad de las personas del “darse cuenta”, potenciarla y en el caso de que esté alienada, despertarla de nuevo, ejercitando la capacidad de posar la atención sobre uno mismo para poder ver que le está sucediendo.

No es de extrañar, por tanto, que dentro de las características de personalidad relacionadas con la adicción a Internet y móvil están la baja autoestima, necesidades no cubiertas de sentirse querido y reconocido, sentimiento de inadecuación, una baja felicidad, pobres habilidades sociales o emocionales, un alta búsqueda de sensaciones... (Echeburúa, 2012).

#### *Satisfacción con la vida*

El término de satisfacción con la vida proviene del concepto de calidad de vida “realizada” (Veenhoven, 1994) o bienestar subjetivo (Diener, 1994). Se ha debatido mucho acerca de cómo definir la calidad de vida de las personas, introduciéndose varias categorías. Por un lado algunos autores se centran en la calidad de vida como las condiciones de vida objetivamente medibles, por otro lado la satisfacción con la vida como una evaluación subjetiva de la persona, y por último otros la definen como una suma de ambas (Úrzua y Caqueo-Úrizar, 2012).

Veenhoven ha realizado amplios estudios sobre calidad de vida y satisfacción con la vida en diferentes países y sociedades llegando a la conclusión de que la satisfacción con la vida aparece cuando la cualidad de la sociedad donde se vive se encuentra por encima del nivel de subsistencia y cubre las necesidades básicas. El 81 por 100 de las diferencias en los indicadores de satisfacción con la vida se pueden explicar por la “habitabilidad” del país, teniendo en cuenta

factores económicos, de igualdad social, respeto de las políticas del país por los derechos humanos y libertades civiles, que haya acceso a diferentes niveles educativos... (Veenhoven, 1994). Estos son factores sociodemográficos que marcan la diferencia en calidad de vida en diferentes sociedades o países en función de su prosperidad. Pero alcanzando estos mínimos, se han encontrado diferencias en los niveles de satisfacción con la vida entre personas que tienen las mismas condiciones sociodemográficas (Veenhoven, 2001).

La satisfacción con la vida es la percepción personal subjetiva de cada uno acerca de la evaluación global de su vida en conjunto (Veenhoven, 1994), y se trataría por tanto de una evaluación cognitiva y afectiva acerca del conjunto global de su vida (Diener, 1994).

Decy y Ryan (2001) diferencian dos formas de entender la satisfacción con la vida, por un lado, estaría el bienestar subjetivo, hedonista, que entiende satisfacción como la “felicidad” subjetiva, construida desde la experiencia de placer o displacer, incluyendo juicios sobre lo bueno y lo malo de la vida (citado en Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). Y por otro lado describen el bienestar psicológico, que surge de la visión eudamónica de la felicidad, y se orienta a que los juicios que alguien emite acerca de este bienestar y están basados en el significado que le da a su vida. Diener desarrolla el constructo de satisfacción con la vida que se asemejaría al bienestar subjetivo, hedonista, y construye un instrumento para acercarse a medir este constructo (Diener et al. 1999); mientras que el constructo de bienestar psicológico fue desarrollado por Ryff, y se centra en el desarrollo personal, en la forma de afrontamiento de retos vitales de la persona, en la consecución de metas y la valoración que hacen de uno mismo dentro la sociedad, incluye el sentido de la vida, la calidad de las vínculos afectivos... (Ryff, 1989).

Existen varios autores que defienden que no hay diferencias a la hora de medir la satisfacción con la vida, sino que simplemente son dos formas diferentes de medir el mismo constructo. Se ha llevado a cabo una investigación de 800 sujetos, integrando dos estudios, uno en España y otro en Colombia, que pretendía comprobar si existía un factor G en común entre estas dos formas de medir la satisfacción con la vida, y los resultados indicaron que en el análisis de todos los indicadores, existía un componente mayoritariamente hedónico que compartía un componente eudamónico en todos los instrumentos (Díaz, Stavradi, Blanco, y Gandarillas, 2015). En la misma línea, Bilbao (2008 citado en Zubieta, Muratori, y Fernandez, 2012) defiende que estas dos formas de medir la satisfacción con la vida únicamente se diferencian en sus indicadores, pero finalmente miden el mismo constructo, ya que comprende que la visión eudamónica tiene en cuenta que la persona no solo hace un balance de sus emociones positivas y negativas, sino que también puede darle un sentido a su vida, tenga un buen autoconcepto y una autoestima suficiente, y se relacione de forma positiva y autónoma con su entorno, que son los indicadores que marcarían un buen índice de bienestar psicológico.

Existe también un debate acerca de cómo las personas llegan a una evaluación acerca de la satisfacción con la vida. Felce y Perry (1995) proponen un modelo teórico que apuesta por que la evaluación subjetiva de la persona acerca de las áreas importantes de su vida se ve influida por los valores personales de la misma; por lo que cambios en los valores de las personas pueden dar lugar a cambios en la satisfacción con la vida y viceversa. Y por otro lado Urzua y Caqueo-Urizar (2012) proponen que esta evaluación subjetiva está mediada por procesos cognitivos de evaluación, tanto de lo que se define como calidad de vida o condiciones de vida objetivas, como de la satisfacción en cada área. Estos juicios evaluativos comprenden la identificación de áreas relevantes para la persona, determinan los mínimos a los que la persona aspira en cada una y por último la evaluación global conjunta que serían la integración de todos los juicios separados.

El modelo evaluativo de la calidad de vida de Skevington, O'Connell y WOHQoL Group, se plantea acerca de cómo se realizan estas evaluaciones, puesto que los estándares y referencias que use la persona influirán en el juicio global. Este juicio global está mediado por un proceso de comparación y de valoración por parte de cada persona. El proceso comparativo puede darse en relación a uno mismo, entre lo que la persona tiene y lo que quiere, o la discrepancia entre el estado actual comparado con un estado ideal, o compararse en relación al tiempo (yo pasado, presente y futuro), y en relación a los demás, dónde entra la comparación social (Urzua y Caqueo-Urizar, 2012). Crawford, Diener, Wirtz, Lucas y Oishi (2002) plantean que sería la discrepancia entre todas estas evaluaciones acerca de lo que tienen y desean, la que predice la satisfacción o insatisfacción de las personas, por lo que la posibilidad de alcanzar este estado deseado jugaría un papel fundamental (citado en Urzua y Caqueo-Urizar, 2012). En este sentido Veenhoven propone un modelo parecido en el que la persona realiza este juicio en función de las oportunidades vitales que ha tenido y como la persona se enfrenta al curso de los acontecimientos, teniendo en cuenta sus habilidades para enfrentarse con la vida, dentro de estas la buena salud física, psicológica, la extroversión, y un alto locus de control interno (Veenhoven, 1994), y en este sentido las características personales que influyen en la adicción al Smartphone y la capacidad de atención consciente podrían estar relacionada con estas variables.

Las redes sociales pueden jugar un papel fundamental en la evaluación comparativa con uno mismo en el tiempo, puesto que tienen la posibilidad de acceder a momentos pasados guardados con gran rapidez. Facebook por ejemplo, de forma automática, manda notificaciones de publicaciones personales antiguas. Y también juegan un papel relevante en las evaluaciones comparativas con los demás, puesto que en las redes se suelen mostrar únicamente los aspectos deseables de la vida de cada uno, que hace que la persona evalúe la diferencia entre uno y la persona a la que mira, haciendo una comparación sesgada entre su vida real y la vida irreal que las personas muestran a través de las redes.

En la revisión de los factores sociales y demográficos implicados en los niveles del bienestar subjetivo y los factores predisponentes para el desarrollo de problemas de adicción encontramos varios de ellos en común, como por ejemplo estar soltero/a o viudo/a, estar jubilado/a o en desempleo, tener una dedicación exclusiva al hogar y/o tener limitaciones de comunicación o movimiento (Sánchez-Carbonell, et. al 2008; Veenhoven, 1994), aunque en mi investigación voy a centrarme en el nivel socioeconómico, y educativo.

“El aumento de la frecuencia y velocidad de los cambios (revolución tecnológica), la inseguridad constante, el exceso de información, el desempleo o el multiempleo, los cambios en la estructura familiar (divorcios, uniones inestables, ambos padres en el mercado laboral), la pérdida de motivaciones, lealtades, valores, señalan los múltiples factores estresantes a que estamos sometidas la mayoría de los seres humanos. Se conoce que el estrés predispone a la enfermedad y deteriora la calidad de vida.” (Schwartzmann, 2003).

Por otro lado, también se han hecho estudios acerca de qué tipos de características personales están relacionadas con una mayor satisfacción con la vida. Dentro de aspectos a tener en cuenta a la hora de medir la satisfacción psicológica, según el cuestionario de Ryff (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle, y Dierendonck, 2006) se tiene en cuenta la autoaceptación, las relaciones positivas con otras personas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida, y el crecimiento personal.

Se ha llevado a cabo una investigación acerca de cómo el uso del teléfono móvil se relaciona con la salud mental y el bienestar. En primer lugar, se investigó la relación entre el riesgo de adicción a los teléfonos inteligentes y la satisfacción con la vida mediada por el estrés y el rendimiento académico, y en segundo lugar, si el nivel de satisfacción con la vida está mediado por el estrés, y por último si el rendimiento académico facilita la adicción a los teléfonos inteligentes. Los resultados mostraron que el riesgo de adicción a los teléfonos inteligentes se relacionó positivamente con el estrés percibido, y el estrés percibido estaba relacionado negativamente con la satisfacción con la vida. También se hallaron evidencias significativas en que el riesgo de adicción al Smartphone se relacionaba negativamente con el rendimiento académico, y este último estaba relacionado positivamente con la satisfacción con la vida (Samaha, y Hawi, 2016).

En definitiva, las nuevas tecnologías suponen una revolución, y han generado un gran impacto en la vida de las personas, porque han cambiado la sociedad. Esta sociedad se ha convertido en inmediata, visual y hedonista, ha perdido en una parte la capacidad humana de pararse a reflexionar en cómo estamos en el mundo y cómo nos sentimos dentro de él.

La posibilidad de estar en contacto continuo en todo momento con personas, de forma sincrónica o diacrónica a través de una pantalla no se asemeja a la naturaleza humana en la que necesitamos espacios en los que encontrarnos con nosotros mismos y prestamos atención a los sentimientos que tenemos en relación a todo lo que nos rodea. Esta falta de consciencia finalmente nos hace no estar conectados con la realidad, con las personas, con las necesidades propias y las de los que nos rodean, no sólo por el tiempo que se dedica, sino por la energía que gastamos en estas otras actividades, al final pudiendo sentir una desconexión con la vida, una sensación de soledad o de vacío. A veces esta sensación de insatisfacción o vacío con la vida se pretende llenar también con una imagen digital, creada e irreal, acerca de uno mismo, que hace vivir más a la persona a través del teléfono móvil e Internet que en la realidad. Por estos motivos anteriormente explicados, la relación entre todos estos factores es bidireccional y sería un error considerar o intentar demostrar una relación causal entre todos ellos.

### **Objetivos**

Los objetivos de la investigación se centran en el abuso del Smartphone, y la relación que pudiera tener con la capacidad de “darse cuenta” y la satisfacción con la vida, así como la relación entre ambas y con otras variables asociadas al “darse cuenta” como la autoestima, la extroversión y otras asociadas a la adicción como el gasto monetario en aplicaciones o juegos móviles (Echeburúa, 2012).

Por un lado, lo que pretendo es comprobar cómo se ve afectado el proceso de “darse cuenta” en las personas que tienen un uso excesivo del teléfono móvil y las TIC, es decir, si se relaciona el tiempo que dedicamos a estar conectados y el tipo de uso del Smartphone con la capacidad de prestar atención a las necesidades personales, emocionales, físicas, sociales.

Por otro lado, otro de los objetivos de estudio es ver la relación que existe entre el nivel de dependencia a las nuevas tecnologías y la satisfacción con la vida, ya sea porque una baja satisfacción con la vida favorece el abuso del Smartphone como una forma de escapar de la realidad, o porque fuera el abuso del teléfono móvil la razón por la que la persona no se siente a gusto con una vida cada vez más alienada y dependiente de lo virtual.

### **Hipótesis**

Las hipótesis que se plantean en la investigación son:

- Altas puntuaciones en el abuso del Smartphone estarán correlacionadas con puntuaciones bajas en la capacidad de “darse cuenta”.
- Altas puntuaciones en el abuso del Smartphone estarán correlacionadas con bajas puntuaciones en autoconcepto y autoestima.

- Altas puntuaciones en el abuso del teléfono inteligente están correlacionadas con altas puntuaciones en gasto monetario en aplicaciones y juegos móviles.
- Altas puntuaciones en el abuso del Smartphone estarán correlacionadas con puntuaciones bajas en satisfacción con la vida.
- Altas puntuaciones en “darse cuenta” estarán correlacionadas con altas puntuaciones en satisfacción con la vida.
- Bajas puntuaciones en la capacidad de “darse cuenta” estarán correlacionadas con un bajo autoconcepto y autoestima.
- Bajas puntuaciones en autoestima y autoconcepto estarán correlacionadas con baja satisfacción con la vida.
- Los más jóvenes tienen mayores niveles de adicción al Smartphone, peor autoconcepto y gastan más dinero en aplicaciones móviles que los más mayores.
- La capacidad de darse cuenta, la satisfacción con la vida, el autoconcepto y el gasto monetario se verán influidos por el uso del Smartphone, siendo el uso adictivo la disminución en la capacidad de darse cuenta, los niveles de satisfacción con la vida y autoconcepto, y un gasto más pronunciado en aplicaciones móviles que el buen uso del Smartphone.

## **Método**

### **Participantes**

La muestra total del estudio está compuesta por 201 sujetos autoseleccionados, 62 hombres (30.8%) y 139 mujeres (69.2%). La edad de los participantes se sitúa en un rango de entre 18 y 65 años, con una media de 33.61 años ( $DE=11.09$ ).

Atendiendo a nivel de estudios, el 78,1% universitario, siendo estudiantes de bachillerato y FP un 18,9%, y dentro de estudios secundarios obligatorios un 3%. Con respecto al nivel económico, se distribuyen de la siguiente forma, 19,4% se consideran con un nivel económico bajo, 79,6% medio, y un 1% alto. La mayoría de los participantes, 73.6%, indican no haber pasado un proceso de terapia o mindfulness, siendo un 26,4% los que sí habían recibido formación o habían pasado por este proceso. Con respecto a los datos sociodemográficos podemos concluir que es una muestra bastante representativa de la población general, exceptuando la falta de homogeneidad entre los hombres y mujeres.

Los criterios de inclusión de los participantes para formar parte de la muestra fueron: tener edades comprendidas entre los 18 y 65 años tanto hombres como mujeres, y tener como lengua materna el castellano. Los criterios de exclusión fueron estar diagnosticados de cualquier trastorno según criterios del DSM-V-TR., presentar una enfermedad psiquiátrica en fase aguda o



un trastorno de la esfera psicótica, trastorno del desarrollo intelectual, déficits sensoriales o dificultades lingüísticas que no permitan la complementación de los cuestionarios.

Se han tenido en cuenta los siguientes datos sociodemográficos importantes a la hora de realizar los análisis pertinentes, como son el sexo, edad, estudios finalizados, ocupación actual, nivel socioeconómico, y si tienen o no Smartphone.

### **Instrumentos**

- Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS) elaborada y validada por Aranda López, Fuentes Gutiérrez, y García-Domingo (2017). Esta escala es la más actual, tiene en cuenta la realidad tecnológica en la que nos encontramos, teniendo en cuenta qué tipo de aplicaciones se utilizan en el teléfono móvil, como por ejemplo Whatsapp, Facebook, Messenger, Instagram... no así otras escalas más antiguas que se construyeron cuando aún estas aplicaciones no existían o no se usaban en el teléfono. Está validada en Jaén en el año 2017 con una muestra de 820 adultos. Esta escala cuenta con 40 ítems de respuesta tipo Likert, de 1 a 5, siendo 1 «totalmente en desacuerdo» y 5 «totalmente de acuerdo».

Está formado por tres componentes; el primero “Uso, abuso y adicción al Smartphone y sus aplicaciones” mide el grado de dependencia de utilización del Smartphone, midiendo el tiempo dedicado, la ansiedad que se produce cuando no se está utilizando y de qué manera este uso interfiere con la vida diaria de la persona, tanto la percepción del encuestado como la de sus familiares o amigos; pudiendo estar el sujeto según sus puntuaciones en el percentil más bajo, sin dependencia, en el medio, dependencia, o en el más alto, adicción. El segundo componente “rasgos de personalidad”, evalúa rasgos de personalidad (introversión-extroversión) y autoestima (autoconcepto-autovalía). A mayor puntuación mayor autoestima asociada a la imagen de los demás y mayor grado de extroversión, dividiéndose en tres percentiles, bajo, medio, o alto. El tercer componente “Gasto monetario en aplicaciones y Juegos Móviles”, implica que a mayor puntuación, mayor gasto en aplicaciones y juegos. La puntuación de cada escala se obtiene sumando las puntuaciones de los ítems de cada factor y dividiéndola entre el número de ítems de cada factor, facilitando para cada factor los autores una media, una desviación típica y unos puntos de corte según los percentiles 25 y 75.

La fiabilidad se midió a través del Alpha de Cronbach en los tres factores que constituyen la escala. El primero “Uso, abuso y adicción al Smartphone y sus aplicaciones”, mostró una fiabilidad de  $\alpha = .810$ ; el segundo componente “Rasgos de personalidad”  $\alpha = .755$ ; y el tercero “Gasto Monetario en aplicaciones y Juegos Móviles”  $\alpha = .706$  (el índice de consistencia interna en nuestra investigación fue de  $\alpha = .914$ ,  $\alpha = .795$ ,  $\alpha = .377$  respectivamente). Para la validez convergente y discriminante se han hallado correlaciones de Pearson de los tres componentes

respecto al Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI) validada por Beranuy, Chamarro, Graner y Carbonell (2009), y la Escala de Satisfacción con la Vida (ESV) de Diener, Emmons, Larsen, y Griffin (1985) adaptada y validada al español por Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita (2000). El porcentaje de varianza explicada es menor que 60%, siendo aceptable.

- Mindful Attention Awareness Scale (MASS) construida por Brown y Ryan (2003) y traducida y validada en España por Soler, Tejedor, Feliu-Soler, Pascual, Cebolla, Soriano, Alvarez y Perez (2012). Este instrumento, validado con una muestra de 385 sujetos, siendo grupo clínico y otro no clínico, está constituido por 15 ítems, tipo Likert con un rango entre 1 «casi siempre» hasta 6 «casi nunca», siendo el resultado “la frecuencia de estado de consciencia plena en la vida diaria, sin necesidad de entrenamiento previo”. Compuesta por un único factor, el darse cuenta propiamente dicho, como la persona presta atención a la vivencia de las propias experiencias, sensaciones externas e internas y pensamientos y emociones, esta escala tiene una gran correlación con el factor de atención consciente de la FFMQ. La puntuación total de la escala se obtiene a partir de la media aritmética, siendo a mayor puntuación, mayor estado de consciencia plena.

La validez divergente se midió con una correlación de las puntuaciones de la MAAS con la escala auto aplicada de depresión CES-D, siendo la correlación de Pearson  $-.558$ , explicando casi el 60% de la varianza común. Así mismo obtuvo unos buenos índices de fiabilidad de  $.89$  (la fiabilidad en nuestra investigación fue de  $.865$ ), también tiene una estructura de un único factor que explica 42,8% de la varianza total. El instrumento presentó una validez convergente con el Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ), validada por Cebolla, García-Palacios, Soler, Guillen, Baños, y Botella (2012), ya que la varianza explicada en cuatro de las cinco subescalas del FFMQ es menor de 0.6, no obstante, las subescalas “Descripción” y “No juzgar” muestran una correlación cercana a 0.5 y la subescala Actuación con Consciencia muestra una correlación de 0.8. Por lo que al poseer una buena validez divergente y una buena fiabilidad, es un instrumento que cumple con los criterios de fiabilidad y validez.

- Satisfacción con la vida (SWLS) construida por Diener et. al, en 1985; y posteriormente adaptada y validada al español por Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita (2000) en una muestra de 697 estudiantes adolescentes. Se pretende medir la satisfacción subjetiva con la vida que la persona tiene, a nivel global, desde una percepción cognitiva. Es una escala que se conforma por 5 ítems, y evaluada por una escala tipo likert del 1 al 5, donde 1 = «totalmente en desacuerdo», y 5 = «totalmente de acuerdo».

El índice de fiabilidad calculado para la escala indica muy buena consistencia interna siendo esta de  $.84$  (la fiabilidad de esta escala llevada a cabo en esta investigación fue de  $\alpha = .830$ ). La

validez de la escala se calculó a través de correlaciones con sentimientos de felicidad y satisfacción en el ámbito escolar, obteniendo una correlación de .46 y .32 respectivamente, y una correlación negativa de .31 con sentimientos de soledad.

La elección del uso de instrumentos autoaplicados se lleva a cabo por el tipo de recogida de datos que se pretende llevar a cabo, con una muestra lo más amplia posible en un corto periodo de tiempo, por lo que se pretende facilitar la administración de los test. Esto lleva sin duda a algunas limitaciones metodológicas como sesgos de aquiescencia, deseabilidad social, sesgos cognitivos debido al estado anímico del sujeto, contestaciones imprecisas e incorrectas.

### **Procedimiento**

Los cuestionarios se han pasado por la plataforma online de Google formularios. Las ventajas de esta plataforma es que es gratuita, de uso libre y permite elegir como requisito indispensable contestar a todos los ítems antes de enviar las respuestas, además permite reproducir fielmente los cuestionarios en su forma original y el usuario anónimamente puede responder las preguntas online, en cualquier momento y desde cualquier dispositivo.

Para difundir a la población este formulario, se usó la técnica de bola de nieve, enviando el cuestionario a todas las personas que entraban dentro de la muestra, publicándolo a través de las redes sociales y pidiendo la difusión del mismo en sus redes sociales y entre sus conocidos, cuidando la confidencialidad y el anonimato. El periodo de recogida de información se prolongó un mes (20 diciembre 2018 a 20 de enero 2019).

En el encabezado de la encuesta se facilitó el contacto de la investigadora por si algún participante estaba interesado en recibir sus resultados, así como los objetivos del estudio y su confidencialidad en las respuestas. La participación fue voluntaria, no habiendo incentivos económicos.

Una vez seleccionados y filtrados los datos recogidos la muestra final quedó formada por 201 participantes. Se eliminaron 11 sujetos que no cumplían con los criterios de inclusión anteriormente comentados, 1 por estar fuera del rango de edad y 10 por haber sido diagnosticados con algún trastorno del DSM-V-TR.

Los análisis estadísticos se han realizado con la última versión programa SPSS 24.0.

### **Resultados**

Se ha tenido en cuenta una  $p \leq .05$  para realizar los análisis estadísticos. En el análisis de normalidad los valores de asimetría se situaron por debajo de 2 y la curtosis por debajo de 7,

cumpliendo con los criterios de propuestos por Curran, West y Finch (1996), por lo que se procede a hacer pruebas paramétricas.

En la Tabla 1, se muestran las medias, desviaciones típicas y correlaciones entre la edad y las puntuaciones de los cuestionarios. La media del factor 1 “Uso, abuso y dependencia de Smartphone” de la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS) ha sido de 2.4, situándose en el grupo de dependencia del Smartphone (grupo de dependencia entre 2.24 hasta 3.5). La puntuación media en el factor 2 “Rasgos de personalidad” de los sujetos fue de 3.54, se sitúa en un nivel medio en relación a su autoconcepto y autovalía (grupo medio en autoconcepto entre 3.1 hasta 4.2), y en el factor 3 “Gasto Monetario en aplicaciones y Juegos” la muestra obtuvo un 1.31, se encuentra algo por debajo del grupo de alto gasto monetario en aplicaciones y juegos (grupo con gasto medio en aplicaciones entre 1 hasta 1.5).

En relación a los análisis descriptivos de las siguientes dos escalas, los autores no proponen baremos en los que medir las puntuaciones, se utilizan los baremos medios poblacionales. En el Mindful Attention Awareness Scale (MASS) la muestra puntuó dentro de la media en 61.19, siendo la puntuación mínima de 24 y la máxima de 89 (rango de puntuación del cuestionario 15-90 puntos). La muestra puntuó en la Escala de Satisfacción con la Vida ligeramente por encima de la media aritmética, siendo 17.32 (rango de puntuación del cuestionario 5-25).

**Tabla 1.** Medias, desviaciones típicas y correlaciones entre la edad y las principales variables

Variables	<i>M</i>	<i>DT</i>	1	2	3	4	5	6
1. Edad	33.61	11.90	-					
2. Nivel dependencia al Smartphone	2.4	0.58	<b>-.451**</b>	-				
3. Autoconcepto y autoestima	3.45	0.73	<b>.149*</b>	<b>-.282**</b>	-			
4. Gasto Monetario en juegos y aplicaciones	1.56	0.58	<b>-.173*</b>	<b>.293**</b>	-.051	-		
5. Atención consciente y darse cuenta	61.19	11.25	<b>.271**</b>	<b>-.440**</b>	<b>.367**</b>	-.054	-	
6. Satisfacción con la vida	17.32	3.65	.131	<b>-.139*</b>	<b>.373**</b>	<b>-.207*</b>	<b>.365**</b>	-

\* La correlación es significativa al nivel .05 (bilateral).

\*\* La correlación es significativa al nivel .001 (bilateral).

N = 201

En el análisis de correlaciones entre las variables cuantitativas se encuentran diferencias significativas con respecto a la *edad* y la adicción al teléfono, siendo los más jóvenes los que mayor nivel de adicción presentan al teléfono; el porcentaje de varianza explicada fue medio (20.34%). Hay también una relación estadísticamente significativa, positiva con autoconcepto y

autoestima, y negativa con el gasto monetario en juegos y aplicaciones, siendo los más jóvenes los que peor autoconcepto tienen sobre sí mismos y los que más gastan en aplicaciones móviles. Y por último se da una correlación positiva entre la edad y la capacidad de darse cuenta, aunque el porcentaje de varianza explicada es muy bajo (7.35%).

Se han encontrado relaciones estadísticamente significativas entre el *nivel de dependencia* y el resto de variables. Existe una relación negativa entre el nivel de dependencia y el autoconcepto, por lo que nos puede llevar a decir que las personas con bajo autoconcepto tienen un uso más problemático del teléfono móvil, con un bajo tamaño del efecto (7,95%), y también se han encontrado correlaciones en la misma dirección con la capacidad darse cuenta, siendo las personas con menos capacidad de darse cuenta las que correlacionan con niveles mayores de adicción al teléfono, resultando la varianza común explicada media (19.36%) y de la misma manera correlaciona con la satisfacción con la vida siendo esta correlación negativa, aunque significativa estadísticamente, baja.

Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre el *autoconcepto* y la atención consciente y la satisfacción con la vida, siendo las personas con mayor autoestima las que puntúan más en la capacidad de darse cuenta y tienen más satisfacción con la vida (siendo aproximadamente para ambas variables un porcentaje de varianza común explicada del 13%).

Se encuentra una correlación estadísticamente significativa positiva entre la *capacidad de atención consciente y el darse cuenta* con la satisfacción con la vida, estando las puntuaciones más altas en darse cuenta correlacionadas con las puntuaciones más altas en la satisfacción con la vida, siendo el porcentaje de varianza común explicada un poco por debajo del tamaño medio (13.32%).

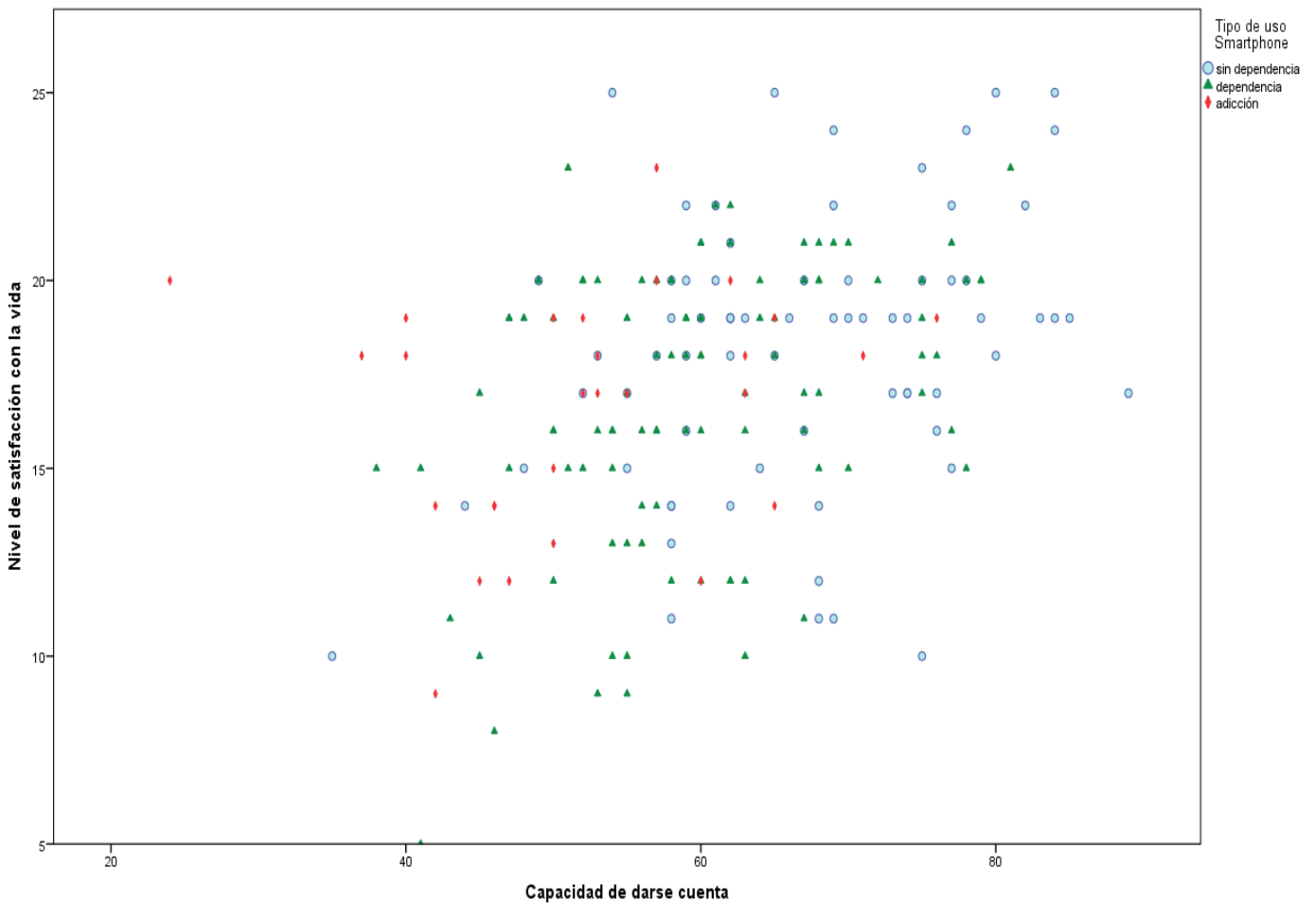
En la figura 1 se puede apreciar un gráfico de dispersión que representa la distribución de los sujetos por grupos (sin dependencia al Smartphone con dependencia y adicción), en función de la satisfacción con la vida y de la capacidad de darse cuenta. Puede verse una acumulación puntos, mayor, en los sujetos que puntúan bajo en el uso del teléfono con respecto a los que tienen adicción en la capacidad de darse cuenta, y también, aunque menos pronunciada en la satisfacción con la vida.

La variable de *satisfacción con la vida* está correlacionada significativamente con todas las variables menos la edad. Las correlaciones más altas se dieron con el autoconcepto y autoestima y con los niveles de darse cuenta, siendo ambas positivas pero con un tamaño del efecto bajo.

Todos los tamaños del efecto han sido bajos, por lo que aunque las correlaciones anteriormente citadas son significativas, la magnitud estimada de estas relaciones no es muy grande.

Debido a que existen correlaciones estadísticamente significativas entre las variables principales de la investigación, para poder averiguar cómo influye el uso del teléfono en la capacidad de darse cuenta, la satisfacción con la vida, el autoconcepto y el gasto monetario en aplicaciones móviles de forma conjunta, asumiendo menos error, se ha realizado un análisis multivariado de varianza (MANOVA) y pruebas post-hoc Bonferroni. Hemos elegido este tipo de ajuste porque existen diferencias entre el número de sujetos entre cada grupo sin dependencia ( $n = 71$ ), dependencia ( $n = 102$ ), y adicción ( $n = 28$ ).

**Figura 1.** Gráfica de dispersión según tipos de uso de Smartphone en la satisfacción con la vida y la capacidad de darse cuenta.



Se han llevado a cabo las pruebas pertinentes de los supuestos necesarios para realizar el análisis multivariado de varianza. El supuesto de igualdad en las matrices de covarianza de las variables dependientes se llevó a cabo mediante la prueba Box, no cumpliendo con el supuesto de nulidad multivariante en las matrices de covarianza. Para el supuesto de homocedasticidad de varianzas entre los grupos de error de las diferentes variables dependientes se llevó a cabo la prueba de igualdad de Lèvene de varianzas de error, cumpliéndose el requisito en todas las variables menos en la de gasto monetario en aplicaciones móviles.

Existe un incumplimiento de los supuestos del análisis multivariado de varianza, pero debido al elevado número de sujetos que componen la muestra, podemos concluir que la prueba es suficientemente robusta como para tomar los datos en consideración.

En el análisis de diferencias *entre los diferentes niveles de uso del teléfono en su capacidad de darse cuenta* vemos que el valor de diferencia de medias entre los tres grupos es de  $F(2,198) = 23.070$ , con una  $p = .001$ , siendo el tamaño del efecto  $\eta^2 = 0.189$ . Existen diferencias estadísticamente significativas entre todos los grupos, por lo tanto, se confirma la hipótesis, que a mayor nivel de adicción al teléfono móvil afecta negativamente a la capacidad de darse cuenta y atención consciente en la vida de las personas. La mayor diferencia encontrada ha sido entre los grupos sin dependencia y adicción con una  $F(2,198) = 14.651$  y una significación igual a  $.001$ , seguida de una diferencia entre el grupo que presenta dependencia a al teléfono y el que presenta adicción ( $F(2,198) = 7.42$ ,  $p = .002$ ), y con menor diferencia entre los grupos sin dependencia y con dependencia ( $F(2,198) = 7.23$ ,  $p = .001$ ). Es decir los sujetos que tienen adicción al teléfono muestran las puntuaciones más bajas en el darse cuenta, seguidamente de los que tienen dependencia del Smartphone y seguidos de los que no tienen dependencia.

Para el estudio de los datos de los *diferentes grupos en satisfacción con la vida*, el valor del estadístico fue  $F(2,198) = 3.41$  con una significación de  $p = .035$ , y el tamaño del efecto fue de  $0.033$ , por lo que aunque es un dato estadísticamente significativo, las diferencias en uso del teléfono móvil no poseen un gran peso de explicación estadística en relación a la satisfacción con la vida. En los contrastes post-hoc no resultan diferencias estadísticamente significativas, por lo que no podemos decir que haya diferencias en la satisfacción con la vida entre los sujetos según los niveles de adicción al Smartphone establecidos. Resulta interesante que en los análisis post-hoc, no se encuentran prácticamente diferencias entre los sujetos con dependencia y los que tienen adicción al teléfono en las puntuaciones en satisfacción con la vida ( $F(2,198) = 0.29$ ,  $p = 1$ ), pero sí una diferencia casi estadísticamente significativa entre los sujetos sin dependencia y con adicción ( $F(2,198) = 0.32$ ,  $p = .58$ ).

En el análisis de *diferencias de puntuaciones en autoconcepto y autoestima entre los sujetos en función de la adicción al teléfono* el resultado fue de  $F(2,198) = 11.39$ , con un nivel de significación de  $p = .001$  y un tamaño del efecto  $\eta^2 = .103$ . En el análisis de diferencias entre los grupos, post hoc, muestran diferencias estadísticamente significativas entre todos los grupos, siendo la mayor diferencia de  $F(2,198) = 0.73$ ,  $p = .001$ , entre los grupos sin dependencia y con adicción, seguidos por los grupos con dependencia y adicción ( $F(2,198) = 0.44$ ,  $p = .009$ ) y de los grupos sin dependencia y con dependencia ( $F(2,198) = 0.28$ ,  $p = .026$ ). Por lo que podemos decir que el grupo de personas sin adicción al teléfono presentan mayores puntuaciones en nivel de autoestima y mejor autoconcepto, seguidos de los sujetos con dependencia al teléfono, y los

que peor concepto de sí mismos tienen son los que puntuaron en adicción al teléfono móvil, aunque siendo la diferencia de varianzas explicada entre los grupos baja.

Por último el análisis de diferentes en el gasto monetario en aplicaciones móviles y juegos en los diferentes niveles de uso del Smartphone el resultado fue de  $F(2,198) = 6.723$ , con un nivel de significación de  $p = .001$  y un tamaño del efecto  $\eta^2 = .064$ , siendo muy baja las diferencias encontradas explicadas por el gasto monetario en aplicaciones y juegos móviles. Dentro de los análisis post hoc, hubo dos diferencias estadísticamente significativas encontradas entre los tres grupos de uso del Smartphone. La mayor diferencia fue entre los que no tienen dependencia y los que sufren adicción ( $F(2,198) = .434, p = .001$ ), seguida de los que no tienen dependencia con los que sí ( $F(2,198) = .223, p = .034$ ).

### **Análisis exploratorios**

Hemos utilizado una prueba t de diferencia de medias para muestras independientes en el análisis de la variable género (hombre y mujer), y no se han encontrado diferencias significativas entre el género y adicción al teléfono y tampoco con la capacidad de darse cuenta, sin embargo si se encuentran diferencias significativas en satisfacción con la vida, pero el tamaño del efecto  $d$  fue de 0.33, indicando un efecto bajo. Existen también diferencias estadísticamente significativas ( $F(2,198) = -2.886, p = .05$ ) en relación al gasto monetario entre hombres y mujeres, siendo los hombres los que más gastan en aplicaciones y juegos móviles.

El análisis estadístico referente al nivel de estudios se realizó a través del ANOVA de un factor con ajuste Bonferroni, ya que los grupos son heterogéneos, siendo los grupos propuestos E.S.O. ( $n=6$ ), Bachillerato/FP ( $n=36$ ), y estudios universitarios ( $n=157$ ). Los resultados muestran que existen diferencias significativas únicamente en la variable satisfacción con la vida  $F(2, 198) = 3.116, p = .046$ . No se han podido verificar la existencia con de otras diferencias. Respecto a los contrastes de interés para cada uno de los grados de libertad, existen diferencias significativas en la satisfacción con la vida entre las personas que tienen niveles universitarios ( $M=17.61, DT=0.289$ ), siendo mayor que las personas con estudios secundarios obligatorios ( $M=16, DT=0.587$ ), resultando una  $F(2,198) = 1.618$ , con una significación de  $p = .04$ . El tamaño del efecto para este análisis fue de .034 siendo la diferencia en satisfacción con la vida explicada por el nivel de estudios baja.

### **Discusión**

Los resultados obtenidos en el análisis del tipo de uso del teléfono y la edad son los mismos que encontramos en la literatura, los más jóvenes presentan mayores niveles de adicción a las tecnologías, en concreto al móvil, y gastan más en aplicaciones y juegos móviles (Sánchez-Carbonell et al., 2008). Estos resultados pueden deberse a varios motivos, por un lado los más



jóvenes son los que más contacto han ido teniendo desde pequeños con las nuevas tecnologías y esto puede ser un factor importante, puesto el uso del teléfono forma parte de su desarrollo social y personal con respecto al mundo. Y por otro lado, puede ser debido a las características propias de la edad, están en una etapa de construcción de la identidad, donde el contacto con los demás les ayuda a conocerse. Sería importante profundizar en la importancia de la concordancia entre su imagen real y la imagen digital que muestran en redes y mensajería, y cómo impacta en su propia identidad lo que los demás opinan a través de las redes. Su uso más pronunciado se debe también a la necesidad de intenso contacto con sus iguales, de sentirse libres a la hora de expresarse, y a través del móvil no se sienten tan expuestos, pero puede suponer problemas a la hora del desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de la construcción de la autoestima (Echeburúa, 2012).

Con respecto a la capacidad de darse cuenta, los más jóvenes obtienen menores puntuaciones en esta escala, esto puede deberse en mayor medida a que sea una capacidad que se va aprendiendo y entrenando con la experiencia vital y también puede estar relacionada precisamente a que existe una mayor adicción al Smartphone en los más jóvenes de la población que en los más mayores.

Las diferencias encontradas en cuanto al género con respecto al gasto en aplicaciones móviles y juegos se encuentra en concordancia con los resultados obtenidos en la validación de la escala. No se han encontrado más resultados estadísticamente significativos relevantes con respecto al género, esto puede deberse a la poca representación de hombres en la muestra con respecto a las mujeres.

En relación a nuestra hipótesis principal podemos concluir que el uso adictivo del Smartphone y la capacidad de darse cuenta se ven relacionadas bidireccionalmente. Analizando los resultados obtenidos, podemos reflexionar acerca de cómo afecta la adicción al Smartphone con respecto a los diferentes niveles de darse cuenta. En el primer nivel, el darse cuenta del mundo exterior, en muchas ocasiones, las personas caminan, comen o van en transporte ojeando el teléfono, y no existe un contacto intencionado con otras personas, con los objetos presentes o con el medio que les rodea. Esto es un hábito que puede explicar porque hay una relación inversa entre el uso del teléfono y la capacidad de darse cuenta, de mantenerse en contacto, de estar presente en el medio.

En el segundo y tercer nivel de darse cuenta, el darse cuenta del mundo interior y del mundo de fantasía, estos resultados pueden apoyarse en aspectos meramente cognitivos atencionales, en los que al dirigir la atención más al teléfono móvil e Internet, la persona está conectada a esto y queda desconectada de su proceso interior de darse cuenta de sus pensamientos, emociones y deseos. Y pudiera ser también que el móvil funcionara como un mecanismo de distracción

frente a las preocupaciones o miedos, sirviendo como distracción, al igual que lo pueden ser otras actividades, como ver películas, series, salir de fiesta, el alcohol, o mecanismos psicológicos como la negación o la evitación. Nos planteamos también la forma contraria, cómo una persona que tiene menos capacidad de atención consciente, utiliza más el teléfono para sentirse conectado, en cierta manera a su mundo relacional y a uno mismo, a través de las redes o de la navegación en temas preferidos, y esto es lo que le lleva a un uso problemático del Smartphone.

Adentrándonos en el análisis de la relación obtenida entre el tipo de uso del teléfono móvil y el nivel de autoestima, existe una clara relación inversa, siendo mayores las diferencias entre las personas que no presentan dependencia y las que presentan adicción, siendo estas últimas las que obtienen puntuaciones bajas en autoconcepto y autoestima. Cuando la adicción al Smartphone se encuentra ligada a una adicción a las redes sociales, explica que una persona con una baja autoestima busque feedback u opinión de los demás sobre ella en lugares que resultan más seguros, como lo son las redes, debido a su falta de contacto real y posibilidad de escape inmediato, la seguridad que hay delante de la pantalla al no tener a las personas delante y no sentirse expuesto, pudiendo ser más fácil evitar las situaciones incómodas. Estos resultados corroboran estudios previos que demuestran que existe una relación clara entre la adicción al teléfono móvil y la baja autoestima (Pedrero, Rodríguez y Ruiz, 2012).

Los resultados obtenidos en relación al gasto económico en aplicaciones y móviles son los mismos que los obtenidos en otros estudios. Los datos muestran que hay diferencias mayores entre las personas sin dependencia y con adicción en las puntuaciones de gasto económico en aplicaciones móviles. Es decir que existe una relación directamente proporcional entre personas que abusan del teléfono móvil y el gasto en aplicaciones y juegos. Estas altas puntuaciones en el gasto monetario pueden estar explicadas como refuerzo positivo del uso del Smartphone, (Viñas, Ferrer, Villar, Caparros, Pérez, y Cornella, 2002 citado en Ruiz-Olivares, Lucena, Pino, y Herruzo, 2010), puesto que la persona al invertir tiempo y dinero en aplicaciones móviles sigue utilizándolas, quizás para no sentir que ha perdido el dinero, para amortizarlo, o como forma de refuerzo positivo en el consumo. Y por otro lado estos datos pueden ser la representación de las personas que ya de por sí tienen una adicción al juego, a las compras, o al sexo... y la adicción al Smartphone sería una adicción secundaria, siendo el teléfono móvil solamente un medio para consumirlas (Davis, 2001). También se obtienen resultados en relación a la edad y el gasto económico en aplicaciones, siendo los más jóvenes los que gastan e invierten más en aplicaciones y móviles que los más mayores.

De la misma manera en los análisis de la satisfacción con la vida, sí existen diferencias estadísticamente significativas en relación al uso del teléfono, siendo las personas con puntuaciones más altas en adicción al teléfono las que presentan menos satisfacción con la vida, si bien la magnitud del efecto es pequeña tal y como ocurre en otros estudios acerca de la satisfacción con la vida. El nivel de satisfacción con la vida de una persona en su mayoría está conformado por la calidad de vida, en relación a la salud y su nivel económico, la calidad del trabajo, el estrés percibido, las condiciones de “habitabilidad” del país en el que reside, y la calidad de las relaciones sociales que tiene (Veenhoven, 1994). Este último factor, la calidad de las relaciones sociales es el que pudiera verse afectado por el uso del teléfono móvil. En este sentido, hay que tener en cuenta tanto el aislamiento fruto de la dependencia a las distintas aplicaciones que ofrece un smartphone, como a la calidad del tiempo dedicado a las relaciones sociales en función de si la persona está o no atendiendo al teléfono al mismo tiempo que está físicamente con otros. Otros posibles factores serían los malentendidos en la comunicación a través del Smartphone, o su uso excesivo en situaciones de estrés laboral o familiar que están asociadas a una baja satisfacción con la vida.

Existe una pequeña correlación entre la satisfacción con la vida y el darse cuenta, siendo las personas con mayor capacidad de darse cuenta las que mayor satisfacción con la vida presentan. Esta correlación desde luego no es alta, porque como hemos explicado anteriormente, la satisfacción con la vida es un concepto imposible de explicar en relación a sola una variable, ya que engloba a muchos aspectos de la vida, y juicios evaluativos personales acerca de la propia vida de cada uno. En cualquier caso, esta correlación puede deberse tanto a que las personas que tienen mayor autoconsciencia, al conocerse y comprenderse mejor tomará decisiones más coherentes con sus objetivos y sentido vital, logrando estar más satisfechos con su vida. Como a que la satisfacción con la vida favorece la capacidad para el “darse cuenta” a través de las condiciones externas e internas que conlleva.

### **Limitaciones**

Aunque la elección de los instrumentos se ha realizado considerando criterios estadísticos, estos puede suponer una limitación para el estudio ya que la medición de las variables a estudiar no es exactamente acorde a lo pretendido. Por un lado la escala de adicción al teléfono móvil fue elegida por la reciente construcción de la misma, porque los ítems estaban acordes al nivel tecnológico actual, más que otros test que estaban desfasados, tanto en la medida como en los barómetros para establecer puntos de corte. El MAAS está compuesto por tres factores, siendo el primero el único que me resultaba útil en la investigación, no constituyendo los otros dos factores criterios de medida de adicción al Smartphone, aunque sí es cierto que añaden información útil sobre variables que pueden estar relacionadas. Habría sido de gran utilidad

poder obtener una puntuación total baremada en el test en su conjunto. El segundo factor “Rasgos de personalidad” que mide tanto la introversión-extroversión como la autoestima, es una información que considero útil a la hora de estudiar la relación con el uso problemático del teléfono. En contraposición, esta escala no hace diferencias en los ítems en lo relacionado a la introversión-extroversión y la autoestima, por lo que en los resultados del factor se presupone que la introversión se relaciona con una baja autoestima, y la extroversión se considera producto de una alta autoestima. Por otro lado si está relacionado con la adicción al teléfono móvil, pero puede haber otros factores que también lo estén y no quedan recogidos, como un mal funcionamiento prefrontal, problemas de estrés y de salud mental (Pedrero, Ruiz, Rojo, Llanero, Pedrero, Morales y Puerta ,2018). El factor 3 “gasto monetario en aplicaciones” era el que menos interés tenía dentro de la investigación, ya que aunque un marcador para considerar adicción puede ser el gasto económico que le supone a la persona, al mismo tiempo se pueden tener en cuenta conductas adictivas sin tener en cuenta este aspecto, o incluso que el elevado gasto económico en juegos y aplicaciones esté más relacionado con el nivel adquisitivo, o estilo de vida más que con la adicción.

La escala de satisfacción con la vida, pese a ser una escala ampliamente validada, habría sido de mayor relevancia para el estudio poder utilizar una que se adecuara con los aspectos más específicos, como una escala multidimensional, en los que el uso del Smartphone puede afectar, como por ejemplo diferenciar entre áreas de la vida. En mi opinión después de haber estudiado esta variable creo que el uso del Smartphone puede estar más relacionado con el bienestar psicológico, siendo una de las posibles líneas de futura investigación. Al mismo tiempo, la medición de la satisfacción con la vida puede suponer un problema ya que estas puntuaciones pueden ser una evaluación sesgada que dé como resultado una falsa felicidad o autoengaño en la satisfacción con la vida, entre otras limitaciones que supone medir un concepto tan complejo (Diener, Inglehart y Tay, 2013).

Otra de las limitaciones que se presentan en el actual estudio ha sido el procedimiento de recogida de información, ya que aunque es un estudio acerca de la adicción al teléfono, se ha utilizado precisamente la autoselección a través de Internet, pudiendo sesgar la prevalencia de abuso, y por otro lado el formato de autoinforme acerca de la percepción sobre el uso del Smartphone de la muestra supone una percepción subjetiva y no podemos afirmar que se obtenga una medida objetiva. Por último, a pesar de que nos hemos encontrado con una muestra bastante amplia, supone una limitación para la investigación la desigualdad de varianzas en los grupos con respecto al género y al tipo de uso del Smartphone, pudiendo suponer un problema a la hora de obtener resultados estadísticos de calidad.

## Bibliografía

Almagro Valverde, S., Guzmán, D., y Tercedor Sánchez, P. (2014). Actividad física y depresión: revisión sistemática. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(54), 377-392.

Aranda López, María, Fuentes Gutiérrez, Virginia, y García-Domingo, Marta. (2017). "No sin mi Smartphone": Elaboración y validación de la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS). *Terapia psicológica*, 35(1), 35-45.

Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I., y García Merita, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12 (2), 314-319.

Beranuy Fargues, M., Chamarro Lusa, A., Graner Jordania, C., y Carbonell Sánchez, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3).

Bostock, S., Crosswell, A. D., Prather, A. A., y Steptoe, A. (2019). Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 127-138.

Bush, N. E., Armstrong, C. M., y Hoyt, T. V. (2018). Smartphone apps for psychological health: A brief state of the science review. *Psychological Services*. Advance online publication.

Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., y Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo*, 33(2).

Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R., y Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *The European Journal of Psychiatry*, 26(2), 118-126.

Corredor, J; Pinzón, O. y Guerrero, M. (2011). Mundo sin centro: cultura, construcción de la identidad y cognición en la era digital. *Revista de Estudios Sociales* 40, 44-56.

Crawford Solberg, E., Diener, E., Wirtz, D., Lucas, R. E., y Oishi, S. (2002). Wanting, having, and satisfaction: Examining the role of desire discrepancies in satisfaction with income. *Journal of personality and social psychology*, 83(3), 725.

Curran, P. J., West, S. G. y Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- Díaz Ruiz, D., y Aladro Castañeda, M. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria*, 4(1), 46-51.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Dierendonck, D. V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3).
- Díaz, D., Stavradi, M., Blanco, A., y Gandarillas, B. (2015). The eudaimonic component of satisfaction with life and psychological well-being in Spanish cultures. *Psicothema*, 27(3), 247-253.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497-527.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., y Smith, H.L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Ditendria. (2017). Mobile en España y en el Mundo. Recuperado de [https://www.amic.media/media/files/file\\_352\\_1289.pdf](https://www.amic.media/media/files/file_352_1289.pdf)
- Domínguez Martín, C., Geijo Uribe, S., Sánchez Lorenzo, I., Imaz Roncero, C., y Cabús Piñol, G. (2012). Revisión de los mecanismos implicados en el uso problemático de Internet. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32(116), 691-705.
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Echeburúa, E (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Rev Esp Drogodepend [Internet]*, 4, 435-48.
- Estallo, J. A. (2001). Usos y abusos de Internet. *Anuario de psicología*, 32(2), 95-108.

Felce, D., y Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in developmental disabilities, 16*(1), 51-74.

Gracia Blanco, M. D., Vigo Anglada, M., Fernández Pérez, M., y Marcó Arbonés, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. *Anales de psicología, 18*(2).

Instituto Nacional de Estadística (2012). 17 de mayo. Día de Internet (MAY 12). Recuperado de [http://www.ine.es/ss/Satellite?L=es\\_ES&c=INECifrasINE\\_C&cid=1259937898780&p=1254735116567&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout](http://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INECifrasINE_C&cid=1259937898780&p=1254735116567&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout)

Kabali, H. K., Irigoyen, M. M., Nunez-Davis, R., Budacki, J. G., Mohanty, S. H., Leister, K. P., y Bonner, R. L. (2015). Exposure and use of mobile media devices by young children. *Pediatrics*, peds-2015.

Lapierre, M. A. (2019). Smartphones and loneliness in love: Testing links between smartphone engagement, loneliness, and relational health. *Psychology of Popular Media Culture*. Advance online publication.

Pedrero Pérez, E., Rodríguez Monje, M., & Ruiz Sánchez De León, J. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones, 24*(2), 139-152.

Pedrero-Pérez, E. J., Ruiz-Sánchez de León, J. M., Rojo-Mota, G., Llanero-Luque, M., Pedrero-Aguilar, J., Morales-Alonso, S., & Puerta-García, C. (2018). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): uso problemático de internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC. *Adicciones, 30*(1), 19-32.

Perls, F. (2001). *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. (F. Huneus Trans.) Santiago de Chile, Chile: Cuatro Vientos Editorial. (Trabajo original publicado en 1973)

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.

Ruiz-Ruano García, A., López-Salmerón, M., y López Puga, J. (2018). Evitación experiencial y uso abusivo del smartphone: un enfoque bayesiano. *Adicciones, 0*.

Ruiz Olivares, R., Lucena Jurado, V., Osuna, P., José, M., y Herruzo Cabrera, J. (2010). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios.

Samaha, M., y Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior, 57*, 321-325.

- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?. *Adicciones*, 20(2).
- Soler Ribaudi, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual Segovia, J. C., Cebolla i Martí, A. J., Soriano, J., Álvarez, E. y Pérez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Esp Psiquiatr*, 40(1), 18-25.
- Stevens, J. (1976). El darse cuenta. *Santiago de Chile: Cuatro Vientos*.
- Schwartzmann, L. (2003). Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos conceptuales. *Ciencia y enfermería*, 9(2), 09-21.
- Urzúa, A., y Caqueo-Úrizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 3, 87-116.
- Veenhoven R. (1998). Calidad de vida y felicidad: No es exactamente lo mismo. *Publicado en italiano en: " G. De Girolamo y col. (eds) "'Qualita' della vita e felicita' "; Centro Scientifico Editore, 2001, Torino, Italia pp. 67-95.* Traducido al español por Catalina Aguiló, segunda corrección por Vanessa González Aerero. Veenhoven, R. R. (2001). Calidad de vida y felicidad: no es exactamento lo mismo.
- Yontef, Gary. (1979). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Edit. Cuatro Vientos. Santiago de Chile. 2o. Impresión.
- Zubieta, E., Muratori, M., y Fernández, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 3(1), 66-76.