



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología
y Enfermería en Salud Mental

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

María Dolores López-Salmerón¹, Ana María Ruiz-Ruano García^{2, 4}, Jorge López Puga³

mariad.lopez@hotmail.es

Teléfono inteligente, autocontrol, abuso, adicción comportamental, factores de riesgo, factores protectores.

Smartphone, self-control, abuse, behavioral addiction, risk factors, protective factors.

RESUMEN

Numerosos estudios tratan de comprender el efecto del teléfono inteligente en la sociedad. Algunos autores lo denominan uso problemático/uso abusivo, otros una conducta compulsiva y en determinados casos, se considera una adicción conductual similar al juego patológico. Diversas investigaciones han demostrado una asociación entre el aumento del uso problemático y la disminución del autocontrol propio de las adicciones químicas.

El presente estudio revisa la situación actual del uso abusivo del smartphone y las variables estudiadas entre los años 2013 y 2019, mediante una revisión sistemática. Determinadas variables (elevada impulsividad, bajo autocontrol, mayor estrés o disfunción familiar) contribuyen al desarrollo del uso problemático, mientras adecuadas relaciones sociales disminuyen los síntomas abusivos del teléfono inteligente. Los programas de prevención sobre el uso apropiado junto con los tratamientos de intervención pueden contribuir a disminuir la problemática del teléfono inteligente.

ABSTRACT

Numerous studies try to understand the effect of the smartphone on society. Some authors call it problematic use / abusive use, others a compulsive behavior and in certain cases, it is considered a behavioral addiction similar to the pathological gambling. Several investigations have shown an association between the increase in problematic use and the decrease in self-control similar to chemical additions.

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

The present study reviews the current situation of the abusive use of the smartphone and the variables studied between 2013 and 2019, through a systematic review. Certain variables (high impulsiveness, low self-control, greater stress or family dysfunction) affected the development of problematic use, while social relationships decrease the abusive symptoms of the smartphone. Prevention programs on appropriate use together with intervention treatments can help reduce the problems related with the usage of the smartphone.

INTRODUCCIÓN

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM-5 ⁽¹⁾ la sintomatología descrita para los trastornos por consumo de sustancias (denominadas adicciones químicas) es un control deficitario, deterioro funcional, tolerancia e incluso abstinencia. Otras variables psicológicas como la falta de autocontrol o la impulsividad se asocian sistemáticamente a las adicciones químicas. En cambio, la adicción conductual se encuentra recogida en los Trastorno no relacionados con las sustancias y trastornos adictivos, aludiendo al juego patológico como el único trastorno dentro de esta categoría ⁽²⁾. Curiosamente, tanto en las adicciones químicas como en las comportamentales (juego patológico), se activa el sistema de recompensa cerebral, produciendo síntomas conductuales similares en ambos tipos de adicciones ⁽¹⁾.

Desde el surgimiento del teléfono inteligente se ha observado un incremento de prensa científica relacionada con sus posibles efectos para la sociedad. Por ejemplo, en la investigación de Lin et al. ⁽³⁾ se descubrió que en el uso problemático del teléfono inteligente había una sintomatología similar a la presentada en las adicciones químicas. Del mismo modo, otras variables como la falta de autocontrol se asocian con el aumento del uso telefónico ^(4, 5). A pesar de ello, se desconoce con precisión qué variables influyen en el desarrollo de esta nueva problemática, la cual, carece de nomenclatura debido a la falta de consenso. Por ello, en este documento se utilizará el concepto de uso abusivo aunque en ocasiones se mencionará el concepto denominado en los estudios de la búsqueda.

Objetivos

El objetivo principal es realizar una revisión sistemática para especificar las variables más significativas que correlacionan con el autocontrol y la problemática del smartphone. Además, como objetivo secundario se plantea orientar en futuros tratamientos clínicos para disminuir la sintomatología asociada al uso abusivo del smartphone.

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

MÉTODO

Protocolo: se realizó una revisión sistemática utilizando el modelo Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses, PRISMA ⁽⁶⁾.

Criterios de elegibilidad: la búsqueda abarcó desde enero de 2013 hasta octubre de 2019, debido a la incorporación de la adicción conductual al DSM-5. Sólo se aceptaron publicaciones escritas en inglés, excluyendo todos los que no cumplieran la temática principal o el idioma.

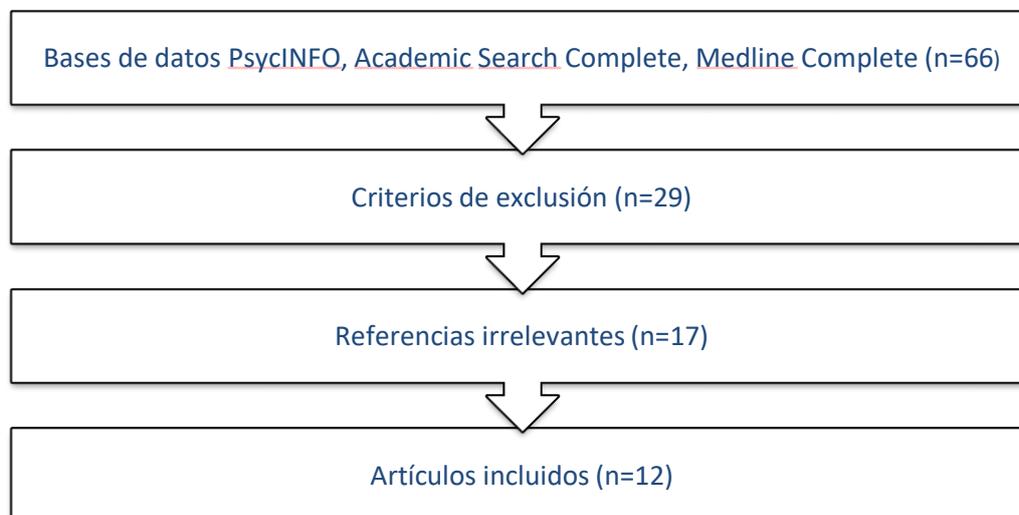
Fuentes de información: se consultaron las bases de datos PsycINFO, Academic Search Complete y Medline Complete. La sintaxis fue: ((smartphone or cell phone or mobile phone)) AND (problematic smartphone use or smartphone addiction or smartphone abuse) AND self-control.

Selección de los estudios: se identificaron un total de 66 citas. Tras los criterios de inclusión y exclusión se consideraron 49 artículos, pero se eliminaron 20 por repetición. Tras la lectura del texto, se excluyeron 17 artículos. Finalmente, la revisión se realizó con 12 artículos.

RESULTADOS

Tras la estrategia de búsqueda, se eligieron un total de 12 artículos para realizar la revisión sistemática. La Figura 1 muestra el diagrama de flujo sobre la selección de los artículos.

Todos los estudios seleccionados siguieron un diseño descriptivo transversal. Además, existe una gran variabilidad de muestras, desde n=36 del estudio de Chun ⁽⁷⁾ hasta n=5.372 de Rho et al. ⁽⁸⁾.



EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de artículos.

Las características de los 12 estudios, tanto el autor, tamaño de la muestra como las variables estudiadas en los artículos científicos, se detallan en la Tabla 1. También, se especifica el concepto utilizado en relación a la problemática del uso abusivo del teléfono móvil.

| Tabla 1. | | | | |
|---|-------------|---------------|----------------------|---|
| Características de los artículos seleccionados | | | | |
| Autor y año | País | Tamaño | Rango de edad | Variables demográficas y psicológicas |
| 1. Sok et al. (2018) ⁽⁹⁾ | Corea | n=139 | 18 años o más | Demografía (género, edad, grado, expediente, satisfacción de la vida escolar, amigo/s del sexo opuesto), autocontrol, estrés, comunicación y AT. |
| 2. Heo y Lee (2018) ⁽¹⁰⁾ | Corea | n=790 | 16 a 17 años | Demografía (género, edad, rendimiento en clase, duración del uso del teléfono, satisfacción del teléfono), AT, autocontrol y rendimiento en clase. |
| 3. Kim et al. (2016) ⁽¹¹⁾ | Corea | n=4.854 | 20 a 49 años | Demográficos (edad y género), AT, autocontrol, inhibición conductual/ activación conductual e impulsividad disfuncional. |
| 4. Rho et al. (2019) ⁽⁸⁾ | Corea | n=5.372 | 19 a 39 años | Demográficos (edad, género, antecedentes académicos, nivel de ingresos y participar en juegos), UP, autocontrol, TAG, depresión e impulsividad). |
| 5. Cho et al. (2017) ⁽¹²⁾ | Corea | n= 400 | 20 a 40 años | Demográficos (edad, género), AT, estrés, autocontrol y personalidad. |
| 6. Servidio (2019) ⁽¹³⁾ | Italia | n=405 | 19 a 43 años | Demográficos (género, edad y grado, tiempo diario y semanal de utilización), AT, FoMO, autocontrol y patrones de uso del teléfono. |
| 7. Kim et al. (2018) ⁽¹⁴⁾ | Corea | n=3.380 | 10 a 19 años | Demográficos (edad, género, ingresos padres; logros académicos; violencia doméstica, adicción parental (drogas, alcohol y/o juego), autocontrol y AT. |

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

| | | | | |
|--|-------|---------|---------------|--|
| 8. Berger et al. (2018) ⁽¹⁵⁾ | Suiza | n=108 | 19 a 34 años | Demográficos (edad, género, especialidad universitaria), autocontrol, personalidad y UP. |
| 9. Zhang, Tan y Lei (2019) ⁽¹⁶⁾ | China | n=764 | 18 años o más | Demográficos (edad, género, nivel académico), apego de padres/compañeros, adaptación interpersonal, autocontrol y UP. |
| 10. Chun (2017) ⁽⁷⁾ | Corea | n=36 | 13 a 15 años | Demográficos (edad, género, calificaciones, ingresos familiares) y AT. |
| 11. Kwak et al. (2018) ⁽¹⁷⁾ | Corea | n=1.170 | 14 a 19 años | Demográficos (edad, género, calificaciones, ingresos familiares), negligencia parental, depresión, autocontrol, relaciones disfuncionales compañeros y AT. |
| 12. Jeong et al. (2016) ⁽¹⁸⁾ | Corea | n=944 | 11 a 12 años | Demográficos (edad, género,), AT, autocontrol, búsqueda de sensaciones, soledad, estrés, y uso del contenido del teléfono. |
| AT=adicción al teléfono; UP=uso problemático; FoMO=miedo a perderse algo("fear of missing out"); TAG= t. ansiedad generalizada | | | | |

En relación a las variables demográficas, se ha observado diferencias de género, siendo las mujeres más propensas a desarrollar el uso problemático ^(9, 10, 11, 12, 13), a excepción del estudio de Kwak et al. ⁽¹⁷⁾ donde los varones presentan mayor adicción al teléfono inteligente. Además, existe una relación entre abuso del teléfono y la edad ^(11, 12, 14, 17), conforme menor edad mayor es la probabilidad de desarrollar el uso problemático. Según varios estudios ^(7, 9, 10) el teléfono inteligente influye negativamente en el ámbito académico concretamente en el expediente y en las relaciones de los compañeros y profesorado ⁽¹⁷⁾. Otras variables como ser estudiantes de universidad con vivienda de alquiler ⁽⁹⁾, el uso excesivo de las redes sociales ^(7, 9, 13, 18) presentan mayor riesgo para desarrollar el uso abusivo. En el ámbito familiar, el estudio de Kim et al. ⁽¹⁴⁾ explora las familias de doble ingreso, junto con la exposición del adolescente a la violencia doméstica o la adicción parental (sustancias psicoactivas, alcohol y tabaco) explica como contribuye al desarrollo del uso abusivo del teléfono inteligente en jóvenes. En el estudio de Zhang et al. ⁽¹⁶⁾ descubrieron que el apego parental deficiente correlaciona negativamente con el uso problemático del teléfono.

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Todos los estudios presentan resultados significativos en relación a la variable psicológica autocontrol y el uso abusivo, es decir, mayor deficiencia de autocontrol mayor es la problemática. Aunque, hay cuatro estudios ^(12, 13, 14, 18) que consideran el aumento de autocontrol como un factor de prevención para evitar el uso abusivo planteando intervenciones centradas en el aumento del autocontrol para evitar la adicción. Otros factores de protección ⁽¹⁴⁾ son la calidad de la amistad y las relaciones con los pares. Según el estudio de Sok et al. ⁽⁹⁾ el grupo de riesgo de adicción presentó puntuaciones más bajas de autocontrol en comparación con el grupo general de la muestra. Rho et al. ⁽⁸⁾ descubrió, mediante el método del árbol de decisión, que el uso problemático presenta cuatro variables predictoras estando en primer lugar el autocontrol (66%), seguido por la ansiedad (25%), la depresión (7%) y finalmente, la impulsividad disfuncional (3%). Por tanto, estas variables son factores significativos para el desarrollo de un modelo sobre el riesgo del uso problemático. Mencionar que las personas dependientes al teléfono presentaban problemas con un bajo autocontrol y un nivel leve de ansiedad. Servido ⁽¹³⁾ en sus hallazgos encontró que el autocontrol estaba directamente relacionado con el uso problemático. Al mismo tiempo, considera el autocontrol como un predictor de FoMO. Además, bajos niveles de autocontrol podrían tener mayores riesgos de uso problemático porque usan compulsivamente el teléfono para las redes sociales, mensajería o aplicaciones como WhatsApp e Internet. Berger et al. ⁽¹⁵⁾ observaron que los participantes con bajo autocontrol presentaban mayores probabilidades de responder a las notificaciones móviles tras recibir un mensaje, en cambio, aquellas que presentaban mayor autocontrol existían menos probabilidades de que la persona respondiera de inmediato al mensaje. En la Tabla 2, se recoge una síntesis de los resultados y conclusiones.

Según Kim et al. ⁽¹¹⁾ la impulsividad junto con género femenino, los rasgos de personalidad (búsqueda de objetivos deseados y respuestas positivas a las recompensas anticipadas) y la falta de autocontrol son predictores de la adicción al smartphone. Del mismo modo, Rho et al. ⁽⁸⁾ descubrieron que la impulsividad disfuncional, bajo autocontrol, elevada ansiedad y depresión son variables predictoras del uso problemático. Además, la ansiedad junto con el autocontrol predicen el 81% del grupo de dependientes al uso problemático. También consideró el autocontrol deficiente como un factor de riesgo elevado para el desarrollo del uso problemático. En el estudio de Kwak et al. ⁽¹⁷⁾ observaron cómo los estudiantes con mayor depresión y menor capacidad de autocontrol presentaban mayor nivel de adicción.

Otras variables como el estrés también se ven influenciadas, esto es, a mayor estrés se produce una disminución del autocontrol ^(9, 12) considerando al estrés como un factor que predice la adicción.

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Además, Cho et al. ⁽¹²⁾ descubrieron que mayores niveles de estrés conduce a un mayor neuroticismo, y un mayor neuroticismo conlleva mayor probabilidad de adicción. A pesar de ello, el autocontrol, el neuroticismo y la extraversión tuvieron un efecto mediador que podría prevenir la adicción a los teléfonos incluso en condiciones de estrés.

Los patrones de uso telefónico estudiados por Servidio et al. ⁽¹³⁾ son la búsqueda de información, el entretenimiento y la socialización, todos correlacionan positivamente con el uso problemático junto con el concepto FoMO. Además, bajos niveles de autocontrol podrían suponer un mayor riesgo para desarrollar el uso abusivo. En cambio, Berger et al. ⁽¹⁵⁾ plantea que los patrones de comportamiento se producen por la falta de capacidad de resistir los impulsos y las tentaciones. Además, la falta de autocontrol aumentaría las probabilidades de responder a las notificaciones. Pero posibles rasgos de personalidad como elevada amabilidad y conciencia reducirían la respuesta inmediata ante el teléfono, prefiriendo la interacción social que la verificación telefónica.

| Tabla 2. | | |
|--|--|--|
| Síntesis de los resultados y conclusiones | | |
| Estudio | Resultados | Conclusiones |
| 1 | -Función principal: redes sociales. - Autocontrol y estrés significativo. | -Intervención: aumentar y fomentar el autocontrol y el estrés. |
| 2 | -Educación: correlacionó de manera negativa con la AT y positivamente con el autocontrol. | -Programas para autocontrol y fomentar la educación en el uso responsable del móvil. |
| 3 | -Personas con mayor dependencia a la recompensa y alta impulsividad son más propensas a involucrarse en el comportamiento abusivo. | -Predictores de AT: bajo autocontrol, mujer, impulsividad disfuncional, búsqueda de objetivos deseados y RP a las recompensas anticipadas. |
| 4 | -Síntomas psicológicos con riesgo de UP: autocontrol, ansiedad, depresión e impulsividad. | -Factor riesgo: bajo autocontrol. -Tratamiento integral: autocontrol, ansiedad, depresión e impulsividad. |
| 5 | -Estrés: a mayor neuroticismo produce AT. Estrés disminuye el autocontrol y aumenta probabilidad de AT. | -Factor predictor: estrés. Autocontrol: mediador del estrés en AT. Es un factor para predecir adicción. |

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

| | | |
|---|---|--|
| 6 | -Autocontrol: falta de autocontrol, aumenta el UP. Fue un predictor de FoMO. | -FoMO: aumenta utilización móvil; a su vez, disminuye autocontrol, aumentando el riesgo de AT. |
| 7 | -Adolescentes: mayor AT, junto con violencia doméstica y adicción parental. | -Factor riesgo: disfunción familiar. -Factor protección: autocontrol, calidad de amistad y relación. |
| 8 | -Bajo autocontrol: más probabilidad de responder a las notificaciones móviles inmediatamente. Disminuye con mayor autocontrol. | -Personalidad: conciencia predictivo positivo de la R.I. Amabilidad predictivo negativo de RI. -Programas de autocontrol. |
| 9 | -Adaptación interpersonal y autocontrol: efectos significativos en el UP. -Apego parental: podría predecir significativamente el UP. | -Adultos jóvenes: baja adaptación interpersonal y alto autocontrol pueden resistir el impulso de usar su teléfono, reduciendo el riesgo de UP. |
| 10 | -Los cinco dominios conceptuales en el mapa: restricción involuntaria, autoconciencia y autocontrol, restricciones escolares, apoyo de pares y servicios profesionales. | -Factores para superar la AT: autoconciencia y autocontrol. -Programas: aumentar autocontrol y autoconciencia; el control de padres y escuela y las relaciones positivas. |
| 11 | -Adicción se relaciona con la negligencia de los padres, desajuste relacional con sus compañeros y maestros correlacionaron de manera significativa y positiva. | -Programas de prevención: reforzar el control y aumentar la conciencia. -Programa de terapia familiar. -Programa: mejorar las relaciones con maestros y compañeros. |
| 12 | -Autocontrol: predictor negativo y estrés un predictor positivo de AT. | -Programas informativos del riesgo del UP de redes sociales. |
| RP= respuestas positivas; UP =uso problemático; FoMO= Miedo a perderse algo; RI= respuesta inmediata; | | |

Otro aspecto a resaltar en relación al uso del teléfono es la función principal, siendo en el caso del estudio de Sok et al. ⁽⁹⁾ las redes sociales. En cambio, en otros estudios ^(7, 13,18), las redes sociales junto con las aplicaciones relacionadas con el entrenamiento (juego, música, videos) son un predictor significativo de la adicción.

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Aunque en el estudio de Kim et al. ⁽¹¹⁾ plantean navegar por internet como la primera opción, las redes sociales como segunda y por último, el entretenimiento. También contribuye la variable tiempo invertido, presentando un mayor uso problemático aquellas personas que dedican mayor tiempo a la utilización del teléfono.

La investigación realizada por Zhang et al. ⁽¹⁶⁾ investigan la relación entre el apego parental, la adaptación parental, el autocontrol y el uso problemático. Los resultados muestran que el apego parental deficiente junto con una mala adaptación podría aumentar el abuso, en cambio, si existe un elevado autocontrol puede no desarrollarse dicha problemática. Sin embargo, si se muestran efectos significativos con la presencia de una baja adaptación interpersonal junto con bajos niveles de autocontrol.

En 2017, Chun ⁽⁷⁾ conceptualizó intervenciones efectivas con una muestra de adolescentes que presentaban síntomas de problemática abusiva hacia el teléfono inteligente con un enfoque innovador denominado mapeo conceptual. Obtuvo cinco dominios conceptuales en el mapa: la restricción involuntaria, autoconciencia y autocontrol, restricciones escolares, apoyo de los pares y servicios profesionales como el asesoramiento grupal como individual. Presentando mayor importancia las variables de autocontrol y autoconciencia para la superación de la adicción.

Finalmente, los diferentes artículos plantean diversidad de programas de prevención o tratamiento como intervención para aumentar el autocontrol ^(7, 8, 9, 13, 14, 17, 18). Dos estudios ^(9, 18) indican programas tanto para mejorar el autocontrol como para fomentar la resistencia al estrés. Rho et al. ⁽⁸⁾ presentan un tratamiento multilateral centrado en trabajar el autocontrol, la ansiedad y la depresión; y un tratamiento integral para los múltiples síntomas psiquiátricos (autocontrol, ansiedad, depresión e impulsividad). Además, Jeong et al. ⁽¹⁸⁾ proponen programas de alfabetización con el objetivo de informar a los usuarios de los riesgos asociados al uso excesivo. Kwak et al. ⁽¹⁷⁾ plantea un programa personalizado para adolescentes que usan de manera adictiva el teléfono inteligente, programas de terapia familiar para fortalecer la función familiar y un programa para mejorar la relación con los profesores y compañeros implementando la comunicación cara a cara evitando así la comunicación online.

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

CONCLUSIONES

El objetivo principal de la presente revisión fue especificar las variables que más se relacionan con el autocontrol siendo ser joven, mujer, redes sociales, elevada impulsividad, ansiedad, depresión y, en el caso de los jóvenes, una familia disfuncional.

En relación al género, una posible explicación es debido a que las mujeres son más sociables y tienden a interactuar más ⁽¹³⁾. Al mismo tiempo, esto explicaría que la aplicación más utilizada en la mayoría de los estudios sean las redes sociales, ya que las mujeres presentan mayores valores de socialización en comparación con los hombres, por tanto, utilizan más los teléfonos para comunicarse. Además, se considera el método preferente para comunicarse entre los jóvenes ⁽¹⁹⁾. La edad parece ser una variable que se repite en otros artículos ^(20, 21), considerando a la etapa adolescente de mayor vulnerable producida por la impulsividad y falta de autocontrol propia de ésta etapa evolutiva ⁽²²⁾. Además, se ha descubierto que las decisiones y acciones de los adolescentes no se producen solamente por una corteza prefrontal menos madura, sino también por una tensión dentro del circuito neuronal que involucra al cuerpo estriado ventral, implicado en el procesamiento de recompensa y la corteza prefrontal, ambos implicados en el procesamiento del autocontrol. Otra de las conclusiones de este estudio, es que personas con bajo autocontrol parecen presentar años después el mismo nivel o peor de autocontrol. Por tanto, contradice lo comentado anteriormente, al no relacionarse el mayor o menor autocontrol con la edad, sino con los niveles de capacidad de autocontrol individuales ⁽²³⁾. Además, Lee y Cho ⁽²⁴⁾ establecieron el autocontrol como una variable personal estudiando los subfactores del autocontrol (gratificación instantánea o gratificación alargada en el tiempo). Todos los participantes universitarios presentaban una satisfacción instantánea, la cual, predecía positivamente la adicción a los teléfonos al presentar un deficiente autocontrol.

Mitchell et al. ⁽²⁵⁾ sugieren que la impulsividad puede conducir a patrones de uso problemático. Una posible explicación es que las personas con elevada impulsividad no controlan los impulsos y tienden a utilizarlo de manera desproporcionada llegando a convertirse en un uso abusivo o adictivo. En relación a esta problemática, Billieux et al. ⁽²⁶⁾ plantean un modelo teórico de tres vías (vía tranquilidad excesiva, vía impulsividad-antisocial y vía de extraversión) que podría conducir al uso problemático del teléfono. Este modelo explica los síntomas similares a la adicción que pueden ser impulsados por diferentes procesos psicológicos. Según dicha teoría, el bajo control y la impulsividad se englobarían en la segunda vía también descritos en revisión sistemática. Añadir que la falta de autocontrol junto con rasgos de personalidad impulsiva o trastornos relacionados con

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

la desinhibición son características psicológicas comunes en las personas adictivas a las sustancias ⁽²⁷⁾.

Otras variables identificadas en esta revisión son la ansiedad y la depresión. Según Tresáncoras et al. ⁽²⁸⁾ consideran la existencia de una correlación directa entre la ansiedad y el uso problemático. Esto puede estar relacionado con la imposibilidad de utilizar el móvil produciendo el síntoma de abstinencia ⁽²⁹⁾. También se ha comentado que la depresión se asocia positivamente al uso problemático. Estos hallazgos sugieren que las personas depresivas alivian sus síntomas como el estado de ánimo negativo o emocional invirtiendo más tiempo en el teléfono inteligente ⁽²⁴⁾. Al mismo tiempo, los hallazgos de Nielsen et al. ⁽³⁰⁾ presentan similitudes entre la falta de autocontrol y síntomas de ansiedad y depresión.

En referencia al ámbito familiar, Ruiz et al. ⁽³¹⁾ observaron como los consumidores de sustancias adictivas presentan una pobre relación familiar, y aunque no está claro que exista una relación clara entre la disfunción familiar y el uso abusivo, sí que se han encontrado hallazgos entre comportamientos problemáticos y familias disfuncionales ⁽³²⁾. Las alteraciones en el núcleo familiar ya sea por negligencia parental, adicción a drogas legales o ilegales o incluso la falta de comunicación conlleva una desatención hacia los menores, los cuales quedan expuestos al uso problemático. Posiblemente los menores se introduzcan en la tecnología para aliviar su malestar producido por una inadecuada dinámica familiar ⁽³¹⁾. Por tanto, la familia ⁽³³⁾ es un factor protector ante la necesidad de que los progenitores los guíen hacia un uso responsable de la tecnología móvil. A pesar de ello, el estudio Li et al. ⁽³⁴⁾ investigó la relación entre la adicción a internet, el autocontrol y la conducta familiar. Descubrieron que los adolescentes adictos a internet presentan bajos niveles de autocontrol individual junto con un comportamiento familiar relacionado con falta de apoyo de los progenitores, además de un comportamiento de control negativo (mayores restricciones) de los padres hacia los menores. Todo esto dificulta el desarrollo de la autonomía del menor, una deficiente capacidad de autorregulación y conlleva como resultado un funcionamiento problemático en el menor.

El segundo objetivo de este trabajo fue extraer los programas tanto para prevención como para intervención expuestos por la revisión. En ellos, se establecen trabajar directamente sobre la sintomatología descrita de manera individual o grupal, teniendo en cuenta los grupos homogéneos. Sin olvidar, la existencia de diferentes niveles de adicción y por tanto, los grupos para tratamiento han de formarse en relación a los datos recogidos. Destacar la importancia de centrar los programas de intervención o prevención para fomentar el autocontrol y reducir la sintomatología adictiva, ofreciendo así aumentar el control de los impulsos ante el sonido o la vibración del smartphone.

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Existen varias limitaciones observadas en esta revisión sistemática. Por un lado, todos los estudios son de cohorte transversal. Esto significa que no se aportan datos empíricos que aborden posibles relaciones causales, imposibilitando la contrastación de los resultados y la extracción de conclusiones más precisas. Por tanto, serían necesarios estudios longitudinales e incluso experimentales. Otra limitación es la no inclusión de determinados artículos al estar publicados en un idioma diferente al inglés o que no estén indexadas en las bases de datos.

A la vista de los resultados obtenidos se puede concluir que el uso abusivo del smartphone es un concepto a tener en cuenta que se ve influenciado principalmente por el deficiente autocontrol, junto con multitud de variables, muchas de ellas relacionadas con la sintomatología de las adicciones químicas como la impulsividad, la depresión o la ansiedad. Aunque todavía faltan pruebas que confirmen o rechacen dicha conceptualización. No podemos olvidar, los factores de riesgo mencionados en el trabajo como la falta de autocontrol, estrés o una disfuncional familia. Y por otro lado, los factores de protección como el autocontrol, calidad de la amistad o las relaciones con los pares. Por ello, los tratamientos clínicos han de adaptarse a la población y a la sintomatología con mayor precisión, aunque parece estar encaminada a las variables de autocontrol, conciencia, favorecer las relaciones cara a cara y en el caso de los adolescentes, a una estabilidad en las funciones familiares.

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

BIBLIOGRAFÍA

1. American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. (5 ed.). : Panamericana; 2013.
2. Ford JA, Blumenstein L. Self-Control and Substance Use Among College Students. *J. Drug Issues*. 2013;43(1):56-68.
3. Lin YH, Chang LR, Lee YH, Tseng HW, Kuo TB, Chen SH. Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS One*. 2014;9(6):e98312.
4. Cho HY, Kim DJ, Park JW. Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress Health*. 2017;33(5):624-630.
5. Jiang Z, Zhao X. Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: the mediating role of mobile phone use patterns. *BMC Psychiatry*. 2016;16:416.
6. Hutton B, Catalá-López F, Moher D. La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Med Clin*. 2016;147(4):262-266.
7. Chun JS. Conceptualizing effective interventions for smartphone addiction among Korea female adolescents. *Child. Youth Sery. Rev*. 2018;84:35-39.
8. Rho MJ, Park J, NA E, Jeong JE, Kim JK, Kim DJ, et al. Types of problematic symptoms. *Psychiatry Res*. 2019;275:46-52.
9. Sok SR, Seong MH, Ryu MH. Differences of self- control. Daily life stress, and communication skills between smartphone addiction risk group in Korean nursing students. *Psychiatr Q*. 2019;90(1):1-9.
10. Heo YJ, Lee K. Smartphone addiction and school life adjustment among high school students: the mediating effect self-control. *J Psychosoc Nurs MEnt Health Sery*. 2018;1:58(11):28-36.
11. Kim Y, Jeong JE, Cho H, Jung DJ, Kwak M, Rho MJ, et al. Personality factors predicting smartphone: behavioral inhabitation and activation systems, impulsivity and self-control. *PloS ONE*. 2016;11(8):e0159788.
12. Cho HY, Kim DJ, Park JW. Stress and adults smartphone addiction: mediation by self-control, neuroticism and extraversion. *Stress Health*. 2017;33(5):624-630.

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

- 13.** Servidio R. Self-control and problematic smartphone use among Italian university students: the mediating role of fear of missing out and Smartphone use patterns. *Curr Psychol.* 2019.
- 14.** Kim HJ, Min JY, Min KB, Lee TJ, Yoo S. Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: findings from nationwide data. *PLoS ONE.* 2018;13(2): e0190896.
- 15.** Berger S, Wyss AM, Knoch D. Low self-control capacity is associated with immediate responses to smartphone signals. *Comput. Hum. Behav.* 2018;86:45-51.
- 16.** Zhang Y, Tan DL, Lei TT. Parental Attachment and Problematic smartphone use among Chinese young adults: a moderated mediation model of interpersonal adaptation and self-control. *J. Adult Dev.* 2019;1-9.
- 17.** Kwak JY, Kim H, Yoon YW. Effect of parental neglect on smartphone addiction in adolescents in South Korea. *Child Abuse Negl.* 2018;77:75-84.
- 18.** Jeong SH, Kim H, Yum JY, Hwang Y. What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. Games. *Comput. Hum. Behav.* 2016;54:10-17.
- 19.** García MC, López-de-Ayala MC, Catalina B. Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Revista Comunicar.* 2013;41:195-204.
- 20.** Lee SJ, Kim B, Choi TK, Lee SH, Yook KH Associations between smartphone addiction proneness and psychopathology. *J Korean Soc Biol Psychiatry.* 2014;21:161-167.
- 21.** Kim Y, Jeong JE, Cho H, Jung DJ, Kwak M, Rho MJ, et al. Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *PLoS ONE.* 2016;11:e0159788
- 22.** Jo HS, Na E, Kim DJ. The relationship between smartphone addiction predisposition and impulsivity among Korean smartphone users. 2018;26(1):77-84.
- 23.** Casey BJ, Caudle K. The teenage brain: self control. *Curr Dir Psychol Sci.* 2013;22(2):82-87.
- 24.** Lee J, Cho B. Effects of self-control and school adjustment on Smartphone addiction among elementary school students. *International Journal of Contents.* 2015;11(3):1-6.
- 25.** Mitchell L, Hussain Z. Predictors of problematic smartphone use: an examination of the integrative pathways model and the role of age, gender, impulsiveness, excessive reassurance seeking, extraversion and depression. *Behav. Sci.* 2018;8(74):2-13.

EL USO ABUSIVO DEL SMARTPHONE Y EL AUTOCONTROL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

- 26.** Billieux J, Mauragee P, Lopez-Fernandez O, Kuss DJ, Griffiths MD. Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Curr Addict Rep.* 2015;2:156-162.

- 27.** Carou M, Romero E, Luengo MA. Perfiles de drogodependientes en relación con variables y trastornos de personalidad. *Adicciones.* 2017;29(2):113-124.

- 28.** Tresáncoras A, García-Oliva C, Piqueras JA. Relación del uso problemático de Whatsapp con la personalidad y la ansiedad en adolescentes. *Salud Drogas.* 2017;17(1):27-36.

- 29.** Simó C, Martínez A, Sabater M, Ballestar ML, Domínguez A. Instrumentos de evaluación del uso problemático del teléfono móvil/smartphone. *Salud Drogas.* 2017;17(1):5-14.

- 30.** Nielsen KS, Bauer JM, Hofman W. Examining the relationship between trait self-control and stress: evidence on generalizability and outcome variability. *J Res Pers.* 2020;84:103901.

- 31.** Ruíz A, Hernández M, Mayrén, P, Vargas M. Funcionamiento familiar de consumidores de sustancias adictivas con y sin conducta delictiva. *Liberabit.* 2013;20(1):109-119.

- 32.** Cao Y, Li L, Zhao X, Zhang Y, Guo X, Zhang Y, et al. Effects of Exposure to Domestic Physical Violence on Children's Behavior: a Chinese Community-based Sample. *J Child Adolesc Trauma.* 2016;9(2):127-35

- 33.** Liberato I, Polín J. (2016). Riesgo en adicciones a redes sociales y adaptación de conducta en estudiantes del 1er ciclo de una universidad privada en Lima este 2016. [Tesis]. [Lima]:Universidad Peruana Unión;2016.

- 34.** Li C, Dang J, Zhang X, Zhang Q, Guo J. Internet addiction among Chinese adolescents: the effect of parental behavior and self-control. *Comput. Human. Behav.* 2014;41:1-7.