

XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2019.

Tecnologías y problemáticas emergentes: El fenómeno phubbing.

Salustio, Francisco.

Cita:

Salustio, Francisco (2019). *Tecnologías y problemáticas emergentes: El fenómeno phubbing*. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-111/980>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ecod/mQn>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

TECNOLOGÍAS Y PROBLEMÁTICAS EMERGENTES: EL FENÓMENO PHUBBING

Salustio, Francisco
Universidad de Buenos Aires. Argentina

RESUMEN

En el presente trabajo se exploran diferentes investigaciones y teorías sobre la interacción sujeto-tecnología para entender los nuevos fenómenos sociales emergentes implicados en las relaciones interpersonales contemporáneas. A partir de dicho recorrido se busca describir y analizar las características del phubbing en relación a la adicción a las nuevas tecnologías. Desde esta perspectiva, se desarrollan diferentes estrategias que ayudan al trabajo del psicólogo, así como campañas de promoción de uso responsable de las TIC.

Palabras clave

TIC - Phubbing - Adicciones - Intervenciones

ABSTRACT

TECHNOLOGIES AND ITS EMERGING PROBLEMS: PHUBBING PHENOMENON

The present work explores different research and theories on the interaction between subjects and technology in order to understand the emerging social phenomenons involved in the contemporary relationships. The aim of the this work is to describe and analyze phubbing characteristics in relation with addiction to the new kind of technology. From this point of view, there are suggested different strategies and promoting campaigns on the responsible use of TIC.

Key words

TIC - Phubbing - Addictions - Interventions

Introducción

La tecnología forma parte de la cotidianeidad de las personas en diversos ámbitos de la actividad humana. El uso de las tecnologías no sólo modifica al mundo en el que vivimos sino que también modifica nuestra forma de percibir y actuar en él; nuestra forma de ser. Es por ello que resulta de gran importancia poder comprender la interacción entre el sujeto y la tecnología y los diferentes fenómenos emergentes. Para llevarlo a cabo, tomaremos diferentes conceptos que nos ayudarán a comprender esta interacción y sus implicancias.

El concepto de tecnología elegido para dicho análisis es el de Vygotsky (1964) que la considera como una herramienta simbólica mediadora de las relaciones de los sujetos y cuyas características genera modificaciones en la subjetividad y en el mundo.

Para entender estas modificaciones en la subjetividad y en las relaciones sociales, se tomará el concepto de red social como sistemas abiertos que permiten diversas formas de interacción social dinámicas entre sus miembros, en un contexto de complejidad (Alemañy Martínez, 2010). Se entiende que las formas de relaciones sociales están sujetas a las diferentes modalidades y avances tecnológicos dentro de las redes sociales (Laborda Gil, 2005). El hecho que las redes sociales sean sistemas abiertos permite el ingreso de nueva información que modifica tanto al sistema en general como a sus partes (Von Bertalanffy, 1993). Por otra parte, dado que el siguiente trabajo está orientado a los fenómenos emergentes en la actualidad, y específicamente el *phubbing*, resulta necesario brindar una definición más precisa de la tecnología actual implicada en estos fenómenos. En este sentido se entiende a las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) como “herramientas que las personas usan para compartir, distribuir y reunir información, y comunicarse entre sí por medio de las computadoras o las redes de computadoras interconectadas” (Fernández Muñoz, 2005, p.305). Tomaremos a las tecnologías móviles tales como los celulares como parte de las TIC que favorecen esta función.

Definidos estos conceptos preliminares, es posible adelantar que el estudio del impacto de las TIC sobre la subjetividad y las relaciones interpersonales en la actualidad resulta de vital importancia para poder hacer uso de las herramientas de las cuales disponemos así como comprender las nuevas problemáticas que se generan. El focalizar la mirada en un fenómeno en particular como es el phubbing, posibilita entrar en detalle sobre los factores de la génesis y de mantenimiento del problema así como la detección temprana del mismo. El conocer en profundidad estos elementos en juego, brindaría herramientas al psicólogo para poder actuar de forma más eficaz y eficiente. El objetivo de este estudio es realizar una revisión teórica sobre el impacto de las tecnologías de la información en las relaciones interpersonales desde diversos autores para pensar en formas de intervención y promoción de uso responsable.

El trabajo realizará un análisis descriptivo acerca del uso de la tecnología virtual y el impacto del mismo en la subjetividad y las relaciones interpersonales. Se describirán diferentes fenómenos emergentes y se profundizará sobre el fenómeno de phubbing en particular. Finalmente se buscará investigar sobre diferentes intervenciones posibles y campañas de promoción del uso responsable desde el rol del psicólogo.

Revolución de la Información y su impacto en el sujeto.

Para comenzar con el análisis resulta fundamental contextualizar para comprender con mayor profundidad los diferentes fenómenos emergentes en la interacción sujeto-TIC. En relación a esto podríamos decir que nos encontramos ante un nuevo paradigma: así como la edad Moderna se caracterizó por la Revolución Industrial, la Era Posmoderna podría enmarcarse dentro de la Revolución de la Información. Esta era posmoderna se caracteriza por la flexibilidad de los procesos, las normas, las instituciones y las relaciones además del quiebre en el espacio tiempo (Castells, 2011).

Si bien el proceso por el cual comienza a gestarse la configuración de la revolución de la información resulta complejo; remontarse al desarrollo de las TIC, y específicamente de las redes sociales virtuales, podría ser una ayuda importante para comprender el contexto. Las TIC y sobre todo las redes sociales virtuales permiten nuevos medios de interacción de la información que provocan modificaciones en los espacios y tiempos ocasionando diversas consecuencias. Estos cambios se producen desde el uso de internet en computadoras de escritorio pasando por los teléfonos celulares; y llegando a su desarrollo ulterior a través smartphones y redes sociales (Cornejo y Tapia, 2011). Estas modificaciones en las formas de relacionarnos traen aparejados el desarrollo de diferentes líneas de investigación y modelos explicativos.

Por un lado, se encuentran las investigaciones que fundamentan que las interacciones cara-a-cara o la soledad no están en disminución debido a estas tecnologías sino que por lo contrario los usuarios de estas tecnologías tienen más posibilidades de socializar que aquellos que no lo son, sin la eliminación de dicha modalidad. (Castells, 2006; Behrens, Paul y Wellman, 2007 en Sabater Fernández, Martínez Lorea y Campión, 2017). Inclusive, la investigación realizada por Sabater et al., (2017) llega a la conclusión que las interacciones sociales virtuales no disminuyen ni reemplazan a las interacciones sociales personales sino que son una extensión de las mismas.

Por otro lado, se ubican aquellas teorías que tienen una mirada tecnopessimista y de debilitamiento del vínculo social. Estos autores plantean que las relaciones mediadas por la tecnología generan un descenso de la sociabilidad a través de los encuentros personales cara-a-cara (Gergen, 1995). Dentro de esta postura también es posible ubicar investigadores y teóricos que asocian internet directamente con la soledad, con la disminución del grado de compromiso y de diferentes valores (Parks y Roberts, 1998; Kroker & Weinstein, 1994; Stoll, 1995; Turkle, 1995; Kraut et al. 1998; McKenna & Bargh, 1998; Rierdan, 1999; Shapiro, 1999, Nie & Erbring, 2000 en Sabater Fernández et al., 2017). Estas ideas se encuentran en fuerte relación con la laxitud de los vínculos sociales y de los valores que describe Bauman (2015) al teorizar sobre las características de la modernidad líquida, o la debilidad de los vínculos que describe Wellman (1979) al desarrollar el concepto de Individualismo en red. Otras inves-

tigaciones indican efectos negativos en las relaciones sociales y en las actividades cotidianas (García Blanco y otros, 2002 en Cornejo y Tapia, 2011) como en modificaciones negativas de la personalidad tales como introversión, poca amabilidad, inestabilidad y baja autoestima (Viñas Poch, 2009 en Cornejo y Tapia, 2011; Valkenburg y Schouten, 2006).

Es indudable que las TIC traen aparejadas consigo diferentes consecuencias, tanto positivas como negativas en las modalidades de relaciones interpersonales que establecen los sujetos. Este trabajo hace hincapié en los aspectos negativos para poder entender sus diferentes factores y en base a ello desarrollar intervenciones que contrarresten estos efectos. En este sentido es posible ubicar fenómenos como “ghosting” (terminar la comunicación con una persona de manera unilateral con el objetivo de disolver la relación a través de un medio tecnológico), “sexting” (recibir, enviar o reenviar mensajes con contenido sexual explícito a través del celular, computadora u otros dispositivos tecnológicos), “cyberbullying” (uso de las nuevas TIC para hostigar con ensañamiento a su víctima) y el “phubbing” que emergen favorecidos por las condiciones producidas en el contexto actual (Arias et al., 2017; Fernández, 2011; Hernández Prados y Solano Fernández, 2007) A continuación se desarrollará en particular el fenómeno del phubbing.

Fenómeno de Phubbing.

En el apartado anterior se desarrolló el contexto en el cual emergen nuevas formas de ser en nuestra relación con el mundo y con el otro. Las investigaciones demuestran que además de haber consecuencias positivas en el uso de las TIC, también nos encontramos con alarmantes fenómenos negativos que resultan desadaptativos. El phubbing es un ejemplo de estos fenómenos emergentes, específicamente debido al uso del celular.

Este concepto se introdujo por primera vez en Australia en 2013 como entrecruzamiento de las palabras Phone (teléfono) y Snubbing (desprezarse). El phubbing consiste en la conducta de ignorar a una persona por estar utilizando el teléfono interfiriendo la comunicación interpersonal (Karadag, Tosuntas, Erzen, Duru, Bostan, Sahin et al, 2015 en Barrios-Borjas, Bejar-Ramos & Cauchos-Mora, 2017). Este concepto está íntimamente relacionado con el de “adicción sin sustancia o adicción conductual” a los smartphones ya que es por el uso excesivo del mismo (y no por una sustancia) que se limita la interacción con el otro y con el entorno, llevándola a la evitación de la relación cara-a-cara (Echeburúa & De Corral, 2010); (Kamibeppu y Sugiura, 2005; Bianchi y Phillips, 2005 en Castellana Rosell, Sánchez-Carbonell, Graner Jordana & Beranuy Fargues, 2007). Estas conductas evitativas, podrían explicar la introversión y la dificultad para establecer relaciones personales cara-a-cara a modo de factor de mantenimiento de la problemática (Castellana, 2005). Pero no sólo eso, sino que también crea el escenario proclive para el desarrollo de las patologías mencionadas anteriormente en el trabajo tales como depresión, baja autoestima, ansiedad,

poca amabilidad, además de generar deterioro en las relaciones románticas (Viñas Poch, 2009 en Cornejo y Tapia, 2011; Valkenburg y Schouten, 2006; Roberts & David, 2016).

A partir de esta información, es posible entender que el phubbing como conducta problemática puede facilitar la adicción a los celulares. En este sentido, resulta interesante remarcar la capacidad de generar adicción que tienen las TIC debido a su formato. En la interacción entre los factores de la personalidad y del ambiente del usuario; y elementos característicos de las TIC como la facilidad, velocidad e inmediatez para comunicar y obtener respuesta; la accesibilidad constante, la sensación de anonimato generada y por ende la baja percepción de consecuencias negativas, es que la adicción resulta más probable (Beranuy y Sánchez-Carbonell, 2007).

Si bien, hoy en día la adicción conductual no se encuentra categorizada como un trastorno mental dentro de la quinta edición del Manual Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM V, 2000), el crecimiento del uso en exceso de los celulares obligará a que esto sea llevado a cabo e incluso diversos autores ya lo catalogan como tal por su carácter impulsivo, recurrente e impacto negativo en el bienestar propio. (Roberts, Petnji Yaya y Manolis, 2014; Oulasvirta, Raenbury y Raita, 2012 en Rivera, Abreu y Rodríguez, 2018). En esta línea, Cia (2017) describe las características de una adicción conductual y define que “si una persona pierde el control sobre una conducta placentera, que luego se destaca y sobresale del resto de actividades en su vida, se ha convertido en un adicto conductual” (pp. 33). Además remarca que si bien el DSM V introduce la categoría “Trastornos adictivos no relacionados a la sustancia”, esta no es equivalente a la adicción conductual. De todas formas afirma que es un paso para su inclusión y analiza las características del uso patológico de las tecnologías como tal. Los estudios de diversos autores apoyan esta idea (Beranuy, Fernández,-Montalvo, Carbonell y Cova, 2016; Hormes et al, 2014; Elhai, Dvorak, Levine y Hall, 2017) y hasta han construido instrumentos para su evaluación (Ortega-Ruiz, Casas y Ruiz-Olivares, 2013)

En base a lo desarrollado sobre el phubbing y su relación con la adicción a la conducta, el rol del psicólogo debería ser lograr la disminución de este efecto adictivo al menor grado posible permitiendo que se lleven a cabo las relaciones interpersonales cara-a-cara exitosamente. Tener en cuenta al sujeto y sus modos de relacionarse debido a la interacción sujeto-TIC y las características de las TIC en tanto facilitadoras del phubbing y de conductas adictivas, permiten pensar en diferentes estrategias de intervención sobre la problemática.

Intervenciones posibles desde el rol del psicólogo.

Entender el fenómeno del phubbing y su relación con la “adicción conductual” permite pensar en diferentes estrategias de intervención. Un abordaje psicológico focalizado en la evitación del phubbing en primera instancia resulta esencial para evitar que se desarrolle posteriormente una posible adicción conductual.

Por una parte, el trabajo con los educadores y familiares en el entrenamiento de las habilidades sociales resultaría en una importante herramienta para poder romper con el factor de mantenimiento que resulta ser la conducta evitativa como se mencionó anteriormente. Fomentar el desarrollo de diferentes actividades grupales, estimular el diálogo dentro de su círculo de conocidos (familiares, compañeros de colegio o trabajo) y propiciar la interacción con desconocidos pueden aportar al fortalecimiento de las diferentes habilidades sociales (Echeburúa y De Corral, 2010). Esto puede realizarse con intervenciones de tipo modelado, desensibilización sistemática (imaginaria o en vivo) y exposición en vivo entre otras técnicas. La psicoeducación, por ejemplo, en relaciones de pareja, puede ser beneficiosa para el enfrentamiento a este fenómeno (Rivera et al., 2018). En caso que se haya desarrollado una adicción conductual, las intervenciones del psicólogo deberían estar orientadas a reaprender la conducta del uso del dispositivo tecnológico. Esto es posible lograrlo con una extinción de la respuesta desde la abstinencia en primera instancia para trabajar tanto en las distorsiones cognitivas sobre la capacidad de control del sujeto como la adquisición de respuestas de afrontamiento adecuadas para luego poder regularizar el uso controlado de las TIC (Echeburúa y de Corral, 2010). A partir del control de los estímulos primero y la exposición gradual con un seguimiento que prevengan las recaídas se puede lograr el objetivo de conducir la conducta adictiva a un uso regularizado. En esta vuelta gradual al uso de las TIC poner normas claras de uso o mismo la utilización de aplicaciones móviles que limitan el tiempo de uso podrían ser de gran ayuda.

Este tipo de intervenciones ayudarían al sujeto no sólo a limitar su uso excesivo con las tecnologías sino también al desarrollo de las interacciones cara-a-cara que se veían obstaculizadas anteriormente por el phubbing. Como un apartado, también deberían trabajarse la baja autoestima, la depresión y ansiedad con los correspondientes tratamientos indicados por las guías clínicas de tratamientos eficaces en cada caso.

En lo que concierne a intervenciones a nivel comunitario para combatir este fenómeno, el desarrollo de diferentes campañas puede ser de gran utilidad. Un ejemplo es el caso de “Stop Phubbing” creado por la agencia McCann en Australia, 2012. Alex Haigh es su creador y quien propulsa mayormente la campaña a través de Facebook con diferentes imágenes y hasta juego que están orientados a generar conciencia de este fenómeno (Capilla Garrido, 2015).

La toma de conciencia de este fenómeno a un nivel más comunitario resulta interesante ya que el mismo se encuentra en expansión constante con sus consecuencias sobre el bienestar de las personas. Es posible pensar en la inclusión de la enseñanza sobre el uso responsable de las tecnologías dentro de planes de estudios de las escuelas o la posibilidad de generar diálogos y debates sobre el mismo en las diferentes instituciones. Diferentes campañas publicitarias desde el estado o la creación

de centros especializados en este tipo de afección podrían ser también de gran ayuda para difundir información sobre el fenómeno y permitir un tratamiento. Por último, la promoción de actividades grupales en las que se facilite la relación interpersonal cara-a-cara, tales como diferentes talleres, encuentros o deportes, podrían ser una propuesta viable y adecuada.

Conclusiones

Sobre lo trabajado es posible concluir que las diferentes tecnologías que el sujeto produce también producen al sujeto en tanto sujeto y generan modificaciones en su relación con el mundo y con el otro. A partir de estas nuevas modalidades producidas en la interacción del sujeto con las TIC específicamente es que emergen múltiples fenómenos como es el caso del phubbing, íntimamente relacionado con la “adicción conductuales”.

Según los estudios desarrollados durante el trabajo, se observaron diferentes consecuencias producidas debido al phubbing. Las relaciones interpersonales cara-a-cara se ven afectadas así como la propia condición subjetiva de quien está enfrentado a esta nueva forma de relación. Por ello es que desde el rol del psicólogo resulta fundamental comprender estos nuevos fenómenos para poder pensar en diferentes intervenciones. El tratamiento sobre la problemática de la adicción a las TIC y el entrenamiento de habilidades sociales junto a la promoción de interacciones sociales son las principales herramientas que tiene el psicólogo sobre estas temáticas. Asimismo, la promoción de diferentes campañas y políticas basadas en la educación, información y promoción de relaciones interpersonales, pueden generar un impacto positivo para lograr frenar el crecimiento de esta afección.

Más allá de todo lo trabajado y pensado quedan diferentes puntos por tener en cuenta para futuras investigaciones ¿Es el phubbing causal o condición sine qua non para la emergencia de la adicción a las TIC (y específicamente al teléfono)? ¿Se trata obligatoriamente del mismo fenómeno? Por otra parte, ¿resultará posible categorizar a la adicción a la tecnología/smartphones como una patología en el DSM a modo de facilitar un diagnóstico y una correcta intervención? El phubbing parece estar relacionado directamente con el uso de las nuevas tecnologías y específicamente el celular, ¿no existía ya este fenómeno con otras tecnologías anteriores?, ¿en qué se diferencian?, ¿por qué comienza a hablarse de phubbing recién en 2012? Finalmente, además de estudiar la eficacia de las intervenciones y campañas descritas, podría pensarse en la posibilidad de la construcción de un manual de intervenciones eficaces estandarizado.

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th. Edition (DSM-5). Washington, DC.: American Psychiatric Association; 2013.
- Arias, V.S., Bassick, M., Bevan, J.L., Blackburn, K.G., Blackwell, D.R., Bostwick, E., ... & Dibble, J.L. (2017). The impact of social media in modern romantic relationships. Lexington Books.
- Barrios-Borjas, D.A., Bejar-Ramos, V.A., y Cauchos-Mora, V.S. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(3), 205-206. Doi: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272017000300205>
- Bauman, Z. (2002). *Modernidad líquida*. Madrid, España Fondo de cultura económica.
- 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), 480-485. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/727/72711821023.pdf>
- Beranuy, M., Fernández-Montalvo, J., Carbonell, X., & Cova, F. (2016). Características del uso de Internet en los cibercafés. *Terapia psicológica*, 34(1), 5-14. Recuperado en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082016000100001&script=sci_arttext&tlng=en
- Beranuy, M., y Sánchez-Carbonell, X. (2007). El móvil en la sociedad de la comunicación. En A. Talarn (Ed.): *Globalización y salud mental* (pp.369-391). Barcelona, España: Herder. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122057007.pdf>
- Capilla Garrido, E., y Cubo, S (2015). Phubbing: conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación con el bienestar psicológico. (Tesis de maestría) Recuperado en: http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/3455/TFMUEX_2015_Capilla_Garrido.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Castellana Rosell, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner Jordana, C., y Beranuy Fargues, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del psicólogo*, 28(3), 196-204. Recuperado en: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1503.pdf>
- Castells, M. (2011). *The rise of the network society*. Recuperado en: https://deterritorialinvestigations.files.wordpress.com/2015/03/manuel_castells_the_rise_of_the_network_societybookfi-org.pdf
- Castells, M., & Cardoso, G. (Eds.). (2006). The network society: From knowledge to policy. Recuperado en: https://www.researchgate.net/publication/301788885_The_Network_Society_From_Knowledge_to_Policy
- Cía, A.H. (2018). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Inmanencia. Revista del Hospital Interzonal General de Agudos (HIGA) Eva Perón*, 6(1). 32-37. Recuperado en: <http://ppct.caicyt.gov.ar/index.php/inmanencia/article/view/12681/45454575757828>
- Cobo Romani, J.C. (2009). El concepto de tecnologías de la información. Benchmarking sobre las definiciones de las TIC en la sociedad del conocimiento. *Zar*, 14(27), 295-318. Recuperado en: <http://www.ehu.eus/ojs/index.php/Zer/article/view/2636/2182>

- Cornejo, M., y Tapia, M. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades*, 12(24), 219-229. Recuperado en: <http://fundamentos.unsl.edu.ar/pdf/articulo-24-219.pdf>
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. doi: <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Elhai, J.D., Dvorak, R.D., Levine, J.C., & Hall, B.J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Fernández, A. (2011). Clinical Report: The impact of social media on children, adolescents and families. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 82(1), 31-32. Extraído en: <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/127/4/800.full.pdf>
- Hernández Prados, M.A., y Solano Fernández, I.M. (2007) Ciberbullying, un problema de acoso escolar. *RIED : revista iberoamericana de educación a distancia*, (10, n. 1), 2007, p. 17-36. ISSN : 1138-2783. Extraído en: <http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:20417>
- Hormes, J.M., Kearns, B., & Timko, C.A. (2014). Craving Facebook. Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. Doi: <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Kenneth, G. (1995) *El yo saturado*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Karadag, E., Tosuntas, S.B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B.M., y Babadag, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of behavioral addictions* 4(2), 60-74. Doi: <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Laborda Gil, X. (2005). Tecnologías, redes y comunicación interpersonal. Efectos en las formas de la comunicación digital. *Anales de Documentación*, (8), 101-116. Recuperado en: <http://eprints.rclis.org/12055/1/ad0807.pdf>
- Leiva-Gutiérrez, J., & Urzúa, M. (2018). Craving en adicciones conductuales: propuesta de un modelo teórico explicativo en la adicción a Facebook y mensajería instantánea. *Terapia psicológica*, 36(1), 5-12. Recuperado en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071848082018000100005&script=sci_arttext&tlng=e
- Ortega-Ruiz, R., Casas, J.A., & Ruiz-Olivares, R. (2013). Cuestionario de Experiencias relacionadas con Internet.
- Rivera, J.A.G., Abreu, L.S., y Rodríguez, V.U. (2018). Phubbing en las relaciones románticas: Uso del celular, satisfacción en la pareja, bienestar psicológico y salud mental. *Interacciones: Revista de Avances en Psicología*, 4(2), 81-9. Doi: <https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.117>
- Roberts, J.A., & David, M.E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in human behavior*, 54, 134-141.
- Sabater Fernández, I., Martínez Lorea y R. S. Campián (2017). "La Tecnosocialidad: El papel de las TIC en las relaciones sociales". *Revista Latina de Comunicación Social*, 72, 1.592-1.607. Recuperado en: <http://www.revistalatinacs.org/072paper/1236/RLCS-paper1236en.pdf>
- Valkenburg, P.M., Peter, J., & Schouten, A.P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590. Doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Von Bertalanffy, L. (1993). *Teoría general de los sistemas*. Madrid, España: Fondo de cultura económica.
- Vygotsky (1964). *Pensamiento y Lenguaje*. Buenos Aires, Argentina: Ed. Lantaro.
- Wellman, B. (1979). The community question: The intimate networks of East Yorkers. *American Journal of Sociology*, 84(5), 1201-1231. Doi: <https://doi.org/10.1086/226906>