

Prevención del uso problemático de la mensajería instantánea en adolescentes*

Jorge López Puga
Departamento de Personalidad, Evaluación y
Tratamiento Psicológico
Facultad de Psicología
Universidad de Granada
<https://orcid.org/0000-0003-0693-0092>

Ana María Ruiz-Ruano García
Departamento de Psicología Evolutiva y de la
Educación
Facultad de Ciencias de la Educación
Universidad de Granada
<https://orcid.org/0000-0002-7260-0588>

[252] Introducción

El uso del teléfono móvil se ha convertido en una actividad casi indispensable en nuestros días. Con el teléfono móvil, además de realizar llamadas telefónicas (no olvidemos que esta fue su funcionalidad original), podemos encontrar ubicaciones a lo largo de todo el globo terráqueo (utilizando los servicios de GPS, *Global Positioning System*), somos capaces de leer el periódico o ver la televisión, podemos realizar pagos electrónicos y ejecutar un amplio abanico de tareas que conectan el mundo virtual y el real. Algunos autores han señalado, precisamente, que la amplia versatilidad de este dispositivo electrónico es una de las claves que podrían explicar los problemas asociados al uso del móvil (véase, por ejemplo, Billieux, 2012; Wang et al., 2021).

El maestro del humor Francisco Ibañez (1996) puso de manifiesto lo que podríamos denominar como "la paradoja de la comunicación" con relación al uso del teléfono móvil que la ciencia ha destacado más recientemente. El caso es que, como señala Billieux (2012), el móvil puede ser la causa del deterioro comunicativo cuando, como se señala anteriormente, su función primigenia era la comunicación. Es decir, que en vez de ayudar o favorecer, el móvil puede convertirse en un perjuicio a la comunicación. Sultan (2014) también apelaba a ese efecto pernicioso que tiene el teléfono móvil cuando se sorprendía al ver parejas paseando por escenarios bucólicos o parques urbanos, cada uno con su correspondiente móvil en mano, e interaccionando con su media naranja por medio de este particular dispositivo electrónico. De hecho, se ha acuñado el término "tecnoferencia" (del inglés *technoference*) para aludir a la distorsión que estos dispositivos provocan en las relaciones interpersonales (McDaniel y Coyne, 2016). En este sentido, algunos estudios sugieren que la felicidad de [253] las parejas podría verse empobrecido como consecuencia de un uso inapropiado del móvil por parte de los miembros de la dupla (véase, por ejemplo, Ruiz-Ruano y Puga, 2019).

Según las estadísticas (Instituto Nacional de Estadística, 2021), la gran mayoría de la población española con edades comprendidas entre los 16 y los 74 años (el 93,9%) ha usado internet en los tres últimos meses y el teléfono móvil (o inteligente) está presente en la práctica totalidad de los hogares (en el 99,5% de los hogares). Esto significa que el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TICs) tiene un profundo calado en la población española independientemente de su edad, estatus social, económico o educativo. Aunque las vulnerabilidades previas pueden explicar los problemas que experimentan algunos adolescentes con relación al uso del teléfono móvil (Odgers, 2018), también es cierto que ser adolescente puede ser considerado como un

* Los números que aparecen entre corchetes sirven para indicar el lugar en el que comienza la página en el capítulo publicado en el libro.

factor de riesgo para experimentar problemas relacionados con el uso del móvil (Wacks y Weinstein, 2021). En un estudio reciente, por ejemplo, se observó que aproximadamente la mitad de los adolescentes necesitan ser regulados por otros para usar el teléfono móvil saludablemente y que en torno al 15% de los mismos experimentan serios problemas para regular eficientemente el uso del teléfono móvil (Pastor et al., 2022).

La mensajería instantánea es una de las actividades más frecuentes entre adolescentes y esta actividad suele ser realizada con el teléfono móvil. Esta forma de comunicación implica ciertos riesgos desde el punto de vista del uso problemático del móvil y, por tanto, es deseable plantear estrategias destinadas a prevenir problemas o a solventarlos una vez que hayan aparecido. En este trabajo planteamos algunas ideas que pueden ser de utilidad para minimizar el impacto negativo de la mensajería instantánea entre adolescentes. El resto del manuscrito se organiza del siguiente modo. Seguidamente abordaremos la controvertida cuestión de la adicción al móvil o de su uso problemático. [254] En segundo lugar, dedicaremos algunas líneas a señalar las características principales de la mensajería instantánea tratando de mostrar por qué la interacción social bajo este marco comunicativo puede desencadenar problemas de uso problemático del móvil en la adolescencia. En tercer lugar, plantearemos algunas ideas que pueden ser de utilidad para desarrollar acciones o programas de intervención preventivos o paliativos con relación al uso problemático de la mensajería instantánea en adolescentes. Y, por último, plantearemos algunas conclusiones habiendo considerado lo expuesto en trabajo.

Uso problemático del móvil

La comunidad científica no ha alcanzado un consenso unánime en aquello que tiene que ver con el uso problemático del teléfono móvil. En algunos casos, este uso problemático ha sido llamado adicción, pero esa conceptualización no deja de generar reticencias (véase, por ejemplo, Panova y Carbonell, 2018). Según Griffiths (2005) un proceso o actividad adictiva es el producto de la interacción de un cúmulo de factores psicológicos, fisiológicos, físicos, sociales y culturales. De manera general, las adicciones dan lugar a una serie de fenómenos que tienen repercusión en la integridad de la persona (Griffiths, 2005), a saber: a) saliencia, b) modificación del estado del ánimo, c) tolerancia, d) conflicto personal e interpersonal, y e) recaída.

Todos estos elementos de las adicciones no han sido clara e inequívocamente asociados al uso del teléfono móvil y, por tanto, se hace difícil encontrar una forma ampliamente consensuada de referirse a esta problemática.

Uso problemático de la mensajería instantánea

La mensajería instantánea puede considerarse como una evolución de los clásicos mensajes de texto por SMS (*short message service*). Sin embargo, frente a los SMS la mensajería instantánea actual permite a los usuarios interactuar sin límite de palabras, [255] intercambiar contenidos multimedia, usar emoticonos y tener una sensación de conectividad mucho más profunda (Sultan, 2014). En cierto modo, podríamos decir que la mensajería instantánea actual proporciona un entorno de interacción social enriquecido que favorece la creación y mantenimiento de relaciones sociales. Y, según Billieux (2012), es precisamente esa vía de “mantenimiento de relaciones” sociales la que se considera como crítica en lo relativo al uso problemático de la mensajería instantánea. Por ejemplo, el único caso clínico reportado hasta el momento de adicción al teléfono

móvil podría considerarse como un caso de adicción a interacción en redes sociales (Körmendi et al., 2016).

Una de las propuestas teóricas que hace hincapié en el impacto de lo social en el uso problemático del móvil es la de Veissière y Stendel (2018). Para estos autores, así como para otros (véase, por ejemplo, Khalily et al., 2021; Panova y Carbonell, 2018; Roberts et al., 2022; Wang et al., 2021), el problema no está en el propio teléfono móvil, sino, más bien, el problema está en cómo se usa y para qué se usa. Para Veissière y Stendel (2018), el problema está en la expectativa social que generan este tipo de dispositivos electrónicos cuando son usados para comunicarse por medio de mensajería instantánea.

Una línea de trabajos sugiere que los problemas que se experimentan durante la adolescencia con relación al uso del móvil tienen que ver con aspectos emocionales y su apropiada regulación (p. e., Dolev-Cohen y Barak, 2013; Pastor et al., 2022; Roberts et al., 2022). Estos estudios sugieren que las personas adolescentes tienen dificultades para regular eficientemente el uso que hacen de sus teléfonos móviles, lo que les conduce a desplegar estrategias inapropiadas de afrontamiento emocional que desembocan en problemas relacionados con el uso abusivo del teléfono móvil. Uno de los resultados más destacables en ese sentido es el que tiene que ver con el uso que hacen los adolescentes del móvil (y las redes sociales) para evitar sensaciones internas negativas como el [256] aburrimiento, la soledad o la ansiedad (Ruiz-Ruano et al., 2020). Aunque esta evitación emocional puede provocar a corto plazo sensaciones de bienestar (Dolev-Cohen y Barak, 2013), a medio y largo plazo tiene consecuencias deletéreas para la salud psicológica.

Propuestas de intervención

Parece, por tanto, que el segmento adolescente de la población, dadas sus condiciones psicoevolutivas concretas (Abrams, 2022), es aquel que tiene una mayor predisposición a sufrir problemas relacionados con el uso abusivo del teléfono móvil. Aunque se han desarrollado modelos de intervención destinados a tratar el uso problemático del teléfono móvil (por ejemplo, Olson et al., 2022; Khalily et al., 2022), también convendría plantear algunas directrices que estuviesen especialmente destinadas a abordar esta situación en adolescentes. En las líneas que siguen pretendemos proporcionar algunas ideas generales y no sistematizadas que puedan ser de ayuda para prevenir o tratar estas situaciones en este colectivo.

En nuestra opinión, la clave principal para abordar el asunto que estamos tratando es la *comunicación*. Es decir, sugerimos que se hable con el/la adolescente sobre este asunto en un tono distendido y comprensivo, pero, al mismo tiempo, orientativo. En primer lugar, creemos que sería conveniente que los adolescentes tomaran conciencia de las consecuencias derivadas de un uso excesivo o no-saludable de los servicios de mensajería instantánea. El núcleo familiar cercano tiene aquí un papel importante dado que sus miembros pueden alertar a los adolescentes sobre sus comportamientos y las consecuencias previsibles que éstos puedan tener (por ejemplo, deterioro de las relaciones cara-a-cara con amigos y familiares, menor rendimiento académico, problemas en casa, pérdida de interés por actividades apartadas del móvil, etc.).

[257] Una vez que el/la adolescente ha tomado conciencia de los problemas potenciales que puede acarrear el uso abusivo de la mensajería instantánea, sería cuestión de plantear acciones de mejora. No estaría mal preguntar al propio adolescente al respecto sugiriéndole que él o ella proponga cosas que convendría hacer con el fin de minimizar

los riesgos de sufrir problemas relacionados con un uso excesivo de la mensajería instantánea. Si el/la adolescente no plantea ninguna propuesta de mejora, los miembros del núcleo familiar pueden sugerir algunos y consultarle su opinión al respecto. Trabajos como los de Olson et al. (2022) y Khalily et al. (2022) han proporcionado recientemente evidencias de que ciertas recomendaciones tienen un impacto positivo para reducir el uso problemático del móvil. Señalamos seguidamente algunas de las más llamativas y que podrían ser de utilidad en el contexto del tema que nos incumbe.

En primer lugar, sería conveniente que el adolescente con problemas de uso abusivo de la mensajería instantánea diversificase sus actividades. Así, podría proponérseles que hagan deporte, que salgan de paseo con sus amistades, que lean o que toquen algún instrumento musical. Otras recomendaciones podrían estar relacionadas con el uso del teléfono propiamente dicho. Por ejemplo, apagar el teléfono antes de ir a dormir o no usar el teléfono como alarma para despertarse o como agenda podrían servir en este sentido. La recomendación de una especie de *dieta digital* es altamente recomendable. Es decir, limitar el uso del teléfono móvil a ciertos momentos del día y, sobre todo, que su uso no esté presente durante las reuniones sociales y/o familiares (por ejemplo, a la hora de comer o cuando se organiza la logística doméstica). Por último, creemos que sería crítico que los miembros de la unidad familiar sirviesen como modelos para el/la adolescente. Por tanto, ellos mismos deberían aplicarse las acciones recomendadas o sugeridas al adolescente para minimizar el uso abusivo de la mensajería instantánea.

[258] Conclusiones

Como sugiere Robets et al. (2022), los móviles y la mensajería instantánea han venido para quedarse y, por tanto, deberíamos desarrollar estrategias que nos ayudasen a interaccionar con estas tecnologías de manera saludable. En este trabajo hemos presentado muy sucintamente algunas ideas que podrían implementarse para minimizar el impacto negativo que la mensajería instantánea tiene durante la adolescencia. Confiamos que nuestras ideas puedan ser de utilidad para familiares, educadores y terapeutas que se enfrenten al uso abusivo de la mensajería instantánea.

Referencias

- Abrams, Z. (2022, February 3). *Why young brains are especially vulnerable to social media*. <https://www.apa.org/news/apa/2022/social-media-children-teens>
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a Pathways Model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299-307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Dolev-Cohen, M., y Barak, A. (2013). Adolescents' use of Instant Messaging as a means of emotional relief. *Computers in Human Behavior*, 29, 58-63. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.016>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Ibañez, F. (1996). El trastomóvil. *Magos del Humor*, 69.

- Instituto Nacional de Estadística (2021, 15 de noviembre). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares* [Nota de prensa]. https://ine.es/prensa/tich_2021.pdf
- Khalily, M. T., Bhatti, M. M., Ahmad, I., Saleem, T., Hallahan, B., Ali, S. A.-e-Z., Khan, A. A., y Hussain, B. (2021). Indigenously adapted cognitive-behavioral therapy for excessive smartphone use (IACBT-ESU): A randomized controlled trial. *Psychology of Addictive Behaviors*, 35(1), 93–101. <https://doi.org/10.1037/adb0000677>
- Körmendi, A., Brutóczki, Z., Végh, B. P., y Székely, R. (2016). Smartphone use can be addictive? A case report. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 548-552. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.033>
- McDaniel, B. T., y Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5, 85-98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- Oggers, C. (2018). Smartphone are bad for some teens, not all. *Nature*, 554, 432-434. <https://doi.org/10.1038/d41586-018-02109-8>
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Chmoulevitch, D., Raz, A., y Veissière, S. P. L. (2022). A nudge-based intervention to reduce problematic smartphone use: Randomised controlled trial. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00826-w>
- Panova, T., y Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Pastor, Y., García-Jiménez, A., y López-de-Ayala, M. C. (2022). Estrategias de regulación del uso del *smartphone* y uso problemático de internet en la adolescencia. *Anales de Psicología*, 38(2), 269-277. <https://doi.org/10.6018/analesps.461771>
- Roberts, M. Z., Flagg, A. M., y Lin, B. (2022). Context matters: How smartphone (mis)use may disrupt early emotion regulation development. *New Ideas in Psychology*, 64. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2021.100919>
- Ruiz-Ruano, A. M., López-Salmerón, M. D., y Puga, J. L. (2020). Evitación experiencial y uso abusivo del *smartphone*: un enfoque bayesiano. *Adicciones*, 32(2), 116-127. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1151>
- Ruiz-Ruano, A. M., y Puga, J. L. (2019). El impacto de la tecnoferencia en la felicidad de las parejas. En Consejo General de la Psicología de España (Ed.), *Libro de capítulos del IV Congreso Nacional de Psicología* (pp. 118-124). Consejo General de la Psicología de España.
- Sultan, A. J. (2014). Addiction to mobile text messaging applications is nothing to “lol” about. *The Social Science Journal*, 51, 57-69. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2013.09.003>
- Wacks, Y., y Weinstein, A. M. (2021). Excessive smartphone use is associated with health problems in adolescents and young adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 669042. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.669042>

Wang, C., Zhang, J., y Lee, M. K. O. (2021). Time flies when chatting online: a social structure and social learning model to understand excessive use of mobile instant messaging. *Information, Technology & People*. <https://doi.org/10.1108/ITP-09-2020-0624>