

Fecha de presentación: marzo, 2021, Fecha de Aceptación: mayo, 2021, Fecha de publicación: julio, 2021

24

CONSECUENCIAS DE LA NOMOFOBIA EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

CONSEQUENCES OF NOMOPHOBIA IN ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW

Ruth Gissela Pérez Cabrejos¹

E-mail: ingenieragissela06@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8096-9529>

Darien Barramedo Rodríguez Galán¹

E-mail: rgd_edu@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6298-7419>

Nilo Teodorico Colquepisco Paúcar²

E-mail: teodorico1981@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2984-6603>

Rosa Luisa Enríquez Ludeña¹

E-mail: rosa.enriquez.2012@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1433-1447>

¹Universidad César Vallejo. Perú.

²Universidad Nacional de Cañete. Perú.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Pérez Cabrejos, R. G., Rodríguez Galán, D. B., Colquepisco Paúcar, N. T., & Enríquez Ludeña, R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, *17(81)*, 203-210.

RESUMEN

El objetivo de la presente revisión sistemática fue analizar las consecuencias que produce la nomofobia en los adolescentes. Para el estudio se empleó la metodología PRISMA, la búsqueda de los artículos fue en SCOPUS, EBSCO, PUBMED, SPRINGER y otros, el periodo de búsqueda fue 2019- 2020. De los 135 artículos relacionados con el tema, solo se consideraron 19 para el análisis. En el proceso de exclusión se analizó los títulos, resúmenes, metodologías y duplicidades también se excluyeron artículos que no incluían la variable a analizar, artículos que no se encuentran indexadas o aquellos artículos que no tenían el rango de edad de los adolescentes. Los resultados indican que los adolescentes están presentando problemas conductuales, pasan muchas horas en el celular y esto está perjudicando el rendimiento académico de los estudiantes; la depresión, ansiedad y la mala alimentación se ven relacionadas con la nomofobia. Para concluir el género femenino está más propenso a sufrir dependencia por lo cual faltan investigaciones que analicen la relación entre el género y la nomofobia.

Palabras clave:

Nomofobia, problemas conductuales, problemas de salud mental, adolescente.

ABSTRACT

The objective of this systematic review was to analyze the consequences of nomophobia in adolescents. The PRISMA methodology was used for the study, the search for articles was in SCOPUS, EBSCO, PUBMED, SPRINGER and others, the search period was 2019-2020. Of the 135 articles related to the topic, only 19 were considered for the study. analysis. In the exclusion process, the titles, abstracts, methodologies and duplications were analyzed, articles that did not include the variable to be analyzed, articles that were not indexed, or those articles that did not have the age range of adolescents were also excluded. The results indicate that adolescents are presenting behavioral problems, they spend many hours on the cell phone and this is damaging the academic performance of students; depression, anxiety, and poor diet are related to nomophobia. To conclude, the female gender is more prone to dependence, which is why there is a lack of research that analyzes the relationship between gender and nomophobia.

Keywords:

Nomophobia, behavioral problems, mental health problems, adolescent.

INTRODUCCIÓN

El avance de la tecnología nos hace escapar de la rutina y entrar a un nuevo mundo virtual donde muchos adolescentes y adultos pueden expresarse a través de redes sociales con diferentes usuarios del mundo. Sin embargo, estas formas de expresarse en muchas ocasiones generan dependencia y adicción, lo que se denomina **nomofobia**, que significa miedo de estar sin el celular. Debido al avance tecnológico, redes sociales y la presencia del internet en todos los teléfonos celulares, la sociedad los ha convertido en una necesidad para el ser humano, ya que te simplifican la vida. Pero al mismo tiempo crean una dependencia patológica en la mayoría de los casos, desarrolla conductas desadaptadas de uso.

Es por ello que se busca analizar las **consecuencias de la nomofobia** en la adolescencia, esta dependencia al celular puede manifestarse mediante conductas patológicas como depresión, ansiedad, distracción o comportamientos agresivos (Barrios-Borjas, et al., 2017).

Cabe destacar que el uso frecuente de celulares ocasiona problemas en muchas áreas de la vida del ser humano. Es por ello que los adolescentes presentan problemas tanto psicológicos como físicos y conductuales, y están sobre expuestos a la desinformación e incluso a contactos inapropiados o riesgosos, comprometiendo tanto su privacidad como la confidencialidad de sus datos personales (Cerisola, 2017) la exposición a pantallas electrónicas se ha asociado a un menor nivel de desarrollo cognitivo y del lenguaje. Asimismo, a mediano plazo, se ha relacionado con mayor riesgo de sobrepeso, déficit de atención, y el riesgo de adoptar una actitud pasiva frente al mundo. En la edad escolar y en la adolescencia, el uso de estos instrumentos tecnológicos puede brindar oportunidades positivas para los aprendizajes y para la socialización. Sin embargo, más frecuentemente se observa un uso excesivo de estos dispositivos electrónicos, que repercute sobre la capacidad de concentración, el

rendimiento escolar y sobre la cantidad y calidad del sueño nocturno. Algunos adolescentes que utilizan demasiado las redes sociales presentan síntomas de depresión, de déficit de sueño, sobrepeso, aislamiento social (afectados por el ciber-bullying).

Teniendo en cuenta estos alcances, la presente revisión sistemática tiene como objetivo analizar **las consecuencias que produce la nomofobia** sobre todo en la población **adolescente**, las categorías que refuerzan nuestro objetivo fueron problemas conductuales, problemas de rendimiento académico, problemas salud mental y salud física.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este documento es un análisis de revisión sistemática, el procedimiento de búsqueda implicó la organización, detección y análisis de varios documentos electrónicos en un periodo de 2019 a 2020. Hay que tener en cuenta que no se consideró artículos que no incluían la variable a analizar o artículos que no se encuentran indexadas, ni aquellos artículos que no incluían el rango de esta etapa de la vida como es la adolescencia.

La búsqueda fue específicamente en las siguientes bases de datos: SCOPUS, EBSCO, PUBMED, SPRINGER y otros. Como criterio para la búsqueda de información se tomaron los siguientes descriptores: nomofobia, nomophobia, adicción al celular, **la nomofobia es el miedo a quedarse sin el celular** (Yavuz, et al., 2019), cell phone addiction, phubbing, adictos a la tecnología, adolescentes. Estos descriptores fueron combinados al momento de la exploración para así ampliar los criterios de búsqueda que permitan un mejor filtro y análisis. Se utilizó el diagrama de flujo de la declaración de PRISMA (figura 1), teniendo un total de 135 artículos originales preseleccionados, ya en la realización de los procesos de exclusión tanto por títulos, resúmenes, metodologías y duplicidades se estableció una selección de 19 artículos (Tabla 1).

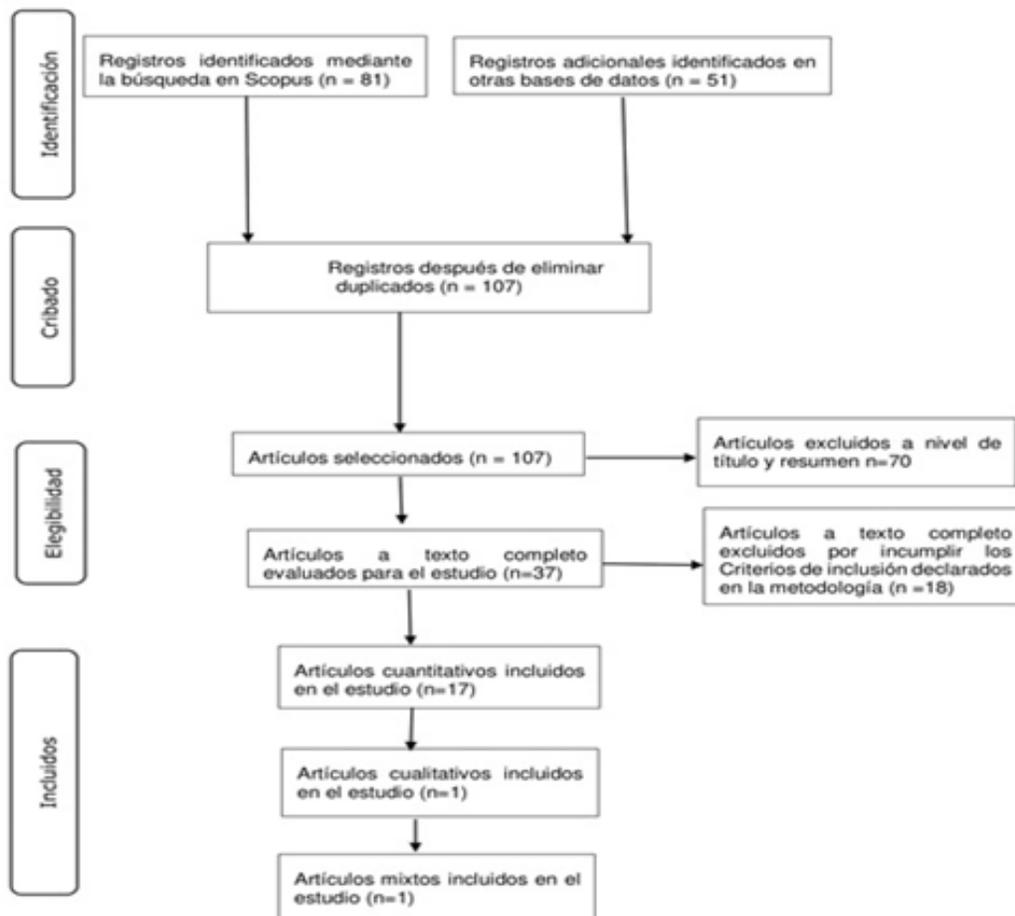


Figura 1. Diagrama de Flujo-Metodología PRISMA.

La Tabla 1 muestra los artículos científicos incluidos para la distribución de los resultados de la búsqueda.

Tabla 1. Artículo incluidos en la revisión.

N°	Autores/ Año/ Título/ Publica	CONSECUENCIAS DE LA NOMOFOBIA				METODOLOGIA	
		Problemas conductuales	Problemas académicos	Problemas de salud mental	Problemas de salud física	Tipo de estudio	Instrumento, técnica o método
1	(Caumo, et al., 2020)(2 Exposure to electronic devices and sleep quality in adolescents: a matter of type, duration, and timing. <i>Sleep Health</i>				X	Cuantitativa	Encuesta
2	(Domoff, et al., 2020) Adolescents' addictive phone use: Associations with eating behaviors and adiposity. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>				X	Cuantitativa	Encuesta

3	(Menéndez & De la Villa Moral Jiménez, 2020) Phubbing, problematic use of mobile phones and social network sites among teenagers, and deficits in self-control. <i>Health and Addictions / Salud y Drogas</i>	X				Cuantitativa	Encuesta
4	(Catone, et al., 2020)Italy The drawbacks of Information and Communication Technologies: Interplay and psychopathological risk of nomophobia and cyber-bullying, results from the bullying and youth mental health Naples study (BYMHNS). <i>Computers in Human Behavior</i>	X		X		Cuantitativa	Encuesta
5	(Li, et al., 2019) Interaction of health literacy and problematic mobile phone use and their impact on non-suicidal self-injury among chinese adolescents. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	X		X		Cuantitativa	Encuesta
6	(Louragli, et al., 2019) Behavioral analysis of adolescent's students addicted to facebook and its impact on performance and mental health. <i>Acta Neuropsychologica</i>		X	X		Cuantitativa	Encuesta
7	(Jeong, et al., 2020)including Young's Internet Addiction Test (Y-IAT Associations of personality and clinical characteristics with excessive Internet and smartphone use in adolescents: A structural equation modeling approach. <i>Addictive Behaviors</i>			X		Cuantitativa	Encuesta
8	(De Souza, et al., 2020) Cell phone use before bedtime: A risk factor for excessive sleepiness in adolescents from military schools. <i>Jornal Brasileiro de Psiquiatria</i>	X			X	Cualitativa	Entrevista
9	(Yavuz, et al., 2019) The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. <i>Turkish Journal of Pediatrics</i>	X	X			Cuantitativa	Encuesta
10	(Bai, et al., 2020)however, little is known about mediating and moderating mechanisms underlying this association, particularly among adolescents from low-income families. The present study explored the mediating role of depression and the moderating role of family functioning in the relationships between mobile phone addiction and school performance. A national representative sample of 1794 Chinese adolescents from low-income families was recruited to complete measures of mobile phone addiction, school performance (academic rank and learning burnout Mobile phone addiction and school performance among Chinese adolescents from low-income families: A moderated mediation model. <i>Children and Youth Services Review</i>		X			Cuantitativa	Encuesta
11	(Chogchitpaisan, et al., 2020) Effect of smartphone output power on the undetermined headache among high school students: Time-series study. <i>Journal of the Medical Association of Thailand</i>				X	Cuantitativa	Encuesta
12	(Hilt, 2019) Dependencia del celular, hábitos y actitudes hacia la lectura y su relación con el rendimiento académico. <i>Apuntes Universitarios</i> ,		X			Cuantitativa	Encuesta

13	(Mei, et al., 2019)sleep pattern, and psychological symptoms, this study examined changes in adolescents' mobile phone use and sleep associated with mobile phone demand. Also examined was whether sleep duration mediated relationship between mobile phone use and psychological symptoms among adolescents in coastal developed areas of China. A cross-sectional study which includes 3020 students was performed. Students completed general situation questionnaire, Pittsburgh sleep quality index scale, insomnia severity index, Epworth sleepiness scale, Beck depression inventory, self-rating anxiety scale, and mobile phone use questionnaire. Regarding the most time-consuming function, gender differences emerged, with more boys using game function, whereas girls reported higher use of surfing the Internet and music players. Regarding mobile phone use before sleep, for those who often used mobile phone before sleep, sleep duration was significantly shorter and sleep onset latency was significantly longer than those who either sometimes or never used the function except study (P < 0.05 Sleep patterns, mobile phone use and psychological symptoms among adolescents in coastal developed city of China: an exploratory cross-sectional study. <i>Sleep and Biological Rhythms</i>	X		X	X	Cuantitativa	Encuesta
14	(Park, et al., 2019)mobile phone addiction, and depressive symptoms at three-time points among Korean adolescents according to gender and to examine the differences in the long-term relationships among the three abovementioned variables between Korean boys and girls in a four-year period. Data for 1794 adolescents (897 boys and 897 girls Long-term symptoms of mobile phone use on mobile phone addiction and depression among Korean adolescents. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>			X		Cuantitativa	Encuesta
15	(Saritepeci, 2020) Predictors of cyberloafing among high school students: unauthorized access to school network, metacognitive awareness and smartphone addiction. <i>Education and Information Technologies</i>	X				Cuantitativa	Encuesta
16	(Gül, et al., 2019)has concerned professionals due to increased use of media over time and as predicted, this type of bullying is fairly common among adolescents. We aimed to define the prevalence of cyberbullying and cyber victimization, examine relationships between problematic smartphone (SP Cyberbullying among a clinical adolescent sample in Turkey: effects of problematic smartphone use, psychiatric symptoms, and emotion regulation difficulties. <i>Psychiatry and Clinical Psychopharmacology</i>	X				Cuantitativa	Encuesta
17	(Lapierre, et al., 2019) Short-Term Longitudinal Relationships Between Smartphone Use/Dependency and Psychological Well-Being Among Late Adolescents. <i>Journal of Adolescent Health</i>			X		Cuantitativa	Encuesta
18	(Rashid, et al., 2020) The influence of mobile phone addiction on academic performance among teenagers. <i>Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication</i>		X			Cuantitativa	Encuesta
19	(Ang, et al., 2019) Investigation of a Preliminary Mixed Method of Phubbing and Social Connectedness in Adolescents. <i>Addiction & Health</i>	X				Mixta	Encuesta y entrevista

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El 47,37 % de los estudios corresponden a la categoría de problemas conductuales, 4 de los 9 estudios demuestran interrelación con las demás subcategorías, el 26,32% pertenece a la subcategoría de problemas académico, 1 de los 5 estudios demuestran interrelación con las demás subcategorías, el 36,84% son de la subcategoría de problemas mentales, 4 de los 7 estudios demuestran interrelación con las demás subcategorías y finalmente, el 26,32% están dentro de la subcategoría de problemas físicos, 3 de 5 estudios demuestran interrelación con las demás subcategorías. El 89,47% de los estudios incluidos tuvo un enfoque cuantitativo, el 5,26% es de enfoque cualitativo y también el 5,26% tuvo un enfoque mixto.

Al revisar los resultados, se considera agrupar las categorías como siguen, problemas conductuales (emociones, ciberacoso, autolesiones, autocontrol, alexitimia, cyberloafing, Cyberbullying, desconexión social, alteraciones del sueño), problemas académicos (rendimiento), problemas de salud mental (depresión, ansiedad), problemas físicos (adiposidad, dolor de cabeza) estas categorías ayudarán a analizar de manera coherente el propósito y objetivo de la investigación entorno a las consecuencias de la nomofobia en adolescentes, el cual se discute a continuación.

Los artículos revisados muestran conductas negativas por el incremento de la nomofobia en los adolescentes y las consecuencias conductuales que pueden llegar al suicidio debido a los malos hábitos que presentan por estar pendientes del celular; en varios de los artículos el género femenino es el más afectado por ello la necesidad de controlar el uso responsable de los celulares. Además hay una estrecha relación entre la nomofobia y la alexitimia siendo más propensas las mujeres para sufrir de este padecimiento (Yavuz, et al., 2019).

Al no poder expresar sus emociones los adolescentes son incapaces de ser empáticos, solidarios o de sentir vergüenza, desencadenando en conductas agresivas. Esta adicción a los teléfonos inteligentes y el uso de redes sociales contribuyen a que se desarrolle cyberloafing (Saritepeci, 2020). Debido a que estas conductas aíslan socialmente a los adolescentes, muchas veces pierden horas revisando las redes sociales o cualquier página irrelevante, tiempo que puede ser empleado en actividades productivas, por ello sugieren la intervención de los padres y escuelas a fin de detectarlo y tratarlo.

El teléfono móvil es usado con más frecuencia por las chicas, y se ha encontrado una relación entre el uso problemático de los celulares y el phubbing convirtiéndose en una situación que ya no se puede manejar personalmente

a través del autocontrol empeorando esta conducta (Menéndez & De la Villa Moral, 2020). Son varios los artículos que señalan que los problemas de adicción a los celulares se presentan más en mujeres, sería necesario realizar investigaciones que centren su atención en por qué el género femenino es más propenso a este tipo de adicción que afecta conductualmente a las adolescentes. De la misma manera se ha incrementado la perpetración cibernética que tiene una estrecha relación con la nomofobia y es en la adolescencia donde esta conducta se expande alarmantemente. El bullying ha cambiado de escenario, hoy denominado *ciberbullying* y tienen a los adolescentes como protagonistas de eventuales desenlaces fatales.

Cabe destacar que por la pandemia de la Covid-19, este tipo de problemas conductuales ha empeorado, ya que la mayor parte de actividades se realizan en línea y sin despegarse del celular. Las investigaciones sobre el uso prolongado de celulares centran su atención en la calidad de sueño que se ha visto afectada de manera notoria (Domoff, et al., 2020; (2)Caumo, et al., 2020). Los adolescentes pasan muchas horas con el celular de día como de noche perdiendo horas de descanso que perjudican su salud, esta conducta antes de acostarse producen en los adolescentes pérdida de voluntad de poder controlar el impulso de soltar el celular.

Con relación a los problemas académicos, se observa que cada vez hay más investigaciones sobre la adicción a los teléfonos móviles ya que está afectando a los adolescentes en distintas áreas, y de manera muy particular en el rendimiento académico Bai, Chen, & Han (2020). Por lo mismo se debe tener en cuenta, que este dispositivo electrónico debe utilizarse responsablemente en el aula o casa, estableciendo horarios que permitan que el adolescente no se aisle del mundo real ya que el impacto de esta sobre exposición a las redes es negativo, pues se ha visto afectado el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes adolescentes. Se concentran tanto en el teléfono que se vuelven dependientes de él y no distinguen lo real de lo virtual. Se ha demostrado también que la buena calidad de sueño es muy importantes sobre todo en la etapa escolar de manera general y no relacionándola necesariamente a los teléfonos (Caumo, et al., 2020)(2).

Generalmente los adolescentes no duermen la cantidad de horas necesarias por estar revisando el celular en las noches, perjudicando su desenvolvimiento durante las horas de clases, el sueño diurno excesivo afecta el aprendizaje por ello la necesidad de realizar programas que concienticen a padres, alumnos y a la comunidad sobre la importancia del buen descanso (De Souza, et

al., 2020). Es necesario que los padres comprendan la gravedad de la nomofobia, sus consecuencias y como detectarla para así poder tratar a tiempo esta conducta que afecta a sus hijos ya que el celular se ha convertido en un distractor cuando se busca destinar el tiempo a la lectura y tareas escolares. Al respecto se encontró que existe relación entre la dependencia al celular y el rendimiento académico (Hilt, 2019). Algo muy peculiar se observa en esta categoría, que siendo más propensas las mujeres a ser adictas al celular esto no les impide sacar mayores calificaciones que los varones.

Por otro lado, los problemas de salud mental son una consecuencia más del uso y dependencia de los teléfonos celulares que están causando efectos nocivos de soledad y depresión dentro de la población adolescente (Lapierre, et al., 2019). Los adolescentes no conciben la vida lejos del celular, algunos incluso pueden manifestar conductas obsesivas como revisar el celular cada cierto tiempo, incluso entran en pánico si este se extravía u olvida. Se ha encontrado que existen niveles altos de depresión y ansiedad en aquellos estudiantes que utilizan el teléfono móvil antes de dormir (Mei, et al., 2019). Muchos adolescentes duermen con el móvil para estar atentos a una llamada o mensaje, mostrando conductas psicóticas como tener más de un celular, revisarlo constantemente, no ir a lugares donde no hay cobertura o buscar los enchufes para no dejar que el celular se descargue. Hay que tener presente que las niñas presentan un mayor riesgo del consumo compulsivo de los teléfonos móviles (Domoff, et al., 2020). La cual se ha señalado en la presente revisión sistemática, que las mujeres están más expuestas a ser adictas al teléfono celular, no habiendo ningún artículo que explique la relación que hay entre el género y la nomofobia, por lo tanto, puede ser un tema de investigación para futuros artículos.

En efecto al presentarse problemas de salud mental también se presentan problemas físicos, pero son muy pocas las investigaciones que se fijan en los trastornos alimenticios y consecuencia que se está produciendo por esta adicción del celular (Domoff, et al., 2020). El estar dependientes del celular no permite que el adolescente se alimenten de manera adecuada y esto puede contribuir a problemas digestivos y de sobrepeso ya que existe una relación entre el uso adictivo del celular con una alimentación exagerada o restringida (Domoff, et al., 2020). Los adolescentes adictos al celular pueden pasar horas tocando la pantalla, algunos muestran mucha ansiedad que los hace comer a cada rato y otros ni siquiera comen por estar pendientes de él, hay que recordar que los adolescentes buscan que los problemas se les solucionen a la velocidad de un e-mail y es preocupante como pueden

pasarse enserados en sus cuartos conversando más con amigos virtuales que con los reales provocando un sedentarismo a tan corta edad.

También se ha encontrado que hay una asociación entre el dolor de cabeza indeterminado con el teléfono móvil. Se recomienda que el uso de este dispositivo sea a una edad madura y que se utilicen accesorios que limiten el acercar este dispositivo muy cerca del oído para prevenir dolores de cabeza (Chogchitpaisan, et al., 2020). Es necesario manejar moderadamente los celulares en los adolescentes y así evitarles terribles problemas físicos eventualmente. Los adolescentes necesitan comprender que el celular no es una parte de ellos sino que es solo un instrumento que se creó con la finalidad de facilitar la comunicación.

CONCLUSIONES

Las consecuencias de la nomofobia en los adolescentes van más allá de simples problemas psicológicos y como se desarrolló en las categorías, permite ver de manera clara el sórdido panorama que les espera a los adolescentes. Los artículos señalan que debe haber una pronta intervención en los hogares, escuelas y sociedad a fin de parar con este padecimiento que aqueja a muchos adolescentes.

Se ha encontrado muchos artículos sobre problemas conductuales, pero se ha hecho poco para frenar esta conducta que se está apoderando de los adolescentes que cada vez se está acrecentado, basta con mirar a la calle y darse cuenta que más de una joven está pendiente de este aparato que los ha dejado sin voluntad, sin amigos y sin poder ser libres.

El pasar muchas horas en el celular está perjudicando el rendimiento académico de los estudiantes, pues roban horas de sueño el cual perjudica su desempeño en el aula. La depresión, ansiedad y la mala alimentación se ven relacionadas con la nomofobia por lo cual los padres deben estar atentos a las conductas que muestran los adolescentes y buscar la ayuda necesaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA

- Ang, C.S., Teo, K. M., Ong, Y. L., & Siak, S. L. (2019). Investigation of a Preliminary Mixed Method of Phubbing and Social Connectedness in Adolescents. *Addiction & Health*, *11*(1), 1–10.
- Bai, C., Chen, X., & Han, K. (2020). Mobile phone addiction and school performance among Chinese adolescents from low-income families: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, *118*.

- Barrios-Borjas, D. A., Bejar-Ramos, V. A., & Cauchos-Mora, V. S. (2017). Uso excesivo de Smartphones/ teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. In *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria*, *55*(3), 205–206.
- Catone, G., Senese, V. P., Pisano, S., Siciliano, M., Russo, K., Muratori, P., Marotta, R., Pascotto, A., & Broome, M. R. (2020). The drawbacks of Information and Communication Technologies: Interplay and psychopathological risk of nomophobia and cyber-bullying, results from the bullying and youth mental health Naples study (BYMHNS). *Computers in Human Behavior*, *113*.
- Caumo, G. H., Spritzer, D., Carissimi, A., & Tonon, A. C. (2020). Exposure to electronic devices and sleep quality in adolescents: a matter of type, duration, and timing. *Sleep Health*, *6*(2), 172–178.
- Cerisola, A. (2017). Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo infantil. *Pediatría Panamá*, *46*(2).
- Chogchitpaisan, W., Wiwatanadate, P., Tanprawate, S., Narkpongphun, A., & Siripon, N. (2020). Effect of smartphone output power on the undetermined headache among high school students: Time-series study. *Journal of the Medical Association of Thailand*, *103*(5), 415–422.
- De Souza, E. A., Barbosa De Lima Pinto, J. C., & Rocha Alves, F. (2020). Cell phone use before bedtime: A risk factor for excessive sleepiness in adolescents from military schools. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, *69*(2), 111–116.
- Domoff, S. E., Sutherland, E. Q., Yokum, S., & Gearhardt, A. N. (2020). Adolescents' addictive phone use: Associations with eating behaviors and adiposity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(8).
- Gül, H., Firat, S., Sertçelik, M., Gül, A., Gürel, Y., & Kılıç, B. G. (2019). Cyberbullying among a clinical adolescent sample in Turkey: effects of problematic smartphone use, psychiatric symptoms, and emotion regulation difficulties. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, *29*(4), 547–557.
- Hilt, J. (2019). Dependencia del celular, hábitos y actitudes hacia la lectura y su relación con el rendimiento académico. *Apuntes Universitarios*, *9*(3), 103–116.
- Jeong, B., Lee, J. Y., Kim, B. M., Park, E., Kwon, J. G., Kim, D. J., Lee, Y., Choi, J. S., & Lee, D. (2020). Associations of personality and clinical characteristics with excessive Internet and smartphone use in adolescents: A structural equation modeling approach. *Addictive Behaviors*, *110*.
- Lapierre, M. A., Zhao, P., & Custer, B. E. (2019). Short-Term Longitudinal Relationships Between Smartphone Use/Dependency and Psychological Well-Being Among Late Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, *65*(5), 607–612.
- Li, D., Yang, R., Wan, Y., Tao, F., Fang, J., & Zhang, S. (2019). Interaction of health literacy and problematic mobile phone use and their impact on non-suicidal self-injury among chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(13).
- Mei, X., Hu, Z., Zhou, D., Zhou, Q., Li, X., Wang, X., & Jing, P. (2019). Sleep patterns, mobile phone use and psychological symptoms among adolescents in coastal developed city of China: an exploratory cross-sectional study. *Sleep and Biological Rhythms*, *17*(2), 233–241.
- Menéndez, M. Á., & De la Villa Moral Jiménez, M. (2020). Phubbing, problematic use of mobile phones and social network sites among teenagers, and deficits in self-control. *Health and Addictions, Salud y Drogas*, *20*(1), 113–125.
- Park, S. Y., Yang, S., Shin, C. S., Jang, H., & Park, S. Y. (2019). Long-term symptoms of mobile phone use on mobile phone addiction and depression among korean adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(19).
- Rashid, J. A., Aziz, A. A., Rahman, A. A., Saaid, S. A., Ahmad, Z., & Zainodin, W. H. W. (2020). The influence of mobile phone addiction on academic performance among teenagers. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, *36*(3), 408–424.
- Saritepeci, M. (2020). Predictors of cyberloafing among high school students: unauthorized access to school network, metacognitive awareness and smartphone addiction. *Education and Information Technologies*, *25*(3), 2201–2219.
- Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M., & Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *Turkish Journal of Pediatrics*, *61*(3), 345–351.