

Universidad de Pamplona
Facultad de salud
Departamento de Psicología



NOMOFOBIA EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE
LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA SEDE FACULTAD DE SALUD DE
CÚCUTA

Presentado por:
Fabián Sánchez Badillo
Psicólogo en formación

Cúcuta, Colombia

2016

Universidad de Pamplona
Facultad de salud
Departamento de psicología



NOMOFOBIA EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE
LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA SEDE FACULTAD DE SALUD DE
CÚCUTA

Presentado por:
Fabián Sánchez Badillo

Ps. Mg. Carmen Graciela Espinel de Pérez
Directora de tesis

Cúcuta, Colombia
2016

Tabla de contenido

Resumen	8
Abstract	9
INTRODUCCIÓN	10
PROBLEMA DE INVESTIGACION	12
<i>Formulación Del Problema</i>	12
<i>Planteamiento Y Descripción Del Problema</i>	12
<i>Justificación</i>	17
<i>Objetivos.</i>	22
<i>General</i>	22
<i>Específicos</i>	22
Estado Del Arte	22
<i>Investigaciones Internacionales</i>	22
<i>Investigaciones nacionales</i>	28
Marco Teórico	32
<i>Adicción al internet y nomofobia</i>	32
<i>La nomofobia</i>	35
<i>Factores de riesgo</i>	37
<i>Sintomatología</i>	41
<i>Tratamiento</i>	43
<i>Prevención</i>	46
<i>Nativos digitales</i>	48
<i>Las TIC y la nomofobia</i>	49
<i>Internet</i>	51
<i>Redes sociales</i>	54
<i>Redes según la finalidad</i>	56
<i>Redes según el modo de funcionamiento</i>	57
<i>Redes según el grado de apertura</i>	58
<i>Redes sociales según el nivel de integración</i>	58
Marco bioético	59
METODOLOGÍA	60
Diseño de investigación	60

Tipo de Investigación	60
Población	61
Muestra	62
Hipótesis	63
Proceso De Intervención	67
Técnicas de recolección de la información	69
Recursos	71
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	72
DISCUSIÓN	86
CONCLUSIONES	92
RECOMENDACIONES	94
RESUMEN ANALITICO DE LA INVESTIGACION (RAI)	96
REFERENTE	102

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Clasificación de la población por sexo	72
Figura 2. Clasificación de la población por intervalos de edades	73
Figura 3. Frecuencia de uso del teléfono móvil	74
Figura 4. Nivel de ansiedad	75
Figura 5. Comportamiento frente al uso del celular en lugares públicos y aula de clase	76
Figura 6. Nivel de dependencia	78
Figura 7. Consumo de saldo telefónico	79
Figura 8. Redes sociales y vida personal	80
Figura 9. Habilidades sociales	81
Figura 10. Calidad de sueño	83
Figura 11. Nivel de nomofobia	84

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalizacion de variables

63

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Formato del instrumento de medición “Encuesta De Medición De Nomofobia Y Uso De Redes Sociales”	109
Anexo 2. Consentimiento informado	111
Anexo 3. Formato de validación del instrumento “Encuesta De Medición De Nomofobia Y Uso De Redes Sociales”	113
Anexo 4. Constancias de validación del instrumento de medición	
Constancia No. 1	116
Constancia No. 2	117
Constancia No. 3	118
Anexo 5. Carta de aval de directora de Tesis	119

NOMOFOBIA EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA SEDE FACULTAD DE
SALUD DE CÚCUTA

Resumen

El presente proyecto investigativo tiene como objetivo principal realizar un análisis de tipo cuantitativo sobre el grado de nomofobia que pueden presentar los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona sede facultad de salud en la ciudad de Cúcuta. Para la recolección de información sobre la presencia de nomofobia en los estudiantes se realizó la aplicación de un instrumento de medición que consistió en un test o una encuesta la cual constaba de veintinueve (29) ítems cuyo estilo de respuestas es escala Likert con cinco (5) opciones de respuesta. La metodología de investigación es de tipo transversal descriptivo, donde la muestra tomada se extrae de la población de estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona de la sede Facultad de Salud en Cúcuta. El proyecto como tal muestra una problemática de tipo social donde la nomofobia es el foco principal del problema. Se hace abordaje de teorías de múltiples autores que hacen referencia a la nomofobia como una patología comportamental de reciente aparición, más sin embargo, dicha conducta desadaptativa no se estipula en el DSM-V. Además, se hace un amplio abordaje teórico sobre el concepto de nomofobia, y se realiza una aclaración del concepto adicción al uso de redes sociales, internet, enfatizando en la definición y la relación con la nomofobia. Seguido a esto, se desarrolla un análisis de resultados por cada una de las variables de análisis, tomando en cuenta las diferentes teorías y concepto de autores expertos en cada una de las variables, teniendo de esta manera, conclusiones veraces del instrumento de medición aplicado y de la investigación en general

Palabras clave: nomofobia, internet, adicción, redes sociales, teléfonos celulares, comportamental.

NOMOPHOBIA STUDENTS IN PSYCHOLOGY PROGRAM THE UNIVERSITY OF PAMPLONA HEADQUARTERS FACULTY OF HEALTH FROM CUCUTA CITY.

Abstract

This research project's main objective is to perform a quantitative analysis of the degree of nomophobia that can present students psychology program at the University of Pamplona Faculty Of Health headquarters in the city of Cucuta. To collect information on the presence of nomophobia in students the application of a measuring instrument which consisted of a test or survey which consisted of twenty-nine (29) items was made in the style of answers is Likert scale with five (5) response options. The research methodology is descriptive transversal where the sample taken is drawn from the population of students of psychology program at the University of Pamplona Faculty Of Health headquarters in Cucuta. The project as such shows a problem of social type where the nomophobia is the main focus of the problem. Approach to theories of multiple authors refer to as a behavioral pathology nomophobia emerging, most however, such maladaptive behavior not provided in the DSM-V is made. In addition, a broad theoretical approach to the concept of nomophobia is made, and a clarification of the concept addiction to use social networking, internet, emphasizing the definition and the relationship with the nomophobia is performed. Following this, an analysis of results for each of the variables of analysis is developed, taking into account different theories and concept expert authors in each of the variables, thus having, accurate conclusions instrument used and research in general

Keywords: nomophobia, internet, addiction, social networks, cell phones, comortamental

INTRODUCCIÓN

Los medios de comunicación en los últimos años han progresado de manera exponencial, dichas evoluciones se han dado siempre con la finalidad de beneficiar a los seres humanos y acercar a las personas que se encuentran a grandes o medianas distancias. Este tipo de acercamientos se realizan a través de medios como redes sociales contenidas en el internet, los cuales son conceptos muy conocidos en estos últimos años. Pero si bien es cierto, estos medios se caracterizan por la eficacia en el modo en que operan y por la velocidad con la que se transmite la información de una persona a otra, o de un dispositivo a otro; llámese dispositivo un computador, teléfono celular o Tablet. Estos últimos en mención son la base de la presente investigación realizada en un contexto educativo universitario, donde la comunidad estudiantil de dicha universidad hace uso masivo de las mencionadas redes sociales y de los dispositivos móviles como tablets o teléfonos celulares de tecnología Smartphone.

Desde la aparición de este tipo de tecnología en la telefonía móvil, la comunicación revoluciono de manera significativa, de modo que cualquier persona puede comunicarse de manera más eficaz y veloz desde cualquier sitio, debido al acceso a internet que los teléfonos Smartphone poseen ahora, brindándole a la sociedad comunicación ilimitada. Sin embargo, a pesar de todos estos beneficios que ofrece ahora el internet y los teléfonos inteligentes, las personas se han dedicado a pasar horas y horas frente a estos artefactos, manipulándolos y dándoles un uso extremo, lo que ha hecho ver a las redes sociales y dispositivos móviles como armas de doble filo. Por tanto, la aparición de términos asociados a adicción al internet, redes sociales o a los teléfonos móviles, refiriéndose al último el término “*nomofobia*”, el cual surgió en el 2008 como un término inglés que significa no-mobile-phone-phobia. Moreno (2014).

A raíz de la nomofobia, se desenvuelve esta investigación, la cual tiene como finalidad determinar el nivel de nomofobia en una población específica, refiriéndose en este caso a los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona de la sede Facultad de Salud.

Claramente para el abordaje de este fenómeno se hace la revisión y la investigación pertinente para tener claridad del estado en el cual se encuentra esta

problemática social a nivel nacional e internacional, tomándose como referencia diversas investigaciones hechas por otros autores sobre la nomofobia o investigaciones similares, tomándose como ejemplo el proyecto de grado realizado por Sánchez (2013) sobre la presencia de nomofobia en estudiantes de una institución educativa de secundaria en Guatemala. Dicho proyecto investigativo busco determinar la presencia de nomofobia en los estudiantes de tal institución educativa, indagándose a través de un instrumento de medición de tipo cuantitativo en forma de test, que constó de 30 ítems con 5 opciones de respuesta. Esta investigación fue de gran utilidad para la construcción del presente proyecto pues las finalidades tenían similitud, lo cual fue de utilidad para tomarlo como referencia.

Entre otras investigaciones, se tomaron en cuenta proyectos sobre adicción al internet como tal realizados a nivel nacional, donde se indaga la frecuencia de uso de este tipo de herramientas en los jóvenes adolescentes. Se investiga también que tipo de uso le dan al internet, si es con fines académicos o de entretenimiento.

Por otro lado, para la construcción del marco teórico, se toman en cuenta conceptos sobre la adicción, donde Echeburúa y Corral (2010) hacen referencia a una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses.

Se hace la relación de la adicción a las sustancias con la adicción al internet o a cualquier tipo de adicción, donde Echeburúa y Corral (2010) relacionan que la adicción como tal es la conducta desadaptada y pérdida de control de impulsos para realizar determinada acción de manera compulsiva.

Esta conceptualización se hace con el fin de abordar la temática de adicción y hacer la relación directa con el concepto de nomofobia, De manera que el abordaje teórico sea completo y bien fundamentado.

PROBLEMA DE INVESTIGACION

Titulo

Nomofobia En Los Estudiantes Del Programa De Psicología De La Universidad De Pamplona sede Facultad de Salud de la ciudad de Cúcuta.

Formulación Del Problema

¿Cuál es el nivel de nomofobia que presentan los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, sede Facultad de Salud?

Planteamiento Y Descripción Del Problema

En los últimos tiempos el acceso a dispositivos Smartphone es más asequible, puesto que desde la época de su comercialización hasta hoy el valor en el mercado ha ido variando de manera significativa, por ende, su precio ha disminuido, lo que hace que las personas tengan acceso más fácilmente a un dispositivo de este tipo, especialmente los jóvenes adolescentes Ling (2009), citado por Martínez y Fabila (2014). Sin embargo, a pesar de que los celulares Smartphone de alta gama son tan versátiles y poseen diversas funciones, haciéndolo tan llamativo, esto genera que las personas se mantengan enfocados en ellos para hacer revisión del correo o las diferentes redes sociales, ocasionando que el sujeto se mantenga concentrado por lapsos de tiempo prolongados en este dispositivo. Ruano (2004), citado por Martínez. (et al 2014).

Visto de esta manera, el exceso de tiempo que una persona considera dependiente al teléfono móvil, puede generar inconvenientes sociales en la manera que estas personas prefieren interactuar con su celular que con la persona con la cual se encuentra en el instante, generando incomodidad e insatisfacción de hablar con la persona, como por ejemplo en una reunión, una cena o una actividad en pareja. Rolon (2013).

Este fenómeno social va en aumento con el paso del tiempo y va ganando seguidores cada vez más y conforme la tecnología de los teléfonos móviles avanza. Frente a esto, existen cifras contundentes a nivel nacional según el ministerio de tecnología de información y comunicación (Min TIC), sobre el uso de los correos

electrónicos y envió de mensajes. Dichos números arrojan que por minuto se envían 204 millones de correos enviados por minuto. De la misma forma, a través de la aplicación de mensajería instantánea “WhatsApp” se envían 41 mil mensajes nuevos por segundo. Estos números que indican la gran acogida y masificación que ha recibido la telefonía móvil en la sociedad colombiana y a nivel mundial.

Dicha masificación se da por la utilidad de los teléfonos inteligentes en el diario vivir de las personas en los últimos tiempos, sin embargo, Echeburúa y Corral (2010) mencionan que a pesar de los beneficios, las complicaciones que conlleva el uso de las TIC son de sumo cuidado para la sociedad de estos días. Ligado a esto, se resalta el aporte de los mismos autores mencionando que el uso de las TIC puede llegar a producir malestar si estos no son manejados con precaución y control, a tal punto de llegar a ser adictivo. En este sentido hay que mencionar que la adicción se define como la pérdida de control y la dependencia hacia un estímulo específico que genera placer al tener contacto con este, resaltando algunas señales donde se reflejan patrones de conducta adictiva a las TIC, Young (1998) citado por Echeburúa y Corral (2010), entre estas conductas estas dejan de lado el sueño, privarse de diversas actividades, aislarse socialmente, mentir acerca del tiempo real sobre la conexión que tiene de acceso a la red, entre otros.

Es importante señalar lo que Estallo (2001), citado por Echeburúa y Corral (2010), menciona sobre un concepto que se ha venido desarrollando a partir de las TIC, y es la ciberadicción; donde el sujeto desde su etapa de niñez deja de lado la interacción con los iguales por darle prioridad al videojuego portable. Más adelante, el adolescente enfoca la atención en el equipo móvil o iPhone que a su pareja. También deja de lado el estudio y las responsabilidades académicas por mantenerse en conexión con las redes sociales.

En este sentido, el desarrollo del individuo desde la niñez hasta la edad adulta al lado de un Smartphone llega a ser perjudicial, pues si la persona adquiere una posición o un pensamiento en el que prefiera interactuar con tal dispositivo que con otra persona en la vida real, y que esta conducta sea reiterativa, puede hablarse de un problema conductual patológico de tipo adictivo. Treuer, y Füredi, (2001). De esta manera se recalca el concepto de la adicción desde un punto de vista conductual, definido como

“conductas que están controladas inicialmente por reforzadores positivos, el aspecto placentero de la conducta en sí por parte de la persona que tiene esta problemática, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos el alivio de la tensión emocional especialmente. Es decir, una persona puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional”, Treuer, y Füredi (2001, pág. 92).

Además, teniendo en cuenta que la adicción es un problema del poco control que se tiene de sí mismos hacia un determinado factor que genera placer al hacerlo una y otra vez, o realizándolo con una frecuencia alta. “También, los rasgos, características de personalidad y estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades), y la búsqueda exagerada de emociones fuertes” Echeburúa y Corral (2010 pág. 93). Pero a pesar de esto, existen ocasiones en que la raíz de un problema adictivo, independientemente de cual sea, surge por problemas de estructura de personalidad, sean estos por rasgos de timidez altamente marcados, niveles de autoestima extremadamente bajos, o inconformidad por el aspecto físico, ligado a esto pocas habilidades de enfrentar problemas del día a día. Estévez (2005).

Este tipo de afectaciones mencionadas anteriormente puede involucrar a diversas clases de personas en diferentes rangos de edad puesto que hoy en día desde los más pequeños, hasta una edad madura adquieren un dispositivo Smartphone. Sin embargo, hay que plantear la diferencia, pues según Echeburúa y Corral (2009), definen que “una conducta adictiva no es tanto la frecuencia con que se realiza sino la relación de dependencia que se crea, la pérdida de control por parte del sujeto y la grave interferencia que genera en la vida cotidiana, pues existen personas que permanecen frente a sus celulares por periodos prolongados de tiempo, quizás lo hacen porque es el día libre, y normalmente esta persona en horas laborales, respeta el espacio y opte por apagarlo para no ser interrumpido”. A diferencia de aquellas personas que pueden ser

catalogadas con este tipo de adicción, según (Echeburúa y Corral, 2009 pág. 93), son aquellas que sopesan los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a largo plazo y que sencillamente ocupa la mayoría de su tiempo con un celular en sus manos o frente a un computador, dejando de lado otras actividades ya sean familiares, escolares o laborales.

Luego de hablar sobre la adicción en términos generales, es importante mencionar cifras llamativas como del 77% de la población joven y adulto joven entre 18 y 24 años de edad se consideran dependientes a los celulares inteligentes, Gaya (2014). Esto tiene nombre propio, y se denomina nomofobia.

La nomofobia apareció por primera vez en el 2008 definiéndose como un término inglés que significa no-mobile-phone-phobia que en términos generales significa miedo o temor a no tener el celular cerca. Si se mencionan más cifras, España se considera el país con mayor número de adolescentes adictos a internet, 21%, en relación a la media europea, que se sitúa en el 12 %, Gaya (2014).

Por otra parte, se determina por grupos de personas de 13 a 17 años de edad, de 18 a 24 y 35 a 54. A pesar de esta subdivisión, es más preocupante la conducta adictiva o dependiente en los jóvenes adolescentes, pues el hecho de que estas personas prefieran interactuar por mayor tiempo con su móvil que con otras personas de su misma edad, da un problema mayor para el desarrollo de las relaciones interpersonales. Gaya (2014).

Es importante saber que no sólo la población joven y adulta padece de este tipo de dependencia, pues gran parte de la población adulta siente la necesidad de estar consultando periódicamente su móvil, pues en términos generales, según Keeper (2013), menciona que los usuarios de Smartphone consultan sus celulares alrededor de 150 veces al día, indicando que no sólo es a consultar la cuenta de correo o redes sociales, incluso se toma el celular así éste no haya sonado; para revisar las diversas aplicaciones o juegos instalados en el mismo.

Estas cifras indican que los índices de dependencia al dispositivo móvil son relativamente altos y que la nomofobia es un problema social que se ha incrementado conforme el tiempo ha venido avanzando al igual que la tecnología de Smartphone. Junto a la nomofobia, han aparecido diversos términos, entre ellos el pubbing, que de igual manera a la nomofobia viene de origen inglés y significa el acto de ignorar el

entorno para concentrarse en el dispositivo electrónico, ya sea teléfono inteligente, tableta u ordenador. Junto con él se relaciona el término de *vibransxiet*, también denominada *ringxiety* o *fauxcellarm*, que es la ansiedad producida por los avisos de llamada o alertas del móvil. Estos términos se definen como la ansiedad que el individuo manifiesta por creer que su celular ha sonado o a vibrado, cuando no ha sido así. Es una condición en la que el cerebro de estas personas se vuelve hipersensible a sonidos o vibraciones que anteriormente no percibía. Gaya (2014).

Otros factores, en este caso de tipo psicológico, que caracterizan a la nomofobia son la autoestima baja y poca capacidad de resolución de conflictos. Para distribuir su tiempo libre, suelen estar con los celulares, pues carecen de más actividades para invertir los momentos de ocio. Torrecillas (2013). Por otra parte, es interesante saber que la nomofobia aún no es considerada una enfermedad como tal, por ende, ésta no está estipulada en el manual de diagnóstico psiquiátrico en su última versión (DSM-V), Torrecillas (2013).

Junto a estos signos psicológicos mencionados, están aquellos signos de tipo perceptual denominada la desorientación temporal; el cual es un problema que se le atribuye a los periodos largos de tiempo en que la persona se mantiene conectado a la red a través del móvil, desconectándolo parcialmente del mundo exterior y desorientándolo y provocando pérdida de la percepción temporal. Moreno (2014).

Por otra parte, abordando otro tipo de área como la social, recurre un tipo de problema que afecta por lo general a menores, pero que sin lugar a dudas también afecta a jóvenes adolescentes, dicho problema se denomina “*ciberbullyng*” o “*ciberacoso*”. El desconocimiento de esto trae consecuencias nada deseables para la víctima y a los familiares de ella, puesto que círculo familiar puede resultar involucrado de alguna u otra forma, por medio de extorsiones, chantajes y manipulaciones a través de las redes sociales. Latorre (2012). Dicha problemática será abordada con más claridad en el apartado del marco teórico.

Pasando a otra clase de afecciones, se encuentran las de tipo físico por el uso inadecuado del dispositivo móvil están aquellas lesiones que aparecen ya sea por movimientos repetitivos de las extremidades superiores. Algunas de ellas son el síndrome el túnel carpiano y la tendinitis, pero a la lista también se suman la

epicondilitis, Bursitis y dedo del tenosynovitis. Estas lesiones en los casos más extremos si no se tratan a tiempo pueden dar como resultado la inmovilidad de alguno de los miembros. Los síntomas comunes se asocian a dolor, fatiga, debilidad, entumecimiento o pérdida de sensibilidad, torpeza, dificultad en los movimientos, manos frías, temblores, entre otros. “De acuerdo a los especialistas de la salud, las áreas afectadas son el cuello, los hombros, la columna, los codos, los antebrazos, las muñecas y los dedos”. Álvarez (2013).

Teniendo en cuenta los tipos de afectaciones físicas que trae como resultado el manejo inapropiado de los equipos celulares, es necesario saber que las personas adquieren este tipo de malestares por el desconocimiento de lo que produce el uso inadecuado. De esta manera, viendo que el uso de celulares Smartphone se ve de una manera tan masiva, es extraño conocer a una persona que no tenga un dispositivo de última tecnología, puesto que en los últimos tiempos, el acceso a ellos es fácil, de igual forma, es poco común conocer personas que no posean un perfil en las redes sociales ya sean Facebook, Twitter o Instagram. Pero el uso de estas se ha maximizado por la vinculación de estas redes a los dispositivos móviles, los cuales se permite acceder a ellas en cualquier momento y sitio, siempre y cuando se tenga conectividad a internet o wifi, o tengan algún tipo de servicio de tarifa paga. Pérez (2014).

Justificación

Las redes sociales virtuales son medios de comunicación masivos que han sido del agrado de muchas personas, ya que ha ganado gran cantidad de seguidores a nivel nacional e internacional. Pues esa gran libertad con la que se logra entablar comunicación con alguien que se encuentre muy lejos por medios electrónicos como ordenadores, y en la actualidad, dispositivos móviles o celulares tipo Smartphone es lo que llama más aun la atención de estas personas, más que todo la última en mención, pues la versatilidad del equipo y la facilidad que ofrece para conectarse a las diferentes redes sociales es un atrayente más que brinda mejores viabilidades en la comunicación. Sin embargo, a causa del atractivo en todos los aspectos que poseen los móviles, algunas personas llevan a límites elevados del uso inadecuado de estos dispositivos, a tal punto de llegar a ser considerado una conducta adictiva y/o patológica.

Sin embargo, a pesar del uso que algunas personas le dan a las redes sociales, es provechoso para ellos, ya sea para asuntos de tipo laboral, para estar en comunicaciones con los compañeros de trabajo o seres queridos que se encuentran distantes. Ahora, el mal uso que otras personas les dan ya se empieza a catalogar como adicción o dependencia, no obstante, este concepto se considera controvertido pues algunos profesionales piensan que es una denominación válida Young (1996, citado por Blanco, Anglada & en 2002), mientras otros afirman que no se puede hablar de adicción a Internet, Matute(2003). No existe un acuerdo en cuanto a esto, pero a nivel social, se da por hecho su existencia.

Enfatizando en las razones por las cuales un móvil llega a ser tan adictivo y al tiempo tan necesario para el día a día de las personas, son todas esas características físicas que poseen. Es de tomar en cuenta que las personas al momento de adquirir un teléfono de alta gama, tienen en cuenta un listado de requerimientos y preferencias personales las cuales cubren las necesidades y las satisface, entre esas la calidad de la cámara, pues hoy en día las cámaras que poseen son de alta resolución, dejando de lado en parte las cámaras digitales, también se toma en cuenta que posea flash incorporado, las dimensiones, el grosor, la velocidad de procesador, el color, entre otros, son rasgos que entre usuario y usuario varían pero que en resumidas cuentas atraen y esa personalización del móvil genera en el individuo un vínculo entre hombre-tecnología que con el tiempo puede prolongarse y llevar a niveles significantes de nomofobia si no se controla el uso. Chóliz, Villanueva y Chóliz (2009).

Por otra parte, se menciona que los Smartphone generan adicción por las miles de funcionalidades que con este se puede lograr hacer, claro está, por la capacidad del dispositivo de acceso a internet, lo que hace que la nomofobia este ligeramente relacionado con la adicción a la red. En este sentido, varios autores como Castellana, Sánchez, Graner y Beranuy (2007), citado por Sánchez (2013) consideran la adicción al internet como una enfermedad como tal y esto es algo que no se da por hecho, pues si se observa el manual de diagnóstico psicológico en su quinta versión (DSM-V) no aparece aun la adicción a la internet como enfermedad mental o patología como tal. Aunque la dependencia al teléfono móvil ya tiene nombre propio, y es “la nomofobia”. Este se define como un término inglés cuyo significado es “no-phone-móvil-phobia” y traducido

al español significa “miedo a no tener el móvil cerca” esta no se estipula en el anteriormente mencionado DSM-V. Castellana, Sánchez, Graner y Beranuy (2007), citado por Sánchez (2013).

Es importante resaltar el hecho de que se esté haciendo la descripción de lo que adicción al internet significa, pues de cierta manera, la nomofobia puede estar relacionada, debido a que los equipos celulares poseen acceso a internet; de cierta manera, el internet contiene las redes sociales a lo cual el nomofóbico es adicto. Matute (2003) da un aporte bastante interesante con respecto a la adicción al internet, dando a conocer el punto de vista en el cual menciona que la adicción a la internet no existe, haciendo un paralelo ejemplificando con actividades cotidianas que no son consideradas adicciones, como leer el periódico todos los días en la mañana, o ver televisión, haciendo aclaración que son labores comunes que restan tiempo a la persona, sin embargo no son consideradas como conductas adictivas. Matute (2003)

A pesar del concepto de algunos autores sobre la inexistencia de la adicción a la internet, se destaca la aparición de la nomofobia y la dependencia a la interacción con las redes sociales, que de esta manera entra a primar un papel significativo el hecho de realizar una investigación sobre la nomofobia con el objetivo de dar un aporte a la sociedad sobre las vivencias y tendencias de la actualidad, y lograr informar sobre un problema relativamente nuevo, que muchos podrían ignorar pero que afecta de manera significativa a muchas personas, alterando el rendimiento laboral o escolar, relaciones interpersonales, pues si algo es cierto, los dispositivos móviles (Smartphone) se han posesionado contundentemente en la sociedad, algunas personas no le dan el uso apropiado, y dejan de lado sus labores cotidianas por atender un mensaje del WhatsApp de su teléfono celular.

Además de que afecta la conducta el hecho de estar con el teléfono celular en las manos con alta frecuencia refiriéndose a conductas como a labores cotidianas ya sean trabajos domésticos, tareas en la empresa, colegio o universidad, entre otros, es una condición que puede llegar a perjudicar la percepción de la persona nomofóbica, como las relaciones interpersonales las cuales se limitan de manera significativa debido a que estos individuos están dispuestos a contar como amigos a aquellas personas que poseen en las redes sociales, aunque estas no sean conocidos presencialmente Gross y Acquisti

(2005). Esta afirmación indica algo muy cierto, y es que el Facebook, el twitter, las redes sociales de mensajería instantánea como WhatsApp permiten tener una selección más precisa de las redes de amigos.

En ese sentido, las personas nomofóbicas consideran como amigos reales a esas personas con quien interactúan a distancia a través de las redes sociales, de aquí parte la conducta de no querer dejar de lado el móvil, llegando a hacer un uso inadecuado del mismo, cargándolo consigo a donde vaya, sea al baño, al momento de comer, incluso en una reunión de trabajo. Flórez (2014)

Hay que tener en cuenta que esta conducta dependiente a este tipo de tecnología no solo recae en la población juvenil, pues si bien es cierto, son las personas más vulnerables en llegar a padecer de nomofobia, sin embargo, las personas adultas toman conductas de igual forma adictivas y dependientes, lo que puede llegar a generar otro tipo de problema, pues siendo personas más maduras, los sentidos pueden llegar a ser más vulnerables a la exposición prolongada de tiempo, como la visión, ocasionando malestares, sean estos cefaleas, irritación en los ojos, o cibermareo. Flórez (2014)

Por otra parte, el uso de estos dispositivos no afecta solo de manera directa a la población adulta, sino también de manera indirecta a otro tipo de personas; debido a que en la mayoría de los casos los adultos tienen a su cargo hijos pequeños, lo cual es de cierta manera inadecuado que niños de cortas edades observen a sus padres manipulando por largas horas un aparato electrónico, pues de la misma manera pueden imitar ese comportamiento en edades más avanzadas, infiriendo que este niño pueda padecer de nomofobia en su juventud o adultez. Moreno (2014).

Continuando con la nomofobia, se entra a abordar otra posible causa de dependencia a los móviles, y es que según Londoño (2012), citado por Rosales (2015) menciona puntualmente "no siempre la dependencia que se crea tiene que ver con las funcionalidades del aparato. También hay casos en los que el celular da cierto estatus social, y la gente se vuelve dependiente de eso". Esto es otro aspecto fundamental en la búsqueda de causas de la nomofobia, no obstante, son múltiples las causas que llevan a la persona a estar con el móvil la mayoría del tiempo.

Este tipo de conductas se observa en la sociedad Norte santandereana muy a menudo, en los andenes, en las cafeterías, restaurantes, supermercados, e incluso en las

carreteras de la ciudad, situación que genera un índice alto en factores de riesgo en accidentalidad vial, situación que pasa de ser no simplemente perjudicial sino letal, pues con el solo hecho de conducir e interactuar con el móvil al mismo tiempo crea un gran riesgo no solo para el conductor sino para los peatones.

Por tales motivos, surge la importancia de establecer una investigación de este tipo, pues conociendo que el índice de estudiantes universitarios a nivel general con interacción en redes sociales a través de dispositivos móviles, es relevante desarrollar el presente estudio con población universitaria, de manera que se logre realizar un aporte desde la psicología social con una temática de interés general y de gran auge en la actualidad, puesto que este tipo de problemáticas que se ven en los últimos tiempos deja expuesta a las TIC (las tecnologías de información y comunicación) como arma de doble filo para la sociedad y dentro de estas, los equipos móviles Smartphone. Siendo de esta forma, el presente estudio busca la manera de indagar entre los diversos autores referentes al tema, sobre la relevancia del uso de los teléfonos inteligentes de una forma adecuada y sin alterar de alguna u otra forma los hábitos de las personas quienes los utilizan, teniendo en cuenta el lado opuesto; haciendo énfasis en los factores psicológicos, psicosociales y físicos que pueden traer.

Junto con lo anterior, es de mencionar el aporte significativo para la población estudiantil participante de esta investigación y para el investigador desarrollar un tema de tal auge y actualidad como el presente, pues implícito en tal investigación, se logran hallar posibles soluciones a tal situación que se vive a nivel social en la ciudad de Cúcuta y en la población universitaria de estudiantes de la Universidad de Pamplona.

A pesar de que la población universitaria es bastante amplia, solo se toma una muestra de dicha población a la cual se interviene por medio de un estudio cuantitativo en el que se hará la descripción de la problemática en la población de estudiantes de dicha universidad, para su posterior análisis y estudio descriptivo.

De esta forma, un estudio con base en las tecnologías de información y comunicación abordada desde la psicología social y visto como una problemática social a nivel local, nacional e internacional, no deja de ser interesante saber los resultados obtenidos siendo objeto de intervención una población cuyo nivel de dependencia supone ser altos.

Objetivos.

General

Determinar el grado de nomofobia a través de un instrumento de medición de corte cuantitativo para hacer comprobación del uso de dispositivos móviles en los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona.

Específicos

Establecer variables que describan los diferentes aspectos que pueden verse alterados a causa de la presencia de nomofobia en los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona.

Analizar las consecuencias del uso inadecuado de los dispositivos móviles por medio del análisis de resultados del instrumento cuantitativo aplicado a los estudiantes de la población del programa de psicología de la Universidad de Pamplona.

Identificar los datos sociodemográficos de la población estudiantil para hacer una clasificación más estructurada de la misma.

Estado Del Arte

Se toman como referencia las siguientes investigaciones internacionales para la construcción de este apartado, teniendo en cuenta la base de la presente investigación, hallando proyectos similares e incluso algunas con el mismo objeto de investigación, variando únicamente el tipo de población y otros aspectos.

Investigaciones Internacionales

Investigación 1

Esta investigación se titula “uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces” cuyos autores fueron Delgado.(et al 2012) en España. Su principal objeto investigativo es indagar acerca de aquellos factores de riesgo que tiene la manipulación de las nuevas tecnologías, sean el internet y el uso de redes

sociales. Planteando además los beneficios que estos traen, haciendo contraste con esas desventajas que se evidencian cuando se le da un mal uso a esta herramienta. Plantean además que el ordenador es un factor potencialmente distractor en niños, y que aquellos que poseen computador en sus cuartos, tienden a reprobar el año escolar.

El estudio se realizó con una población cuya muestra es de 1601 adolescentes y jóvenes de la comunidad de Andalucía. Concretamente, la muestra está compuesta por personas cuya edad oscila entre 12 y 34 años de edad.

En cuanto al instrumento de medición, se utilizó una serie de baterías de ampliación individualizada y evaluación de tipo cuantitativo, donde se indagaba los factores sociodemográficos, hábitos de uso con respecto al internet, videojuegos y teléfono móvil, también contenía variables que se encargaban de medir a las nuevas tecnologías, y junto con ello características del sujeto sumándole a ello las características del contexto.

Con respecto a los resultados obtenidos con base a la aplicación de dicha batería de medición, se obtuvo una serie de resultados en los que definen factores como nivel de uso entre jóvenes hombres y mujeres, donde describe que los hombres inician el uso de internet desde los 14 años, mientras que las mujeres lo hacen desde los 15 años.

Por otra parte, en cuanto al uso del internet, se presentan porcentajes del 51% que indican un uso medio de internet, siguiendo en un nivel principiante con un 22%, en un nivel experto de uso esta con solo un 4% de la población juvenil, y por ultimo un nivel nulo de internet con solo el 1%.

Investigación 2

Se toma en cuenta una investigación hecha por Rodríguez y Fernández (2013) titulada “relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos”. En este proyecto se toma en cuenta como objetivo determinar la existencia diferencial de grupos de adolescentes de séptimo grado en la ciudad de Bogotá, con la variabilidad de tiempo de uso de internet y redes sociales, teniendo en cuenta factores como la soledad que se percibe por parte de ellos, el funcionamiento familiar y sexo. El tipo de estudio permitió valorar el efecto del tiempo en cuanto al uso de las redes sociales en niveles altos, medios o bajos; esto por medio de

un cuestionario socio-demográfico diseñado para esta finalidad. La población tomada para dicha investigación fue de 96 estudiantes con un intervalo de edad de 11 y 15 años. Con base a la aplicación del instrumento, se obtuvo en esta investigación que los participantes los cuales arrojaron un alto índice de uso de las redes sociales, presentaron mayores problemas de tipo externalizante, lo que significa que manifiestan comportamientos de tipo agresivo, problemas de atención, entre otros. Posteriormente se llega a una conclusión donde se debate el hecho de que en investigaciones similares que se realicen a largo plazo tenga como prioridad el estudio de los factores positivos que pueda tener el uso de las redes sociales e internet para el desarrollo adecuado de los jóvenes que las utilicen.

Investigación 3

También se toma como referencia una investigación hecha en la Universidad Rafael Landívar en la ciudad de Quetzaltenango en Guatemala, realizada por Sánchez (2013). Denominado “Nomofobia Y Su Relación Con La Adicción A Las Redes Sociales” (Estudio Realizado En La Escuela Normal Privada Y Colegio Integral Sololateco Del Departamento Y Municipio De Sololá). En esta investigación se establece como principal objetivo determinar el nivel de nomofobia en la población de estudiantes de la Escuela Normal Privada Sololá y el Colegio Integral Sololateco. Se plantea una metodología descriptiva donde se toma una muestra de 135 estudiantes entre 15 y 20 años de edad entre sexo masculino y femenino. Se aplicó un instrumento cuantitativo para la obtención de información y posteriormente un análisis de resultados. Este instrumento fue elaborado por el mismo investigador en acompañamiento con el respectivo director de tesis. En los resultados obtenidos se menciona previamente que la confiabilidad de la investigación es de un 99%.

En el análisis de resultados de esta investigación se logra determinar que hay un porcentaje alto de jóvenes que refieren hablar algunas veces en su celular mientras están entablando una conversación con otra persona, un porcentaje alto dejan el celular cerca de ellos mientras duermen para sentirse más cómodos. Según los resultados, existen momentos en donde los jóvenes demuestran que tienen la necesidad de regresar a su

casa por el celular cuando se les olvida. Según los jóvenes las redes sociales son un medio eficaz para poder estar comunicado entre sí.

Por otra parte, en la discusión de resultados, se tienen en cuenta aspectos como el uso del dispositivo móvil mientras se está conversando con otra persona. De este aspecto se obtuvo resultados con altos porcentajes, indicando que las personas tienden a estar concentrados en sus dispositivos móviles mientras conversan en vivo con otra persona.

Otro aspecto importante en esta investigación es el mantener el dispositivo cerca mientras se duerme; se mostró un porcentaje del 66%, donde se destaca que muchas de las personas duermen con su equipo celular al lado, lo que indica que el tiempo de separación entre el dispositivo y la persona es mínimo, dando también a conocer que el dormir con el celular muy cerca es para hacer uso del despertador en horas de la mañana.

Otro de los aspectos a evaluar en esta investigación es la acción de algunas personas cuando detallan que su equipo celular se ha quedado en casa; se obtienen resultados de que el 44% de las personas encuestadas regresarían a sus casas por el teléfono móvil, observándose así la necesidad de conectividad constante con las diferentes redes sociales e internet.

Por otro lado, se hace referencia a las redes sociales, interrogando a la población sobre la utilidad de dichas redes; en la cual el 50% de la población responde que son un buen medio de comunicación en la cual se puede interactuar con otras personas a distancia, mientras que solo el 1% no las considera indispensable.

Más adelante, dentro de la misma encuesta, se hace el interrogante a la población objeto de estudio si esta hace chequeo de sus diferentes redes sociales al momento de levantarse en horas de la mañana; la respuesta obtenida por la población fue en total de 76 estudiantes que si hacen esta acción.

Investigación 4

Se toma en cuenta también un proyecto de tesis denominado “Proyecto De Prevención Del Mal Uso De Las Nuevas Tecnologías”, por Serrano (2011). Se plantean dos objetivos generales, los cuales son lograr la prevención del uso excesivo de las NIT por parte de los educadores, donde se le pueda proporcionar al joven herramientas para

un uso apropiado. Además de esto impuso como objetivo clave ayudar a los padres de estos jóvenes a tener un cambio frente al uso de estas tecnologías. La población objeto de esta investigación fue de niños entre los 10 y 12 años de edad que cursaban quinto y sexto grado de primaria, debido a que en esta etapa, el proceso de socialización y la necesidad de interacción con el medio que lo rodea comienza a ser más latente y manifiesto.

Para el proceso de ejecución de la aplicación de instrumento, se llevó a cabo por medio de tres sesiones de dos horas cada una para el grado quinto de primaria, y tres sesiones de dos horas igualmente para sexto grado. También dos sesiones de dos horas para la aplicación con los padres de familia las cuales se desarrollan de forma paralela en el tiempo, con la finalidad de aprender las conductas adecuadas y distinguir las señales de riesgo en el contexto educativo.

En cuanto a la evaluación, se desarrolla llevando a cabo una evaluación de tipo cuantitativa utilizando una serie de indicadores que nos van a permitir medir y cuantificar la viabilidad del proyecto. También una evaluación de tipo cualitativa, donde el evaluador utilizara el método de observación en cada una de las sesiones.

Investigación 5

Se halla también una investigación de tesis de pregrado denominada "Influencia Del Uso De Las Redes Sociales En Las Relaciones Familiares De Jóvenes De 18 Y 24 Años Que Presentan Adicción A Las Mismas", de Rayo (2014). Se estipula como objetivo general establecer la influencia de las redes sociales y el uso de ellas en el comportamiento de la población frente a las relaciones familiares. En esta investigación se toma en cuenta el factor adictivo a esta herramienta contenida en el internet, como son las redes sociales. Dicha población se describe como personas jóvenes cuyo intervalo de edad comprende entre los 18 y los 24 años de edad. Su totalidad fue de 8 personas variando su sexo.

La investigación fue de tipo cualitativa, cuyo instrumento de medición fue una encuesta que se encargó de medir los niveles de adicción en los jóvenes. La población fue posteriormente seleccionada para luego aplicársele una entrevista semiestructurada.

Posterior a la aplicación de dichos instrumentos, se concluyó que el uso de las redes sociales afecta de gran manera la comunicación que los estudiantes objeto de este estudio tienen con sus familias, dejando de lado el tipo de comunicación verbal optando por la comunicación escrita a través de los diferentes tipos de chats que ofrecen las redes sociales. De esta manera, el estudiante enfoca la atención en el dispositivo celular o en el ordenador por la necesidad de comunicarse con las personas de su entorno, perdiéndole interés a las responsabilidades académicas y con ello disminuyendo el rendimiento.

Investigación 6

Por último, se toma una investigación realizada en España, cuyo título no es revelado, sin embargo el objeto de estudio es la dependencia y adicción a los teléfonos móviles. El objetivo principal es la medición del nivel de adicción al teléfono móvil y que tanto afecta esto al rendimiento de la persona en sus diferentes aspectos de funcionalidad, llámense estos como interacción social, comunicación verbal persona a persona, relaciones interpersonales y familiares y rendimiento académico. Esta investigación fue realizada por Sánchez, Martínez y Otero (2009). La muestra tomada fue de 1.328 estudiantes de secundaria de la Comunidad de Madrid entre un rango de 13 y 20 años de edad. Se toma en cuenta la proporción entre hombres y mujeres, la cual indica esta investigación que en un 46,3 % fueron hombres y en un 53,7% mujeres.

El instrumento aplicado para la recolección de datos estadísticos fue de un cuestionario creado por los mismos investigadores donde se evalúan variables de tipo socio-demográficas, además de las características del individuo con respecto al uso del dispositivo móvil, rendimiento académico, relaciones interpersonales entre familia y amigos, manejo del tiempo libre, consumo de drogas y síntomas psicológicos como depresión.

Los resultados obtenidos posterior a la aplicación de este instrumento cuantitativo fueron que en un índice alto de mujeres encuestadas (26.1%) dependen al dispositivo móvil, en relación a la población de hombres quienes marcaron un índice menor (13%), concluyendo que el uso inadecuado de este artefacto se asocia a ser mujer. Entre otros factores como el nivel socio-económico se establece como bueno, se encontró que la población tiende a fumar tabaco y a tener una conducta

desproporcionada frente al consumo de alcohol. Se obtiene además que los estudiantes encuestados padecen de depresión o episodios depresivos, sumándole a esto la deserción o fracaso escolar.

Investigaciones nacionales

En este segundo apartado, se dan a conocer investigaciones relacionadas con el uso de internet, redes sociales y uso de dispositivos móviles; dichos proyectos fueron desarrollados a nivel nacional, logando observar desde una perspectiva más cercana la problemática que trae la nomofobia.

Investigación 1

El siguiente es un análisis de la propiedades psicométricas de una prueba denominada “internet Addiction Test” (IAT) realizada por Cortés, Carbonell y Chamorro. (2013). La población participante fue de tipo mixta, siendo en su mayoría mujeres que hombres cuyo rango de edad oscilaba entre los 14 y 55 años de edad, con un dato significativo, que indica que el 70% de toda la población encuestada esa de tipo estudiantil. El nivel de escolaridad era universitaria. Se subdividieron en tres grupos teniendo en cuenta el factor edad. Un primer grupo era entre 14 a 17 años de edad, un segundo grupo lo conformaron personas entre 18 y 25 años y el tercer y último grupo se conformó entre personas entre 26 y 55 años de edad.

En cuanto al procedimiento de la aplicación del instrumento (IAT) se contó con el enlace del cuestionario teniendo en cuenta el consentimiento informado, suministrando información brevemente explicada a los participantes a través de correo electrónico. En cuanto al proceso de aplicación, los participantes respondieron al cuestionario de manera anónima y los resultados de los mismos fueron recogidos a un tiempo estimado de seis meses.

El análisis de información recolectada se hizo por medio del programa estadístico SPSS. Para el análisis de variables cualitativas se utilizaron las frecuencias y proporciones. Para establecer relaciones entre los puntajes generales de la prueba IAT, el sexo, la ocupación y el nivel de estudios se utilizaron análisis bivariados. La estructura factorial de la escala se evaluó mediante un análisis factorial exploratorio. La

consistencia interna del IAT y los factores extraídos se analizaron con el coeficiente Alfa de Cronbach. Las intercorrelaciones entre las subescalas de los cuestionarios se calcularon mediante el coeficiente de correlación de Pearson.

En cuanto a la obtención de resultados, fue manejado por rangos de horas del uso de internet de la población encuestada, resumiéndolo de cierta manera, el índice más alto obtenido fue el rango de 4 a 7 horas diarias, con un porcentaje de 62%.

Por otra parte y hablando generalmente, esta investigación presento dos tipos de limitaciones, en la cual la selección de la muestra fue autoseleccionada y de este tipo de muestra, en un mayor porcentaje fue la participación de población adolescente, quienes a términos de conclusión, son las personas con mayor índice de uso de internet. Con respecto al segundo factor limitante, refiere el nivel de representatividad en cuanto a sexo, puesto que los mayores índices en la toma de la muestra, se destaca un alto porcentaje de participación de mujeres, a lo que se sugiere que se idee una estrategia para el llamado de hombres que hagan participación para este tipo de investigaciones.

En conclusión, el test IAT es de gran fiabilidad para la medición del uso de internet en una determinada población. No obstante la consistencia de esta prueba es poca con referencia a los estudios realizados.

Investigación 2

Se halla una investigación realizada en la capital colombiana la cual se denomina “influencia de la telefonía móvil en los cambios culturales y sociales de los jóvenes de la universidad javeriana en Bogotá –Colombia”, por Estupiñán (2008). En esta investigación se toman en cuenta conceptos importantes como la inclusión o exclusión social que un estudiante universitario puede sufrir a raíz de no estar a la vanguardia en la comunicación o en la tecnología en general. Por tal motivo, se plantea como un objetivo global de este proyecto analizar los cambios culturales de la sociedad joven de la Universidad Javeriana, producido por el desarrollo tecnológico.

En cuanto al tipo de investigación, se destaca por ser una investigación exploratoria de tipo descriptiva, donde se desarrollara el análisis de tipo mixto, este tipo de investigación fue acompañado por el método científico, donde es definido por los

autores como un método lógico donde la fase experimental y el aspecto teórico pueden hacer acople entre sí para lograr una investigación más integral.

El método de recolección de información se hizo de manera sistematizada. Por otra parte, para la aplicación e implementación del método mixto, puesto que se realiza en dos fases. Una de ellas consistió en la conformación de grupos focales, y posteriormente la aplicación de una encuesta de medición más cuantitativa.

Para la selección de la población, se seleccionan 2000 jóvenes universitarios jóvenes. Específicamente se estipula jóvenes puesto que lo que se busca es indagar la influencia social y cultural que puede generar un dispositivo móvil, y a partir de esto desarrollar un análisis descriptivo y basándose en los teóricos de la psicología social.

Con respecto a los resultados, en esta parte de tipo cualitativo, se da a conocer información relevante surgida de los grupos focales creados para este fin, donde se indica que la población juvenil considera que los avances tecnológicos en comunicación son o han sido los más importantes de los últimos tiempos, sumándole a eso que los dispositivos portables como tablets o Smartphone son herramientas las cuales cubren grandes necesidades del ser humano, facilitando la vida del hombre en el desarrollo de las labores domésticas y cotidianas.

Los estudiantes universitarios objeto de este estudio consideran que la evolución del equipo celular es totalmente acorde a las necesidades que el hombre va requiriendo. Indicando que ponen a la telefonía celular en un punto bastante elevado en el que se encuentra bien posicionado. De esta manera, los universitarios no hallan factores negativos que consideren perjudiciales para ellos frente al uso y dominio de los equipos celulares.

Por otro lado, frente a los resultados de tipo cuantitativo, estos van direccionados a la cantidad de personas participantes, clasificándolas por sexo, rangos de edad, estrato social. Se tiene en cuenta además el plan pago que la población maneja, la marca del equipo, el tiempo que mantienen conectados al equipo, número de celulares que se han tenido. En otras palabras, el método cuantitativo indica como tal la interacción del individuo con su equipo móvil. Además de la interacción con el dispositivo, las razones por la cual mantenían un mismo equipo o el cambio agitado de celular, teniendo en cuenta diversos factores.

Investigación 3

Esta investigación se titula “Influencia De Los Smartphone En Los Estilos De Vida De Los Jóvenes Universitarios Y Jóvenes Ejecutivos En La Ciudad De Bogotá.”, realizada por Arias et. al (2011). Como su título lo indica, esta investigación busco hallar el tipo de influencia que tiene los dispositivos Smartphone en determinada población, la cual consistió en una muestra de tipo probabilístico donde se tuvo la participación de 400 jóvenes universitarios, cuya edad comprendía entre los 16 y los 24 años de edad, y un segundo grupo de jóvenes ejecutivos entre el intervalo de edad de 22 y 45 años ubicados en la ciudad de Bogotá, su estrato socioeconómico era de 3, 4 ,5 y 6. La aplicación del instrumento cualitativo se realizó en dos sesiones diferentes teniendo en cuenta unas guías establecidas para organización del grupo de personas que cumplieran con el perfil idóneo. En la aplicación cuantitativa, se desarrolló una encuesta que constó de 17 preguntas a la misma población.

La aplicación de la encuesta se realizó de manera on line, con un muestreo aleatorio estratificado, teniendo en cuenta que los participantes cumplieran con el requisito de tener dispositivo Smartphone.

Por último, los investigadores de este proyecto concluyen que las tecnologías de comunicación que se han desarrollado en los últimos años han sido de gran importancia para generar en la población juvenil atracción masiva por entrar o pertenecer a este grupo de personas que poseen un Smartphone, pues de ciertas maneras, este tipo de equipos dependiendo del valor en el mercado y de las características que posea, genera un nivel de estatus social. Se toma en cuenta las normas de comunicación que se crea en los diferentes grupos de amigos frente al lenguaje utilizado entre estos conjuntos, creando códigos en función de abreviar algunas palabras y creando un nuevo lenguaje a través de emoticones o juegos de palabras.

Por otra parte, los investigadores mencionan un aspecto importante con base a los resultados obtenidos, pues hace alusión que las plataformas de telefonía móvil no ha alcanzado lo suficiente para abarcar las funcionalidades de un Smartphone, teniendo en cuenta que un dispositivo de este estilo cumple funciones muy útiles para la vida de una persona, dependiendo de las necesidades que esta tenga. Por tanto, los planes tarifarios

que ofrecen las compañías se acomodan a la economía del individuo, como por ejemplo, planes que solo ofrecen los servicios limitados de solo chat y e-mail, siendo estos más económicos, limita al acceso de las demás funciones del equipo, lo contrario a adquirir un plan ilimitado, donde la accesibilidad a las funciones es posible.

Investigación 4

Para finalizar, una cuarta investigación realizada por el Ministerio TIC (2011) citado por Puerta-Cortes & Carbonell (2013) realizado entre los años 2009 y 2010 donde se obtienen resultados en el que un 67% de la población colombiana entre los dieciséis y cuarenta años de edad hacían uso de internet, y que un porcentaje mínimo de 16,3% eran menores de los dieciséis años de edad. En cuanto a la duración del uso del internet de estas personas, el resultado afirma que entre dos a siete horas diarias se hacía uso de esta TIC. Entre estos resultados, las aplicaciones más utilizadas fueron los diferentes chats de las redes sociales, seguido del correo electrónico, para hacer chequeo o revisión y por último el uso de los diferentes motores de búsqueda. Con respecto a las redes sociales, el crecimiento frente al uso fue descrito como acelerado por parte de la población femenina entre las edades de 34 y 45, superando de esta forma a la población juvenil y adolescente. Al final se concluye en la encuesta realizada que los jóvenes entre 18 y 25 años de edad entran en el listado de padecer riesgo de ser adictos al internet.

Marco Teórico

Adicción al internet y nomofobia

Para poder hablar de este tipo de adicción, se debe conocer el concepto a groso modo y Echeburúa y Corral (1994 pág. 92) lo abordan y describen de la siguiente manera: “Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden

convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud”.

En otras palabras, la dependencia al estímulo y el poco o nulo control que el individuo tiene para acceder a él son los rasgos que caracterizan las conductas adictivas. Marks, 1990; Potenza (2006); Treuer, Fabián y Füredi, (2001) citados por Echeburúa y Corral (2010) hacen alusión a conceptos de teorías conductistas al abordar el concepto de reforzamiento positivo como el aspecto placentero de la ejecución de la conducta adictiva como tal, y al final esta termina siendo controlada por reforzadores negativos el cual es el alivio de la tensión emocional.

Dicho esto, algunos autores tratan de relacionar los síntomas de adicción al internet con los síntomas de adicción a sustancias químicas pues se dice que el síndrome de abstinencia es una respuesta manifiesta en las personas con algún tipo de adicción a determinada conducta, generando malestar en sí mismos, por lo tanto es complicado que el adicto se haga consciente de su condición, al menos que una serie de sucesos continuos como bajas calificaciones, resultado fracaso escolar, reiteración de mentiras, discusiones familiares y con otras personas cercanas, aislamiento social, entre otras. Echeburúa (2001), citado por Echeburúa y Corral (2010).

Junto a lo descrito anteriormente, este tipo de adicciones son identificadas por la manifestación de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos, poniendo a la persona dependiente en una posición donde las metas de tipo personales, familiares o de tipo profesionales se ven alteradas. Young (1998), citado por Puerta-Cortes y Carbonell (2013).

Según Echeburúa y Corral (2010) describen la dependencia en general como resultado de conductas adictivas que se activan de manera automática. Siendo así, “la dependencia y la supeditación del estilo de vida al mantenimiento del hábito conforman el núcleo central de la adicción. Lo que caracteriza, por tanto, a la adicción a las redes sociales no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que el sujeto establece con ella” Echeburúa y Corral, (2009pág. 93).

Por tal razón, se debe tener claro el concepto de dependencia y/o adicción. Siendo descrita como aquella donde se incluye el deseo, nivel de ansiedad o pulsión, la modificación del estado de ánimo al momento previo de la conducta, durante la

conducta y la sensación percibida luego de estar expuesto al estímulo y haber concluido. Todos estos factores sumados a los efectos perjudiciales que trae consigo la conducta adictiva a nivel intrapersonal e interpersonal son ciertos criterios que se estipulan para determinar la adicción en algún individuo. Sánchez-Carbonell. (et al 2008).

En el DSM-IV, el tiempo de duración para el diagnóstico de adicción por sustancias está establecido por 12 meses. Por el lado de adicción al internet y al móvil se produce un efecto de novedad, en el que la conducta se produce de manera instantánea y perdura por un periodo de tiempo extenso, pero de manera súbita, se reduce la acción. De esta manera, “hay que recordar que no es posible establecer un límite de tiempo que diferencie el uso adaptado del uso adictivo porque depende del tipo de aplicación utilizado y del objetivo de la conexión (laboral, académico o, por el contrario, juego de rol y *chat* erótico-sexual).” Sánchez-Carbonell. (et al 2008 pág. 4).

Bajo el mismo autor, se estipulan otro tipo de síntomas menos esenciales aparte de los criterios mencionados, tales como la tolerancia, abstinencia, negación del padecimiento, la ocultación o minimización del problema, pensamientos y/o sentimientos de culpabilidad, baja autoestima.

Diversos autores afirman la dependencia psicológica asociada al internet y teléfono móvil. Los pensamientos se ven dominados al darle una importancia sumamente relevante a la acción de mantenerse en conexión a internet, generando de esta manera una angustia y un deseo incesante por conseguir conexión de alguna manera. Disminuyendo el tiempo del disfrute de tiempo libre, por simplemente mantenerse en la red, además se le suma la disminución de relaciones interpersonales, aumentando las de las redes sociales, reforzando el concepto de no necesitar salir con amigos, teniéndolos en contacto en los teléfonos. Sumado a esto, el tiempo de conectividad es tal que la noción del tiempo se pierde. Sánchez-Carbonell. (et al 2008).

El estado de ánimo es alterable en este tipo de personas, pues además de los rasgos que presentan ya mencionados como baja autoestima y dificultades psicosociales, la importancia que se le da al internet y el pensamiento que surge frente a que todo gira en torno al internet es algo delicado. Adicionándole a la dificultad para saber diferenciar del entorno real del virtual, involucrándose totalmente en un mundo virtual, reduciendo la salud mental y el bienestar psicológico de la persona. Sánchez-Carbonell. (et al 2008).

Con base a lo anterior, los rasgos presentados por una persona adicta al internet son asociados de manera directa a un individuo pareciente de nomofobia. Hay que resaltar que a pesar de que el modo en que se describe adicción al internet como hasta ahora se ha explicado, va encaminado a la dependencia del mismo pero desde un ordenador. La nomofobia en si es el temor a no desprenderse del teléfono móvil, ya sea por cortos momentos, Gaya (2014), pero es por la misma razón que estos dispositivos poseen conexión a la red.

La sintomatología para el diagnóstico de adicción al internet va de la mano con la adicción o dependencia al teléfono móvil, lo cual es la base investigativa de este proyecto y que tiene nombre propio, denominado “nomofobia”

La nomofobia

Con base a este término se desencadena el actual proyecto investigativo, tomando en cuenta todos los aspectos que puede llegar a afectar una persona pareciente de nomofobia y para comenzar a hablar sobre este término es necesario citar a Ponce (2011), citado por Sánchez (2013) quien define la nomofobia como una patología tecnológica de reciente aparición además de ser muy moderna. Menciona que tuvo su primera aparición en el 2008 en Inglaterra a raíz de una investigación realizada donde a grandes rasgos se arrojaron resultados donde el 48% y el 58% de mujeres y hombres respectivamente padecen de nomofobia. Este término se describe como el nivel de ansiedad o pánico irracional que se genera en un individuo al momento de saber que no tiene el equipo celular cerca de él. El significado de esta palabra viene de origen inglés que se desglosa de la siguiente manera: “no-mobile-phone phobia”, que traducido es sin móvil o celular.

Años atrás se decía que la aparición de nuevas enfermedades, ya sean médicas, psicológicas o de algún otro tipo, iban a cesar debido a los grandes avances de la ciencia para combatir enfermedades actuales. No obstante, ocurre algo contraproducente y es que gracias a la misma ciencia, la aparición de padecimientos desconocidos es inevitable, ya que la salida al mercado de nuevas tecnologías es llamativo para el comprador, por ende se crea la dependencia y como resultado se obtiene la aparición de la nomofobia. Sánchez (2013).

Por otra parte, Sánchez (2013) menciona que la comunicación interpersonal se ve afectada de gran manera por personas nomofóbicas, puesto que estas constantemente poseen el equipo en sus manos, no se percatan ni prestan importancia a lo que ocurre a su alrededor, perdiendo interacción con amigos, familiares, compañeros de trabajo o de clase. Según el mismo autor, menciona que esta conducta pasa de tener la necesidad de la persona por estar comunicado constantemente a tener una dependencia como tal del equipo, pues la conducta de revisar el celular aun así a este no haya llegado mensaje alguno se describe como dependencia como tal.

La telefonía móvil ha marcado la vida de muchas personas a partir de su salida, pues es una herramienta de comunicación que ha evolucionado con el paso del tiempo, volviéndose tan versátil a la hora de utilizarlo como medio de comunicación. Desde un punto de vista diferente, el celular se ha expandido considerablemente en cuanto a funciones y características, puesto que antes de que los teléfonos inteligentes se tomaran el mercado y la vida de las personas, solo era usado para realizar llamadas y enviar mensajes de texto. Ahora, un móvil posee todo en un solo dispositivo lo que en el pasado se tenía por separado, como agenda, radio, cámara, discman, entre otros. En cuanto a la facilidad de comunicación con un móvil inteligente, solo se requiere tener un plan de datos pago o acceso a red wifi de internet para poder interactuar con las otras personas que utilicen la misma herramienta. Valencia (2011) citado por Sánchez (2013).

Según Gaya (2014) el interés incesante por mantenerse comunicado y estar en contacto con el mundo a través de una herramienta tecnológica puede llegar a considerarse adicción. Si bien es cierto que el Smartphone se ha vuelto algo tan indispensable, estas mismas personas consideran que el tener el teléfono celular en las manos lo es todo, y es sentirse completo, en este caso se habla de dependencia, puesto que el rendimiento laboral disminuye y la eficiencia y las calificaciones descienden hablando desde el área estudiantil.

A causa de esta dependencia psicológica que algunos individuos padecen, se describe la incapacidad para controlar o interrumpir el uso del móvil, viéndose reflejado en el día a día; la poca capacidad de bloquear o rechazar una llamada en un espacio público donde este restrinja el uso del mismo, disminuyendo el volumen o apagándolo. Muñoz-Rivas y Agustín, (2005), citado por Sánchez-Carbonell. (et al 2008).

La conducta de las personas nomofóbicas suelen ignorar por completo este tipo de restricciones que en ciertos espacios públicos establecen, pues el poco control que tienen frente al uso del móvil crea en la mente de la persona una barrera bloqueando cualquier tipo de norma que le prohíba hacer uso del móvil, ignorando por completo dicha norma. Muñoz-Rivas y Agustín, (2005), citado por Sánchez-Carbonell. (et al 2008).

Este tipo de comportamientos se ve a diario en la mayoría de las personas, pero en un índice mayor y en un contexto diferente se da en la población adolescente, en el cual, priorizan el tipo de comunicación que manejan por medio del teléfono móvil, alterando las relaciones sociales Bianchi y Phillips, (2005; Kamibeppu y Sugiura, (2005) citado por Sánchez-Carbonell. (et al 2008). De esta forma, los jóvenes que por un tiempo determinado chatean o manipulan los dispositivos móviles, puede llegar a alterar la manera en cómo se desenvuelvan en una conversación cara a cara con otra persona, tomando en cuenta también las expresiones emocionales que normalmente implica una conversación frente a frente, Criado, Castellana (2005) citado por Sánchez-Carbonell. (et al 2008). Y junto a estos demás factores de tipo fisiológico, interpersonal teniendo como resultado malestar en todo el organismo del individuo.

Factores de riesgo

Como lo dicho en el apartado anterior, existen múltiples factores considerados de riesgo para la salud que principalmente afectan en gran magnitud a la población infantil, preadolescente y adolescente, pues son personas más vulnerables psicológicamente debidas que a edades tempranas, las estructuras de personalidad comienzan a moldearse conforme la persona se relaciona con los semejantes, esto lo confirma Becoña. (et al 2009) mencionando la vulnerabilidad que existe de la adicción hacia algunas personas cuyos rasgos de personalidad sean de introversión, teniendo en cuenta el factor social y de influencia que recae en la población en mención. Esto sin tener en cuenta el contenido al que pueden acceder en internet bajo esta influencia social donde no haya una supervisión de un adulto responsable.

Esto lo confirma Sánchez-Carbonell, (et al 2008), citado por Echeburúa y Corral (2010) donde demográficamente, desde la pre-adolescencia, se busca todo tipo de sensaciones nuevas, sumándole a esto que son las personas cuyo contacto con el internet

y las últimas tecnologías es más directo y cercano. Sin embargo, por esta misma razón, la corta edad de estas personas los hace frágiles a cualquier clase de malestar o padecimiento, en especial de tipo psicológico, donde se toman en cuenta los estados emocionales y el tipo de personalidad del joven. A partir de esto subyacen problemas y alteraciones en el autoestima del individuo como rechazo de la imagen corporal, timidez excesiva y con ellos problemas psiquiátricos anteriores como depresión, TDAH o fobia social. Becoña. (et al 2009) citado por Echeburúa y Corral (2010).

Los trastornos de tipo emocional se suman como factor de alto riesgo. Según Ricardez (2013) hace alusión a que justamente por causa del uso desadaptado de las redes sociales, las habilidades sociales se deterioran progresivamente, o en otros casos, no suelen desarrollarse de la manera como es debida, por ende, los adolescentes comienzan a refugiarse y ensimismarse en dichas problemáticas, dando como resultado trastornos emocionales y del estado de ánimo, junto con ellos rasgos de baja autoestima. A este tipo de factores de riesgo psicológicos, se suman problemas de tipo más social y que afecta no solo a menores, sino a jóvenes adolescentes e incluso adultos. El “ciberbullyng”, que es un derivado del “bullyng” que se define como acoso escolar, y que varía de termino según el contexto en el que se dé (el mobbing es el tipo de acoso dado en el contexto laboral, el cual va dirigido a cualquier tipo de personas, sean estas hombres o mujeres, trayendo como consecuencia problemas psicológicos en la víctima. Riquelme (2006)). El concepto de ciberbullyng surge a raíz de la masificación de las redes sociales, el uso de teléfonos Smartphone y de las TIC en general. Gabriela (2012) citado por García Y Fabila (2014).

El “ciberbullyng” o también “ciberacoso” se presenta de una manera muy recurrente en la sociedad. Para que dicho problema sea etiquetado como ciberacoso debe darse con continuidad, es decir, manifestarse repetidas veces, y no una vez en específico, Latorre (2011). Personas con fines malévolos son los que ejecutan este tipo de acciones, aprovechándose de menores y adolescentes para perpetrar actos malintencionados.

Las herramientas más comunes de estas personas para cometer dichos actos son las TIC: correos electrónicos, perfiles en redes sociales, celulares, foros en línea, blogs. Pero en especial y las más utilizadas, las redes sociales. Estas personas siguen a la víctima por

medio de fotografías, estados y publicaciones que realiza la persona víctima a través de dichas redes, Latorre (2011).

Y es acá donde aquellas personas tendientes a depender de este tipo de tecnologías pecan por inocentes, pues la frecuencia con la que suben fotografías propias, comparten estados sobre donde se encuentran o lo que hacen en el momento facilita el trabajo del victimario, logrando localizar con mayor rapidez a la persona.

A raíz de lo anterior, la paz mental se ve alterada y los problemas psicológicos pueden llegar aparecer a causa de problemas sociales como el cyberbullyng, trayendo consecuencias negativas para la autoestima, afectación emocional y afectiva.

Pero para continuar listando todos los riesgos que la adicción y dependencia al teléfono móvil trae, se debe abordar los problemas que esto ocasiona a nivel físico, donde un término particular surge, el cual se denomina “cibermaréo”, considerado como otro signo más producido este por el fenómeno físico llamado “parallax”; el cual es provocado por el vaivén del fondo de pantalla y los múltiples movimientos y animaciones que contiene el Smartphone al momento de escribir o deslizar los dedos por la pantalla o de igual manera por la longitud de ondas que genera la pantalla. Moreno (2014)

También es considerada un signo de la nomofobia la hipertimia o hipotimia reactiva la cual es provocada por exceso de recepciones o falta de respuesta de las redes sociales contenidas en el celular. Como tal son signos patológicos de tipo psicológico que provocan los móviles de última tecnología. Moreno (2014).

Otro factor de riesgo considerable va ligado con el rendimiento y el nivel de productividad o improductividad, Ricardez (2013) planteando que a causa de la conducta incontrolada del nomofóbico por mantenerse en contacto con las redes sociales y el chat, genera como consecuencia la disminución de eficiencia y reduciendo el tiempo en el que se debería estar estudiando, trabajando o haciendo algún tipo de labor provechosa.

Entre otras afectaciones se encuentran aquellas de tipo fisiológicas. Pues la cantidad de movimientos repetitivos de las articulaciones que más se utilizan para la manipulación de artefactos tecnológicos como los ordenadores, tablets o Smartphone

afecta de manera significativa, ocasionando rigidez muscular y articular. Rascón (2014), citado por Ricardez (2014).

Continuando con las afecciones de tipo articular, el dedo pulgar es el más perjudicado entre las demás articulaciones, pues debido al manejo excesivo de los chats como WhatsApp que están contenidas en los móviles, puede llegar a desembocar en una presión del nervio radial. Este inconveniente puede llegarse a dar desde los niños (manipulación del control de las diferentes consolas de videojuegos; las pulsaciones repetitivas a los botones) hasta las personas mayores (manejo desproporcionado del teléfono Smartphone). Provocando además microtraumas que inflaman los ligamentos y presiones reticulares. Ricardez (2014).

Las malas posturas que adquieren las personas para hacer uso de las redes sociales por medio del móvil son otro factor de riesgo de tipo fisiológico. La posición que se adquiere al sentarse en una silla y permanecer en dicha postura por un periodo prolongado de tiempo trae consecuencias a mediano plazo, pues los dolores en partes del cuerpo como cuello y espalda empiezan a hacer estragos en las labores diarias del individuo. Ricardez (2014).

Además de las malas posturas que se adquieren mientras se hace uso del celular, se suman riesgos que se catalogan como de mayor peligro para la sociedad; algunos individuos consideran tan importante revisar el móvil mientras realizan otras actividades, dichas actividades pueden ser de tipo cotidianas, esto genera que dicha acción cotidiana se ejecute a medias debido a la concentración por el dispositivo móvil. Esto genera problemas de cierta manera, pero lo que crea aún más problemas y que dicho problema ponga en riesgo la vida de la persona es revisar el correo electrónico o redes sociales a través del celular mientras se va conduciendo un vehículo automotor.

Este tipo de peligro es latente en las carreteras debido a que el enfoque de atención se desvía de la tarea principal, la cual es manejar, dirigiéndola a una tarea secundaria, siendo esta revisar el teléfono móvil. OMS (2011). Según la misma fuente, indica que este tipo de distracción altamente peligrosa se denomina distracción cognitiva. Esta distracción desconecta la mente del conductor enfocada en la carretera para conectarla a un estímulo externo, en la mayoría de los casos el teléfono celular, cuya atención no debería estar allí sino por el contrario, en plena carretera.

El hecho de manejar un vehículo con el celular en las manos crea en el conductor un factor de riesgo altísimo pues por el hecho de enfocar la atención en lo no debido reduce el tiempo de reacción entre la percepción del peligro y el momento de la frenada. OMS (2011). Este tipo de situaciones claramente va para ambos tipos de vehículo, sea automóvil o motocicleta, a pesar de esto y que en un automóvil el nivel de distracción puede llegar a ser más alto debido a que en un automóvil los factores distractores externos son mayores si se nombran, como el radio y demás elementos personales que algunas personas guardan en los compartimientos del auto. Las motocicletas son de igual forma mayormente peligrosas pues el conductor se encuentra mayormente expuesto al ambiente vehicular, en caso de algún tipo de accidente de tránsito. OMS (2011).

La imprudencia de los usuarios con la tecnología es evidente, resaltando el uso totalmente inadecuado de la telefonía móvil en un contexto al cual no aplica, por el riesgo que genera. Además, es relevante saber que en Colombia a pesar que muchas personas saben el riesgo que implica restar atención a la carretera y brindársela al dispositivo móvil es un peligro latente que no se debería correr, aun así, los colombianos continúan con estas conductas, dando a entender el déficit de control sobre el teléfono móvil. Márquez (2012).

A modo de conclusión, el riesgo mayor que genera el uso inapropiado del teléfono está implicado en el querer manejar dos instrumentos al mismo tiempo, (vehículo y teléfono celular), considerados el más riesgoso puesto que un accidente de carretera puede traer como resultados, lesiones físicas leves o graves, o dependiendo de la magnitud del mismo, conllevar a la muerte.

Sintomatología

Para pasar a este aspecto de la nomofobia hay que hacer un preámbulo mencionando que los dispositivos celulares han marcado la vida de muchos usuarios, mejorándola en cierto modo. Las múltiples funciones que se han incorporado a los Smartphone resumen muchos artefactos que solían utilizarse mucho antes que los teléfonos inteligentes salieran al mercado. Funciones como calendario, agenda, reloj o reloj despertador, cámara fotográfica, almacenador de documentos o de música, son solo unas cuantas de las funciones que están al servicio de las personas y por tal razón es muy

común verlas en las calles, restaurantes o sitios públicos en general con su teléfono en las manos, incluso tan común se ha vuelto que es algo extraño que alguien no posea una herramienta tan funcional como ésta a disposición. Sánchez, Graner y Beranuy, (citado por Sánchez 2013)

Por tales beneficios, es fácil volverse adicto a ellos, y para identificar a una persona adicta o a un nomofóbico se deben tener en cuenta algunas sintomatologías, entre estos es la incapacidad por interrumpir su uso, pues el poco control y manejo que tienen de sí mismos por dejar de utilizarlo crea esa incapacidad por dejarlo a un lado. Por estas mismas razones aparecen otros síntomas, mencionada con detalle en el apartado anterior. Se trata de aquellas personas que incluso manejando no dejan de lado revisar información en el teléfono, generando un gran peligro tanto para el conductor como para los conductores que lo rodean y para los peatones, dando como resultado infracciones.

La pérdida de la noción del tiempo característico en la nomofobia teniendo en cuenta la cantidad de tiempo que permanecen en conectividad. Pero de la misma manera como se pierde la noción del tiempo, se derrocha tiempo de productividad y por ende el rendimiento laboral, generando una distracción constante en el individuo y no enfocándose en las labores y demás responsabilidades. Sánchez (2013)

Otras sintomatologías son las afecciones psicosomáticas, como la disminución o alteración del sueño. La persona pareciente de nomofobia permanece en conectividad con su teléfono móvil hasta altas horas de la noche navegando en redes sociales o chateando otras personas en igualdad de condiciones. Esto genera que el ciclo del sueño se vea alterado dando como resultados disminución en el rendimiento tanto escolar como laboral, generando problemas sociales tales como un posible despido o bajas calificaciones. Sánchez (2013).

El aislamiento social y familiar se cataloga como otro síntoma de nomofobia. El no interactuar con los miembros del núcleo familiar primario y preferir hacerlo con otras personas a través del chat de WhatsApp es un factor predominante en estas personas. Sánchez (2013).

El uso descontrolado del teléfono móvil es otro síntoma más de este padecimiento; personas que se mantienen conectadas hasta por tres horas seguidas. Esto

es debido a que entre más tiempo mantienen en conexión, más funciones son halladas por el nomofóbico, haciendo al teléfono inteligente más atractivo para el individuo.

Junto a las anteriores, se une un factor sintomático más serio; y es que la población juvenil por ser la más propensa a la nomofobia suelen realizar más actos indebidos con tal de conseguir conectividad. El hurto o el engaño a los padres se vuelve una conducta frecuente para la obtención de dinero y de esta manera realizar recargas de crédito y adquirir planes pagos de datos y redes sociales.

Tratamiento

Según López (2004, citado por Sánchez 2013) el tipo de tratamiento debe ser según la situación o circunstancias de la persona nomofóbica, pues de manera directa deben ser atendidas a las razones subyacentes por la frecuencia en el cual la persona está conectada, pues si bien es cierto, mucha gente pasa largos periodos de tiempo con el móvil sea para prevenir pensamientos que generen en la persona incomodidad por situaciones o problemas.

Es de gran importancia el aporte de Pérez (citado por Sánchez 2013) donde menciona que la nomofobia como cualquier otro tipo de adicción o dependencia debe partir del reconocimiento y aceptación de la persona nomofóbica de tener un problema de adicción y dependencia patológica, donde a partir de ello se comience a crear el método de intervención psicológica, haciendo separación del individuo y el teléfono móvil de manera gradual, aplicando de manera oportuna técnicas del enfoque cognitivo conducta como la reestructuración cognitiva, donde el razonamiento por parte del paciente entra a jugar un papel importante, modificando ese orden de pensamiento irracional del paciente, dándole a entender que el equipo móvil no es una herramienta de primera necesidad y que no existe razón alguna para pensar que es una tragedia el hecho de no tener equipo celular.

Como método para tratar este tipo de conductas, se hace un aporte significativo por parte de diversos profesionales quienes mencionan algunos consejos básicos para reducir estas de incidencias sociales; entre estos consejos esta apagar el equipo mientras se duerme, o dejarlo en una habitación diferente a la que la persona se encuentra. Esto se puede realizar de manera progresiva, realizando la acción día por medio, durante una

semana, luego dos días por medio y de esta manera sucesivamente hasta llegar al punto deseado. Flórez (2013).

También se hace un aporte por parte de Griffiths y Meredith (2009), citados por Marco y Choliz (2013). Ellos plantean un tipo de terapia aplicada a la adicción a videojuegos e internet, sin embargo, este tipo de intervenciones y técnicas psicológicas pueden darse en aplicación para el tratamiento de la nomofobia. Siendo estas la “técnica cognitivo-conductual una modalidad para el abordaje de este problema” Orzack., (et al 2006), citado por Marco y Choliz (2013). Como técnicas alternativas se indica que la aplicación de la técnica de auto registró, aplicándose de manera que el individuo realice una toma de conciencia sobre las consecuencias del uso excesivo que en este caso sería el dispositivo celular.

A través de este enfoque se pretende que las personas parecientes de adicciones como al internet o en el caso de esta investigación, de la nomofobia, a que se reconozca tanto los beneficios como las desvirtúes del uso de estas herramientas tecnológicas, también a la identificación de pensamientos o conductas desencadenantes de las conductas adictivas o episodios de usos excesivos, junto con esto al manejo de emociones e impulsividad y mejoramiento de habilidades comunicativas y métodos de afrontamiento y de esta forma generar en el individuo pensamientos y actividades alternativas en los que se mantenga distante del estímulo no deseado. Du (et al 2010); Hall y Parsons, (2001), citados por Marco y Choliz (2013).

Las adicciones comportamentales o dependencias como a las nuevas tecnologías de comunicación han entrado a jugar un papel importante entre las adicciones ya establecidas como adicciones a sustancias, al alcohol, y entre otras. La adicción al internet y teléfonos móviles son adicciones que se han catalogado como adicciones conductuales, entre estas solo se ha establecido en el manual de diagnóstico psicológico en la quinta edición (DSM-V) el trastorno de juego por apuestas, dejando por fuera otras adicciones como al internet y nuevas tecnologías las cuales han comenzado a tomar fuerza en los últimos años. Cía (2013). Por tal motivo, un tratamiento específico para este tipo de padecimientos no ha surgido aun, sin embargo, se considera que la adicción a las bebidas alcohólicas tiene similitud y poseen ciertas características para proveer alivio emocional al individuo adicto o dependiente Sánchez (2013). Con base al mismo

autor en mención se estipula un paso a paso de estrategias que pueden ser utilizadas como tratamiento para la nomofobia:

Como primer paso se estipula romper con la rutina del hábito al móvil, determinando en primera medida el tiempo de conexión, en qué lugares, y en qué días específicamente.

Se estipula un segundo paso denominado “interruptores externos”, los cuales consiste en buscar labores u obligaciones en los que el individuo se vea forzado a desconectarse del dispositivo móvil para cumplir con dichas actividades.

La fijación de metas es la tercera estrategia, donde se puede estipular un manejo del tiempo en el que la persona pueda interactuar con el dispositivo móvil por lapsos de tiempo cortos.

La abstinencia a una aplicación en específico; puede ser utilizada como estrategia para reducir el tiempo que el nomofóbico invierte con el teléfono en las manos. Una vez detectada la aplicación que más utiliza, es suprimido el uso, permitiendo el manejo de otras. De esta forma, el uso del móvil se disminuirá progresivamente a raíz de no ver la razón para darle un uso específico.

Como última estrategia planteada por Sánchez (2013) es el crear tarjetas donde se haga uso de los pros y los contras que tiene el manejo de celular. Para el uso de esta estrategia, la persona nomofóbica debe estar convencida sobre el padecimiento y condición por la cual atraviesa en el momento, de esta manera la estrategia se aplicara de manera satisfactoria y tendrá resultados favorables para el proceso de intervención.

Tomando en cuenta lo anterior, y si estas se tomaran en conjunto para la aplicación para un proceso terapéutico, es esencial entrar en el control de recaída donde se toman en cuenta las situaciones de riesgo en la que la reincidencia pueda suceder, y tomar medidas de afrontamiento, transformando las distorsiones cognitivas del individuo sobre la capacidad de control. Una vez hecho lo anterior, se puede establecer una rutina diaria para el manejo del tiempo libre.

Por otra parte, Echeburúa y Corral (2010) dan una aportación sobre la abstinencia, haciendo referencia sobre ser el método más eficaz para el tratamiento de adicciones conductuales como la ludopatía, (adicción a los juegos de azar y apuestas). “Se trata de conductas descontroladas, pero que resultan necesarias en la vida cotidiana.

El objetivo terapéutico debe centrarse, por tanto, en el reaprendizaje del control de la conducta”. Echeburúa y Corral (2010 pag.94).

Prevención

Habiendo pasado por la descripción de nomofobia, el significado, y habiendo descrito todos aquellos factores de riesgo que prevalecen en las personas dependientes a los teléfonos móviles y nomofóbicos, es pertinente hacer alusión a cómo hacer prevención frente a este fenómeno social. Para ello cabe destacar que el uso de las TIC recae en una mayor parte en los pre-adolescentes y adolescentes, pues como se ha hecho mención en apartados anteriores, son los que mayor contacto tienen con las diferentes TIC, lo que lleva a mencionar que el uso que estas personas le den recae en una buena orientación recibida desde el hogar. Los padres son los mayores influyentes en las conductas que los niños, y en su desarrollo preadolescente y adolescente y en etapas más avanzadas, realicen en el transcurso de la vida, por esto, los padres deben estar un paso más allá en el manejo de la tecnología de primera mano, de esta forma poder orientar a los hijos y que estos puedan darle un uso adaptativo y funcional a este tipo de herramientas, Ramón-Cortés, (2010). Citado por Echeburúa y Corral (2010).

Por otra parte, algunos padres no tienen ese contacto cercano con la tecnología, hasta tal punto de no llegar a utilizarla en ningún momento y rechazar la ayuda que estos dispositivos proporcionan. De esta manera, es inevitable de alguna manera no llegar a utilizar en algún momento algo que tenga que ver con las TIC, y de cualquier otra forma, los padres tendrán que tener contacto directo con ellas. Es aquí donde los roles se invierten y los hijos, como tutores de los padres, entran a orientarlos sobre su uso y en sus diversas formas, Ramón-Cortés, (2010). Citado por Echeburúa y Corral (2010).

Volviendo al rol del padre como orientador del uso de las TIC a los individuos de menor edad, donde los progenitores mostrándose como la mayor autoridad frente a los hijos, apoyados de cierta forma por docentes en las instituciones y planteles educativos, deben limitar en la medida adecuada el uso de los móviles en determinados momentos, estableciendo horarios específicos, estimular los hábitos como la lectura, el cine y demás rutinas productivas, esto junto con la práctica de algún deporte o actividad física diaria, sumándole el ser partícipe de actividades como voluntariados y trabajos sociales en

apoyo a la comunidad, fomentar de igual forma la convivencia, la comunicación y la interacción con las demás personas que le rodean. Y así, el contacto con las TIC será de cierta forma menor y únicamente necesario al momento en el que se requiera Ramón-Cortés, (2010). Citado por Echeburúa y Corral (2010).

Habiendo mencionado la forma como desde el hogar se puede prevenir la nomofobia y dependencia a las TIC, es importante como a nivel nacional se ha tratado este tipo de situaciones. Pues en este asunto, el Departamento de Prosperidad Social (DPS) el ministerio de tecnologías de información y comunicación (MINTIC) y el ministerio de educación nacional (Mineducación) el cual ha creado una comunidad conformada por jóvenes universitarios en pro de la prevención del uso desadaptativo de las TIC, por medio de una política nacional denominada “En TIC confié”. Esta política se ha creado a través de redes sociales además de creando la propia página en la web, donde se informa a la población acerca de los beneficios del uso de las TIC y los peligros que se puede llegar a correr si se desconoce los riesgos a los que se pueden exponer. Mineducación (2015)

La política se desarrolla mediante conferencias programadas en los diferentes planteles educativos, de manera que la población universitaria se informe a tiempo para asistir a las mismas. Estas conferencias son en modo capacitación dictadas por los mismos miembros de la comunidad denominada “Jóvenes en Acción”. Son capacitaciones muy didácticas donde se les da a conocer a la población juvenil conceptos, terminología de la temática, además de los riesgos a los que se exponen los jóvenes cuando aceptan a extraños o desconocidos a formar parte de los contactos de la red social a la que pertenece. Mineducación (2015).

De esta manera masiva de promocionar el uso adecuado de las TIC, es una de las maneras en las que el gobierno nacional actúa frente a los casos de acoso en la red y matoneo en instituciones educativas.

Estas son las formas en las que la nomofobia y dependencia a dispositivos móviles se previenen a nivel nacional, recalando que el uso que los jóvenes les den a las TIC recae continuamente en la orientación que el adulto a cargo le dé a este individuo, pues si bien es cierto, se está rodeado de una sociedad donde ya incluso los niños desde edades muy tempranas comienzan a utilizar herramientas tecnológicas,

como tabletas o teléfonos inteligentes, lo que obliga a que el padre este más pendiente al contenido que el menor pueda acceder, Castellana, Sánchez, Graner y Beranuy (2007).

Estos individuos a temprana edad nacen en una era en la cual lo digital está en todos lados y la sociedad ha acogido esto de manera positiva. Esta comunidad de seres nacidos en dicha era, son denominados “nativos digitales”.

Nativos digitales

Se consideran todas aquellas personas nacidas en estos últimos años, cuyo entorno y ambiente en el que han crecido ha estado rodeado de artefactos tecnológicos. Son personas que han crecido con la red. García (et al 2011).

Individuos nacidas en la era digital, donde el atrayente mayor es un dispositivo tecnológico, sea Tablet o teléfono celular, son personas que adquieren un conocimiento muy rápido sobre el manejo de dichos artefactos, haciéndolos parte de la vida de cada uno. La característica principal es esa satisfacción de necesidad que se ve reflejada al momento de tener contacto con esta tecnología, además, la integran como parte de la cotidianidad y como factor beneficioso, forma parte del desarrollo y aprendizaje del sujeto. García (et al 2011).

Es una generación la cual parece erradicarse en la sociedad actual y que no refleja intención de desaparecer, al contrario, se mantiene firme y con altas intenciones de continuar desarrollándose por mas generaciones futuras. García (et al 2011).

Según el autor referido a este apartado, hace alusión sobre ciertas desventajas a este tipo de personas crecidas en esta generación. De esta forma Garcia (et al 2011) hace referencia a que los sujetos tenderían a padecer de lapsos cortos de atención, con descensos en la capacidad atencional.

En este orden de ideas, estas personas pueden crecer con este tipo de problemáticas de tipo cognitivo, teniendo fallas en el nivel de atención y concentración, y siendo de esta manera, la nomofobia puede llegar a ser un padecimiento prevalente a largo plazo, arraigándose desde muy temprano. García (et al 2011) Esto puede llegar a ocurrir si la figura de autoridad en ese momento no hace presencia y no orienta de manera oportuna sobre el uso de dichos artefactos que las TIC han incorporado en la

sociedad. Y es por esto que las TIC en general pueden ser arma de doble filo para las personas que la utilizan, sin embargo se debe conocer el significado de TIC para tener claridad sobre la problemática social.

Las TIC y la nomofobia

Las TIC significan tecnologías de la Información y Comunicación; son aquellas herramientas computacionales e informáticas que procesan, sintetizan, recuperan y presentan información representada de la más variada forma. Son todos aquellos medios de comunicación guiados a través de medios tecnológicos de manera que se pueda acceder a cierta información. Álvarez (2013).

Cuando se mencionan las TIC se habla de todo aquel medio comunicativo cuyo fin sea transmitir información multimedia, es decir, compartir mensajes de voz, fotografías, imágenes, música, mensajería instantánea, entre otras. Tello (2008), describiéndose de otra manera como herramientas hechas para el beneficio del hombre con el fin de ayudar a interactuar con las demás personas a través de herramientas versátiles y fáciles de manejar, sin embargo, se menciona los ámbitos a los que ha logrado llegar, pues en el ámbito educativo, salud, la política, la administración pública e investigación, del mismo modo en actividades de tipo religioso, demuestra el gran poderío que ha logrado las TICs. Echeburúa y Coral (2010).

Ahora, conociendo más sobre las TIC y lo que significan, es importante el aporte que da Belloch (2012) mencionando la importancia de las TIC dentro de la cultura social y lo que ha logrado abarcar en cuanto a nivel de interés de la sociedad, lo que lleva a decir que las estructuras sociales comienzan a nacer a raíz de las nuevas tecnologías comunicativas, además que establece una conexión bidireccional entre tecnología y sociedad por medio de la internet y las redes sociales.

A pesar de esto, es importante saber que las TIC han sido llamadas para facilitar la vida de aquellos que la utilizan, pero de igual manera, puede llegar a complicarla en cierta forma debido a que algunas personas las ven como una herramienta vital para el desempeño laboral, escolar o cotidiano, dependiendo totalmente de ellas y no solo convirtiéndolo en un simple artefacto de apoyo sino como un instrumento prioritario de

placer. Becoña (2006), citado por Echeburúa y Corral en (2010). De esta forma, la nomofobia entra a relacionarse directamente con este concepto.

Sin embargo, hay que aclarar que las TIC no solo se limita a los dispositivos móviles, Belloch (2012) menciona que las TIC abarcan gran cantidad de artefactos electrónicos, como el televisor, el teléfono, el reproductor de video. Pero por otra parte, las TIC de los últimos tiempos tienen que ver con la conectividad entre personas por medios virtuales, como lo son las redes sociales, especificando algunas, como Facebook, twitter, Instagram, entre otras, las mencionadas son las que tienen mayor acogida por la sociedad.

Todos estos avances en cuanto a las nuevas tecnologías de información y comunicación siempre se ven encaminadas al mejoramiento de la calidad de vida de las personas que tengan acceso a ellas, es por estos beneficios que ofrecen que las TIC avanzan aceleradamente con fines económicos por medio de aquellas empresas fabricantes de este tipo de artefactos que componen las TIC. Pero a pesar de que siempre se ven estos avances en pro de la sociedad, de la mejora de la calidad de vida y la interacción entre personas, no se está teniendo en cuenta la vulnerabilidad de la sociedad cuando esta entra en contacto con cualquier herramienta tecnológica, más si esta es un dispositivo Smartphone, teniendo como resultado personas con un alto nivel de dependencia a la tecnología y a todas las funcionalidades que ofrece, (acceso multimedia, fotografías, comunicación instantánea con personas a largas distancias), pasando de ser solo una ayuda para el individuo, a ser una parte más del cuerpo. Becoña (2006), citado por Echeburúa y Corral en (2010).

Esta dependencia a las TIC se ve de manera más impactante en la población juvenil, puesto que la necesidad de estar comunicados con las personas más cercanas a ellos es una de las necesidades prioritarias. No obstante, además de la comunicación, el acceso a información de manera eficaz y rápida es un reforzador que motiva a este tipo de población a mantenerse por horas y horas frente a una pantalla ya sea de un ordenador o de un dispositivo móvil. De aquí parte el abordaje de esta problemática, pues si un adolescente se desprende de su vida social, familiar o estudiantil por mantenerse enfocado al chat o a cualquier factor distractor hallado en la red, y si esta acción la realiza de manera repetitiva por un lapso de tiempo prolongado, la conducta

adictiva es latente. Dicho esto, las TIC entran a ser un problema más que un beneficio a la sociedad que la utiliza, viendo de esta manera los pros y los contras de este tipo de tecnología. Johansson y Götestam, (2004), citado por Echeburua y Corral (2010).

Por otra parte, las TIC no solo trae problemáticas de este tipo a la comunidad usuaria; la juventud de estos últimos tiempos quiere estar a la vanguardia de la tecnología, teniendo deseos de tener consigo el celular de alta gama con mayor valor en el mercado y con características innovadoras. Johansson y Götestam (2004), citado por Echeburúa y Corral (2010). De esto se analiza que gran parte de la población juvenil considera relevante tener un dispositivo Smartphone pues el tenerlo genera en la comunidad un nivel de estatus social y de aceptación entre ellos mismos. Sumándole a esto, la necesidad por parte de ellos con relación al sentimiento de aceptación es sumamente importante, pues él no sentirse solos y el hecho de querer pertenecer o formar parte de una comunidad, se ven en cierta forma forzados a aceptar las condiciones socioculturales para entrar y formar parte de dicha comunidad de redes sociales. Echeburúa y Corral (2010).

De la misma forma, los autores en mención comentan que además de toda esta gama de factores que trae consigo las TIC es solo una parte de la problemática, pues si bien es cierto, en la internet se halla una gran cantidad de información a la que los jóvenes tienen acceso, ya sea desde su computador portátil o desde su dispositivo móvil. Información y contenido ya sea este lícito o ilícito; pues desde documentos importantes, hasta contenido explícito como pornografía, imágenes altamente violentas o contenidos racistas, entre otros.

Internet

Como se mencionaba en el apartado anterior, el internet es una de los componentes de las TIC con alto impacto, aceptación y uso en la sociedad actual. Para llevarlo a abordaje se debe conocer su significado, de esta manera (Cabero 1998) da un aporte definiéndolo como red global o que consiste en un sistema mundial de comunicaciones que permite acceder a información de cualquier tipo, además de poder

intercomunicar de manera virtual por medio electrónico como un ordenador con personas que se encuentren a grandes distancias.

Cabero (1998) comenta el gran número de características de tipo informativa que ofrece la internet, como el acceso a información multimedia, sean estos videos, fotografías y sumándole a todo esto la velocidad con la cual es transmitida esta información a diverso número de personas que posean este tipo de conectividad, por tal motivo, el internet es una red global a la cual cualquier persona desde diferente punto del mundo puede tener acceso.

Por otra parte, es importante resaltar que la internet como tal es parte de las TIC pues en rigor, internet es más que una plataforma tecnológica para comunicarse entre sí con las demás personas. Esta consiste en una tecno-estructura cultural comunicativa, que permite la re significación de las experiencias, del conocimiento y de las prácticas de interacción humana. Cabrera, (2004); quien aporta otro punto de vista de lo que la internet significa y la aclaración con respecto a la relación con las TIC.

En cuestión de números, el internet almacena millones de información, al igual que millones de usuarios, los cuales son alrededor de 600 millones en el mundo. Generalmente, la internet constituye un fenómeno sociocultural de importancia creciente, una nueva manera de entender las comunicaciones que están transformando el mundo. Vallejos (2006).

Dicho esto, se asume que el internet es una de las herramientas más importantes para las personas en estos últimos tiempos, por las múltiples características mencionadas. Pero precisamente por ello, es la razón que lo hace tan llamativo y necesario al mismo tiempo, tanto así que algunas personas les es difícil convivir sin una conexión fija y veloz de internet, generando así un pensamiento de que nada es posible si no existe una red cercana de internet, limitándose totalmente. Carbonell et. al. (2008).

Lo anterior va relacionado directamente con el tipo de problemática que se plantea, que directa o indirectamente va relacionado con la nomofobia de distintas maneras, puesto que el miedo irracional a no tener el dispositivo cerca se da por el hecho de que este posee acceso a internet.

Por tal razón, las posibilidades de comunicación hacen que el internet sea considerado una de las herramientas más necesarias de los últimos tiempos, sea para entablar y

mantener relaciones interpersonales, para búsqueda de información, realizar investigaciones, o realizar compras en línea. Además, sabiendo que todas estas funciones anteriormente mencionadas sumadas a muchas más, se pueden conseguir con fácil acceso a través de un teléfono inteligente, crea en el individuo una atracción de cierta manera inevitable, pues el tener todo en un solo lugar atrae a muchas personas. Esto es considerado como una forma en que las TIC contribuya de gran manera a la población mundial usuaria de las TIC. Labrador & Villadangos (2010), citado por Puerta-Cortes & Carbonell (2013).

El internet desde un punto de vista generalizado conlleva miles de funciones específicas que facilitan la vida de las personas, desde el almacenamiento de información personal, transacciones económicas, conversaciones con personas del otro lado del mundo en tiempo real, hasta escuchar y descargar música e información en línea. (Choliz & Marco, 2012), citado por Puerta-Cortes & Carbonell (2013).

Pero a pesar de todas estas ventajas y beneficios para la sociedad que ha traído consigo las TIC e incluida en ellas el internet, se han realizado diversos estudios que el uso excesivo de esta herramienta puede traer como consecuencia la aparición de comportamientos desadaptativos, más que todo en la población juvenil, Echeburúa & Corral, (2010); Young, (2004), citados por Puerta-Cortes & Carbonell (2013). Esta problemática puede ir relacionado a la facilidad del acceso a la información hallada en la red, pues contenidos inapropiados para personas menores de edad, la poca censura de dicha información afecta directamente a jóvenes adolescentes. Young (2004), citado por Puerta-Cortes & Carbonell (2013).

De la misma manera, gran parte de la población en mención es usuaria de internet y por tanto, hace uso de las diferentes redes sociales virtuales, tales como Facebook, Twitter, Instagram, entre otras. Por tal motivo, el uso de estas redes de una manera inadecuada, lo que consigo puede traer problemas

Ligado a esta problemática, se hace latente en la sociedad que las personas que manejan redes sociales de tipo virtual se hacen de cierta forma expuestas y vulnerables en la red a otro tipo de individuos inescrupulosos que utilizan esta información personal para fines malintencionados y con ánimos de perjudicar a otras personas, creando

perfiles falsos con la identidad de otras personas. Tenzer, Ferro y Palacios (2009) citados por Sánchez (2013).

A partir de este tipo de situaciones puntuales que en la vida real han llegado a ocurrir y que con frecuencia se ven casos en los diversos medios de comunicación, pone a dudar sobre el uso de las redes sociales, claro está que en los mismos casos ocurridos dan descripción de por qué estos suceden; sea por el mal manejo que el usuario le da a la información personal, como direcciones, números telefónicos, fotografías, entre otros. De esta manera, se abre cabida a esta investigación con respecto a redes sociales y sus diferentes tipos.

Redes sociales

Las redes sociales forman parte de del estilo de vida de las personas en estos últimos tiempos, no obstante, dichas redes forman parte de las TIC, pues el acceso a ellas es por medio del internet la cual es considerada una TIC y para conocer su significado, Boyd y Ellison (2007), citado por Cueto, Flores, Moran, Rodríguez (2009), las describen como un servicio en línea que permite a las personas elaborar perfiles ya sean estos públicos o semipúblicos, donde se suministra información personal, esto bajo un sistema específico donde se establece o se selecciona quienes van a ser los demás usuarios que interactúen con el administrador del perfil. Este tipo de sitios permiten a los usuarios de diversas redes seguir la actividad en línea de los demás usuarios y seguir las relaciones interpersonales, caracterizándose por la interactividad masiva entre los usuarios de la misma, sea por medio del chat, o por publicación de videos o fotos entre los usuarios.

Se conocen también como plataformas de internet que agrupan personas entre sí para entablar una relación virtual. Una particularidad es que en este contexto de redes sociales virtuales, el concepto de amigo tiene un cambio significativo, y según Morduchowicz (2010 et al) menciona que el termino amigos en este contexto, se le llama a aquel que pertenezca al listado de usuarios de la persona que posea el perfil, donde este usuario envía solicitudes a unirse al perfil, creando una reacción en cadena y atrayendo cada vez más usuarios a la plataforma virtual. Este tipo de fenómenos vistos

dentro de dichas y diversas plataformas existentes en la red se dan no solo de manera interpersonal, sino también en empresas o instituciones formales.

Con base a lo anterior Tenzer, Ferro y Palacios (2009), citado por Sánchez (2013 pág. 30) “una red social es la integración de instituciones públicas o privadas, comunidades o líderes que coordinan, comparten e intercambian conocimientos, experiencias y recursos, con el propósito de alcanzar un objetivo común, en respuesta a una situación determinada”. Menciona también que este tipo de redes las conforman empresas, entidades al igual que personas cuyas expectativas son de cierta forma muy parecidas entre sí, el cual tienen un propósito similar que es compartir información y hallar respuestas a dudas que cada usuario tenga.

Este compartir de información entre persona y persona se ve de manera más manifiesta en la población juvenil y adolescente. En ese sentido, debe entenderse que para el adolescente, en esta etapa de la vida, la convivencia social, el relacionarse con los pares y el estado de las relaciones interpersonales son cruciales para el desarrollo de ellos. Siendo así, la manera en que el internet, las redes sociales y la inclusión de estos al teléfono móvil han provocado cambios significativos en la forma de interacción social y ha incorporado nuevas pautas para las relaciones sociales entre dicha población juvenil, de igual manera para la forma de relacionarse y comunicarse entre familiares y demás personas. Rodríguez y Fernández (2013).

De esta manera, las redes sociales son el factor latente por el cual prevalece la nomofobia, esta afirmación se infiere frente al concepto de Rodríguez y Fernández (2013), del cual se concluye que por la misma necesidad de estar comunicados constantemente y del querer estar informado de lo que en el mundo sucede, se mantiene como un factor prevalente en la persona nomofóbica, manteniendo la conducta de no dejar por ningún motivo el móvil en ningún lado.

Por otra parte, es importante hacer mención de las redes sociales virtuales donde Flores, Morán y Rodríguez (2010), citado por Sánchez (2013 pág. 39) comentan que estas redes “son estructuras sociales que se pueden representar en forma de uno o varios grafos en las cuales los individuos y las aristas se relacionan entre ellos, las relaciones pueden ser de distintos tipos, como intercambios financieros, amistad, relaciones sexuales o rutas aéreas”.

La salida de estas redes sociales de tipo virtual se asocia con el cambio de estructura de la web, denominándose como Web 2.0 o web de doble sentido. A partir de este tipo de web, el uso de internet cambio radicalmente, utilizándose como herramienta fundamental para la comunicación y mantener relaciones interpersonales a largas distancias. Considerándose epicentro de dicho tipo de web las redes sociales. Anidjar, Gun, Luna y Navarro (2009),

“Esto es, el paso de la Internet estática de la Web 1.0 hacia sitios dinámicos y participativos característicos de la Web 2.0. Lo cual indica una tendencia en la producción de herramientas y contenidos para la Web, opera en forma bidireccional, con capacidad de acercar a las personas con las posibilidades tecnológicas para su uso colectivo. Hay una transformación en la producción y uso de la información, en adelante esta será provista por los usuarios y no por servidores”. Anidjar, Gun, Luna y Navarro (2009),

A raíz de lo anterior, surgen las redes sociales virtuales, donde la comunicación y la interacción con las personas a nivel mundial es el principal objetivo. Por ende, existe una clasificación regida por ciertos criterios, sean estos por funcionalidad, finalidad, entre otros. Este tipo de clasificación es realizada por Urueña, Ferrari, Blanco y Valdecasa (2011).

Redes según la finalidad

Dentro de estas se contienen aquellas de uso profesional, donde las personas vinculadas a dicha red son netamente profesionales de cualquier área. Estas personas buscan darse a conocer ante el gremio de diversas entidades, además de aumentar contactos para agendas personales.

Se encuentran también las redes de ocio, que consisten principalmente en el entretenimiento del usuario, a través de la interacción con otras personas que utilicen el mismo tipo de red. La función principal es el contacto social con personas a distancia y el intercambio de información multimedia.

Las redes de este tipo son las más utilizadas por la población juvenil, por tal razón se hará descripción de algunas de ellas iniciando por la red social “Facebook”

Facebook ha sido una de las redes sociales más visitada y elegida por la comunidad mundial, pues las diferentes formas de interacción social que existen en esta plataforma son tan diversas lo que lo hace tan llamativo. Las múltiples características como la creación de grupos, disfrutar de juegos en línea, subir fotografías o videos, e interactuar por medio del chat es lo que hace que esta red supere los 200 millones de usuarios y esta cifra continúe en ascenso. Flores, Moran Y Rodríguez (2009)

Aparece también la red social “HI5”, considerada el más usado tiempo atrás, pues la acogida que ha recibido las redes más actuales como Facebook o Twitter ha hecho que Hi5 pierda seguidores. La cantidad de usuarios registrados era de 4,4 millones. Se caracterizaba por hacer del perfil del usuario una tarjeta de red virtual, dando la libertad de ser personalizada al gusto del usuario. Flores, Moran Y Rodríguez (2009)

También hace aparición la red “Sónico” siendo una de las redes más representativas anivel continental. De la misma forma, cuenta con el atractivo de compartir información con la lista de contactos del usuario. El aspecto llamativo de esta red es la organización visual que posee con respecto a las aplicaciones que el usuario maneje, evitando el hostigamiento visual.

Como red social fundamental, entra en la categoría la red “Twitter”. Siendo considerada una de las redes que más ha crecido en los últimos años desde su nacimiento en el 2006. La particularidad es que permite a los usuarios realizar publicaciones textuales descritas en breves palabras, denominadas “tweets”. Dichos “tweets” no puede superar el numero de 140 caracteres. En términos estadísticos, se dice que circulan más de tres millones de “tweets por día.”

Redes según el modo de funcionamiento

Entre estas se encuentran las redes de contenidos, donde el usuario crea información de interés social y es subida a la red. Esta información puede ser textual o audiovisual. Dicha información es posteriormente compartida a los demás usuarios.

Las redes sociales que se basan en perfiles profesionales y personales son redes cuyos usuarios de manera obligatoria deben suministrar información personal donde posteriormente se creará una especie de ficha con la información dada.

Existen también las redes sociales de microbloggin, donde los usuarios pertenecientes comparten información textual limitada por un número determinado de caracteres.

Redes según el grado de apertura

En esta categoría existen las redes sociales públicas, donde cualquier tipo de usuario es libre de acceder a ella, siempre y cuando posea un dispositivo con acceso a internet.

Y están las redes sociales de tipo privadas, donde se cierran a ser empleadas por distintos tipos de usuario. Los pertenecientes a estas redes normalmente son quienes hacen parte de algún tipo de organización o grupo privado.

Redes sociales según el nivel de integración

En esta categoría están las redes de integración vertical. “Su empleo suele estar acotado al uso por parte de un grupo de usuarios a los que aúna una misma formación, interés o pertenencia profesional. No es infrecuente que el usuario acceda a ellas previa invitación por parte de uno de sus miembros y la veracidad de la información contenida en los perfiles suele ser comprobada y verificada. Pueden ser de pago, el coste suele soportarse por los propios usuarios de las mismas contando con un número de usuarios muy inferior al existente en las redes de integración horizontal”.Urueña, Ferrari, Blanco y Valdecasa (2011 pág. 14).

Y por último las redes de integración horizontal, donde el empleo no se acota a un grupo de usuarios con intereses concretos de un tipo de materia específica.

Habiendo observado un panorama descriptivo sobre las redes sociales, la conceptualización, clasificación y categorización, se resalta una vez más la influencia que trae para la sociedad este tipo de herramientas virtuales, que a pesar del gran beneficio, el uso desadaptativo que algunas personas les dan, deja ver el lado negativo de las TIC y las cualidades desfavorables frente a una sociedad vulnerable a este tipo de herramientas tan útiles pero perjudiciales al mismo tiempo.

Marco bioético

El presente proyecto investigativo se basa en el código deontológico de psicología, en el cual se estipulan lineamientos legales en donde el psicólogo puede ejercer el campo de investigación, además, se estipula desde lo legal la intervención a personas, teniendo en cuenta el secreto profesional, todo esto estipulado en el consentimiento informado.

Con respecto a los aspectos legales del código deontológico del psicólogo, se hace referencia al Artículo 49, en el cual refiere que “Todo/a Psicólogo/a, en el ejercicio de su profesión, procurará contribuir al progreso de la ciencia y de la profesión psicológica, investigando en su disciplina, ateniéndose a las reglas y exigencias del trabajo científico y comunicando su saber a estudiantes y otros profesionales según los usos científicos y/o a través de la docencia”.

Con respecto a la información tomada o extraída de la población, se acude al capítulo 9 “obtención de información” en el cual se toma el Artículo 39 donde refiere que la información obtenida por el psicólogo no puede ser revelada a otros, excepto en los siguientes casos, siempre y cuando no conlleve peligro o atente contra la integridad y derechos de la persona, su familia o la sociedad.

En continuación al artículo, donde refiere al momento de aplicación de evaluación o intervención ha sido solicitada por otra persona - jueces, profesionales de la enseñanza, padres, empleadores, o cualquier otro solicitante diferente del sujeto evaluado, éste último o sus padres o tutores tendrán derecho a ser informados del hecho de la evaluación o intervención y del destinatario del Informe Psicológico consiguiente. El sujeto de un Informe Psicológico tiene derecho a conocer el contenido del mismo, siempre que de ello no se derive un grave perjuicio para el sujeto, y aunque la solicitud de su realización haya sido hecha por otras personas o entidades.

Continuando, en el capítulo 7 “secreto profesional”, menciona en el artículo 36 que toda la información que el/la Psicólogo/a recoge en el ejercicio de su profesión, sea en manifestaciones verbales expresas de sus clientes, sea en datos psicotécnicos o en otras observaciones profesionales practicadas, está sujeta a un deber y a un derecho de secreto profesional, del que, sólo podría ser eximido por el consentimiento expreso del cliente.

El/la psicólogo/a velará porque sus eventuales colaboradores se atengan a este secreto profesional.

METODOLOGÍA

Diseño de investigación

Según Hernández, Fernández y Baptista (2006 pág. 100) refiere que “el diseño de investigación señala al investigador lo que debe hacer para alcanzar sus objetivos de estudio, contestar las interrogantes que se ha planteado y analizar la certeza de la(s) hipótesis formuladas en un contexto en particular”. Según estos autores, resaltan que los mencionados diseños investigativos se clasifican en diseños de investigación experimentales y no experimentales. Con base a esto, la presente investigación se centra en el diseño no experimental de investigación.

La investigación de diseño no experimental se caracteriza principalmente por no hacer manipulación de las variables objeto de investigación, es decir, las variables independientes que hayan sido tomadas en cuenta no se hacen variar de manera intencional, sino todo lo contrario, son tomadas en el contexto natural, Hernández, Fernández y Baptista (2006).

Tipo de Investigación

Según Dankhe (1986), citado por Hernández, Fernández y Baptista (2006) hace referencia a una clasificación de los tipos de investigación siendo determinados por exploratorios, descriptivos, correlacionales y explicativos. Basándose en esta clasificación, el presente proyecto se destaca por ser de tipo, transversal descriptivo.

Una investigación transversal se describe como la definición y el análisis de estudio de las variables y el estado de esta en el actual instante. Hernández, Fernández y Baptista (2006).

De esta manera, el tipo de investigación transversal tiene cabida en este proyecto puesto se efectúa un análisis de variables sobre la nomofobia, los cuales son estudiados y analizados. con respecto a partir del estado actual de las mismas.

Por otra parte, una investigación descriptiva se define como el nombre lo indica, describir varias de las variables en una población determinada, haciendo descripción de una problemática en común. Hernández, Fernández y Baptista (2006). En este sentido, se considera exploratoria puesto que la nomofobia si ha sido investigado y trabajado previamente, sin embargo, el contexto en el que se ha hecho es distinto al de la presente investigación.

Enfoque Investigativo

El enfoque de tipo cuantitativo es el que más encaja en la presente investigación. Este enfoque se destaca por el estudio y análisis de un número determinado de variables implícitas en un instrumento recolector de información, y dichas variables son cuantificables. Fernández y Díaz (2002)

Con base a la descripción anterior, se plantea con esta forma de investigación cuya finalidad es hacer una recopilación de información que se tomara para indagar las variables que se ven alteradas a causa de la nomofobia a través de un instrumento de tipo cuantitativo para medir el grado de este tipo de fobia en la población de estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona.

Población y muestra

Población

Según González y Salazar (2008 pág. 11), una población se denomina como “el conjunto de datos de los cuales se ocupa un determinado estudio estadístico”. Este va directamente relacionado al objeto de la investigación y a la comprobación de las hipótesis establecidas. Una población es unificada con relación al problema de investigación planteado en un proyecto determinado. Con base a esto, la población a intervenir son los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, tratándose de un número aproximado de 510 estudiantes.

Muestra

Según Hernández, Fernández y Batista (2006) dicen que la muestra es “el subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y debe ser representativo de dicha población”. De esta manera, el mismo autor menciona los tipos de muestra en los que se subdivide una población para la selección. Se clasifica en muestra probabilística y muestra no probabilística. Para este proyecto, se opta por el tipo de muestra probabilística, la cual según Hernández, Fernández y Batista (2006), consiste en que cualquier integrante de la población puede entrar a formar parte de la muestra seleccionada para ser objeto de la investigación.

De esta forma, la muestra que ha sido tomada de la población en mención son los estudiantes del programa de psicóloga de la Universidad de Pamplona de diversos semestres, cuyas características se definen como un grupo mixto de jóvenes universitarios, es decir, está conformada por hombres y mujeres. Los rangos de edad comprenden entre los 16 a los 43 años de edad.

Para la selección de la muestra, se toma en cuenta la metodología de muestreo aleatorio simple, la cual se define como: “todos los elementos tienen la misma probabilidad de ser elegidos. Los individuos que formarán parte de la muestra se elegirán al azar mediante números aleatorios”, Casal y Mateu (2003). Es decir, cualquier estudiante del programa de psicología puede formar parte de dicha muestra. Sin embargo, el método utilizado para determinar el tamaño de la muestra como tal se lleva a cabo a través de una fórmula estadística establecida para hallar este valor, para ello, se operacionalizó la siguiente fórmula:

$$n_o = \frac{z^2 \times p \times q}{e^2} = \frac{1.96^2 \times .5 \times .05}{05^2} = 384.16$$

$$n_i = \frac{n_o}{1 + \frac{n_o}{N}} = \frac{384.16}{1 + \frac{384.16}{510}} = \frac{384.16}{1.753} = 219.14 \rightarrow 219$$

De la cual se obtiene un resultado de 219.14, número al cual se aproxima para ser número entero siendo 219 la muestra de estudiantes de psicología tomada de la población total. Cantidad de estudiantes que se toma de manera aleatoria entre los jóvenes psicólogos en formación de cualquiera de los semestres, siendo estos desde primero a séptimo.

Hipótesis

Se plantean las siguientes:

La adicción al teléfono móvil genera distracción en los estudiantes.

La adicción al teléfono móvil inhibe las habilidades sociales en las personas.

La presencia de nomofobia en estudiantes genera hábitos de sueño inadecuados.

Variables

Para la obtención de variables, se realiza la operacionalización de variables por medio de una tabla clasificando de manera estructurada cada una de las variables a tomar en cuenta.

VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES	DIMENSIONES	ITEMS
Frecuencia de uso del teléfono móvil	Cantidad de repeticiones que el estudiante hace uso de su dispositivo móvil durante el día en actividades de la cotidianeidad.	Frecuencia de uso del celular en actividades cotidianas	Durante el tiempo libres	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acostumbro a utilizar celular mientras miro televisión. 2. Reviso mi teléfono celular mientras camino por la calle 3. Cuando no tengo trabajos de la Universidad prefiero revisar el WhatsApp o Facebook para entretenerme.
			Durante reuniones familiares	<ol style="list-style-type: none"> 4. Uso mi celular mientras converso con mi familia. 5. Tengo el celular en la mesa mientras desayuno, almuerzo o ceno con mi familia.
			Durante momentos de privacidad	<ol style="list-style-type: none"> 6. Uso mi teléfono celular mientras estoy en el baño.
			Durante momentos con compañeros, amigos o novio/a	<ol style="list-style-type: none"> 7. Reviso mi teléfono celular mientras converso con amigos, compañeros o novio/a.
			Durante el estudio	<ol style="list-style-type: none"> 8. Ignoro los mensajes o llamadas que llegan a mi celular mientras estoy en clase. 9. Apago mi celular cuando me dispongo a estudiar para un parcial o hacer algún trabajo de la universidad.
			Sentimientos de	<ol style="list-style-type: none"> 10. Me incomoda ver que mi celular se le

			incomodidad frente al teléfono móvil	agote la batería. 11. Me molesta no acceder a las redes sociales con facilidad y rapidez. 12. Me inquieta que mi celular se torne lento.
Ansiedad	Manifestaciones poco satisfactorias que los estudiantes presenten ligadas al rendimiento, funcionamiento o ausencia del teléfono celular y/o redes sociales.	Sentimientos de incomodidad	de Ansiedad por mantener la comunicación Sentimiento de exclusión y aceptación	13. me siento incomunicado cuando no llevo el celular conmigo. 14. me siento ignorado cuando no recibo mensajes, “likes”, o llamadas.
Comportamiento frente al uso del celular en lugares públicos y aula de clase	Conducta que los estudiantes tienen en establecimientos públicos y aulas de clase con respecto a la restricción del uso de teléfonos celulares	Uso del celular en contexto universitario	Pertinencia del uso de celular en el salón de clase Cumplimiento de normas	15. Apago mi celular al entrar a clase. 16. Hago caso a la restricción del uso de celular en los sitios públicos donde lo exigen.
Dependencia	Nivel de contacto activo que el estudiante presenta frente a uso de la tecnología del teléfono móvil	Necesidad de mantenerse en contacto con las redes sociales a través del celular	Necesidad a no perder contacto con el celular Necesidad de tener acceso a internet y redes sociales	17. Siempre llevo conmigo el cargador del celular. 18. Siento la necesidad de regresarme a casa cuando olvido el celular. 19. Al despertar, lo primero que hago es revisar mi celular. 20. Siento la necesidad de revisar mi perfil de redes sociales frecuentemente.
Consumo de saldo telefónico	Diferencia entre el consumo de saldo telefónico entre planes de	Consumo entre saldo de llamadas y saldo en plan de datos	Preferencia entre consumo de saldo de llamadas y saldo en plan	21. Acostumbro a consumir más en planes de datos que en minutos y llamadas.

	datos y planes de llamadas.		de datos	
Redes sociales con la vida personal	Frecuencia con la que el estudiante sube o comparte información en la red sobre la vida personal o hechos importantes.	Forma de uso de las redes sociales	Cercanía de las redes sociales y la vida personal de los estudiantes	<p>22. Suelo actualizar con frecuencia mis estados en Facebook o WhatsApp.</p> <p>23. Acostumbro a subir fotos y/o videos a las redes sociales con frecuencia.</p> <p>24. Cuando regreso de clase o trabajo, suelo publicar lo que me ha sucedido en el día.</p>
			Manifestación de emociones en redes sociales	25. Suelo manifestar mis emociones a través de Facebook o WhatsApp.
Habilidades sociales	Nivel de desarrollo de habilidades sociales ligado al uso de las redes sociales y teléfono celular	Interacción con otras personas	Interacción con personas en redes sociales	<p>26. Se me facilita más expresarme por WhatsApp o Facebook que en persona.</p> <p>27. Suelo conocer a más personas en la vida real que por medio de Facebook o WhatsApp.</p>

Tabla 1. Operacionalización de variables

En la tabla anterior se encuentran definidas las variables que se toman en cuenta en el análisis de resultados, donde se logra en cada variable una definición específica y una subdivisión con el fin de poder obtener cada uno de los 29 ítems del instrumento de medición. Este procedimiento lo da a conocer Fernández, Hernández y Baptista (2006), donde precisa ser un método que clarifica y da una visión más detallada de la construcción del instrumento, viéndose como las variables se desglosan pasando de lo general a lo particular.

Proceso De Intervención

Esta investigación se desarrolla con las siguientes fases.

Fase 1: planteamiento del problema de investigación

En esta primera fase, se hace la elección de la temática a desarrollar como proyecto de investigación, planteándolo como problema basándose en la realidad social y de cómo la problemática planteada se ha desarrollado en la población en general.

Fase 2: desarrollo del problema de investigación

Como segunda fase se hace la construcción de los diferentes elementos de investigación, entre estos, los objetivos, planteamiento de la justificación, revisión literaria del tema sobre adicción a las redes sociales y nomofobia de esta manera, se inicia a fundamentar la estructura del proyecto investigativo.

Fase 3: construcción del instrumento de recolección de información

En esta fase, se inicia el desarrollo del test que contiene el listado de ítems dirigidos a la población estudiantil del programa de psicología de la Universidad de Pamplona. Se toman en cuenta diversas variables que afectan a la persona pareciente de nomofobia, y con base a ellas, se desencadenan todos los ítems. Para la construcción de dicho instrumento, se siguen los parámetros de validación de un instrumento de medición, donde se hace elección de tres expertos evaluadores encargados de revisar la

pertinencia de las variables, los ítems, la redacción, entre otros factores importantes para la construcción del mismo.

Fase 4: intervención

Una vez habiendo pasado por la revisión de expertos y hechas las observaciones dadas por ellos, se procede a tener el primer contacto con la población objeto de estudio, a través de la aplicación de la encuesta en modo pilotaje. Esta aplicación será útil para determinar qué tan consistente son las preguntas incluidas en la encuesta, y que tan pertinente son las variables y la agrupación de preguntas que contienen cada una. En esta fase, se aplica a 23 personas con las mismas características, pero estas personas no pueden formar parte de la muestra que forma parte de la población a encuestar. Posterior a esto, se realizan los ajustes pertinentes y se hace revisar una vez más por los expertos evaluadores, para así, dar su concepto y determinar la validez de test. Siendo así, se procede a desarrollar la aplicación definitiva del instrumento a la muestra establecida, que en este caso es de 219 estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona.

El instrumento es aplicado en total a 11 grupos diferentes de todo el programa, desde estudiantes de primer semestre, hasta aquellos que pertenecen al séptimo semestre.

El abordaje a la población se llevó a cabo en cuatro (4) días, en los cuales en cada día se iba haciendo la intervención a cada uno de los grupos abordados de manera progresiva.

Finalizando la aplicación del instrumento, se logra recoger información de 223 estudiantes en total.

Fase 5: análisis en la recolección de la información

En la quinta y última fase, se desarrolla el respectivo análisis de resultados obtenidos en la fase anterior. Esto se realiza por medio del ingreso de los datos obtenidos al software de análisis estadístico “IBM SPSS Statistic”. El cual se encarga de realizar los procesos de sumatoria y observación de datos, arrojando resultados en graficas de barras y tablas de frecuencias.

Técnicas de recolección de la información

La recolección de información en un proyecto investigativo como el presente se describe por Pérez (2002 pág. 34), citado por Quintero (2014) quien menciona específicamente que: “el procedimiento, instrumento o herramienta que utiliza el investigador para registrar y organizar posteriormente la información”. De esta manera, la obtención de información de los datos se extrae por parte del investigador tomada de la población ya mencionada, para fines investigativos.

El instrumento de recolección de datos lo define Latorre (et al 1996), citado por Torrado (2004) como un método investigativo que busca recolectar información de una muestra significativa para poder realizar correlaciones de características y variables específicas de un tema investigativo.

Siendo así, se hace descripción del instrumento como tal, el cual se encarga primeramente de reunir información sociodemográfica como la edad y el sexo. Además, se continua con una serie de preguntas donde la finalidad de cada una es indagar sobre el manejo que los individuos le dan a los dispositivos móviles, la frecuencia de uso, el lugar, actividades que se dejan de hacer por manipular del móvil, entre otras. El test cuenta con 29 preguntas manejadas en la escala de Likert. Dicha escala es definida como la agrupación de ítems, los cuales cada uno de ellos obtiene una opción de respuesta generalizada entre el resto de ítems, manejando constantemente cinco opciones de respuesta en el cual el respondiente debe marcar aquella que más pretenda correcta partiendo del concepto propio y hábitos, Hernández, Fernández y Baptista (2006).

En esta encuesta, se manejan las siguientes cinco opciones de respuesta: siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca y nunca. Cada una se codifica con un valor diferente, siendo “siempre” la opción que más predomine en puntuación con 5 y de esta manera en escala descendente. Es de resaltar que algunas de las preguntas se invierten dicha escala, siendo la opción “nunca” la que se indique como la puntuación mayor, representada con 5.

Instrumento de medición

El instrumento que se desarrolla para la recolección de información se construye bajo la revisión y supervisión de expertos evaluadores, los cuales se encargan de revisar la pertinencia de los ítems y las variables seleccionadas.

Esta encuesta consta de 29 preguntas en total, maneja una escala Likert, cuyas respuestas están codificadas para la posterior calificación y análisis. Al inicio del formato de encuesta, se sitúa un pequeño párrafo donde se hace una breve explicación sobre cómo debe responderse la prueba, sin embargo, el investigador al momento de realizar la aplicación hace contextualización de dicha encuesta, describiéndola, definiendo el concepto de nomofobia, y dando indicaciones generales de cómo debe responderse. Además, se solicita al respondiente suministrar información personal como edad y sexo, donde únicamente escribirán el número correspondiente a la edad, y la inicial del sexo; siendo para masculino la letra (M) o para femenino la letra (F).

Antes de hacer entrega de los formatos a los estudiantes, se estableció como requisito indispensable que cada uno de ellos debería tener teléfono tipo Smartphone, pues son estos celulares los que poseen acceso a las redes sociales y demás contenido multimedia, de lo contrario no podrían contestar la encuesta. En promedio, se toma aproximadamente de 10 a 15 minutos desde que se inicia con la socialización de la prueba, hasta que los estudiantes entregan las encuestas resueltas.

Calificación

Para este proceso, se desarrolló un método de sumatoria de datos, donde se adicionan los puntajes obtenidos en cada pregunta, obteniendo un puntaje bruto en cada uno de los resultados de las personas encuestadas, dicho puntaje entra a una clasificación donde se establecen unos criterios que definen el nivel de nomofobia en la población según el puntaje obtenido. El puntaje máximo que se puede obtener en esta prueba es de 145, y el mínimo es de 25. Conociendo esto, se hace la suma antes mencionada en los estudiantes respondientes y una vez se conoce la cifra obtenida, entra en la clasificación de criterios la cual se desarrolla de la siguiente manera:

Si el estudiante obtiene un puntaje de 25 a 54, se dice que no hay presencia de nomofobia.

Si el estudiante obtiene un puntaje de 55 a 84, se dice que hay un nivel bajo de nomofobia.

Si el estudiante obtiene un puntaje de 85 a 104, se dice que existe un riesgo moderado de nomofobia.

Si el estudiante obtiene un puntaje de 105 a 124; se dice que hay un alto índice de nomofobia.

Si el estudiante obtiene un puntaje de 125 o mayor; se dice que el estudiante padece de nomofobia.

Por otra parte, se realiza un procedimiento diferente para obtener los resultados de las variables que se tomaron en cuenta en la construcción del instrumento. Para esto se hace la agrupación de preguntas que conforman la variable, y se extrae el promedio obtenido de dicha agrupación, teniendo como resultado un valor numérico que, de igual forma que la calificación general, entra a una clasificación donde se establecen criterios específicos. De esta forma, el software utilizado para el análisis de esta encuesta (IBM SPSS Statistic) arroja un promedio entre valores enteros de 1 a 5 y de esta manera se establecen los cinco criterios en cada variable establecida.

Recursos

Se hace uso de recursos materiales, tecnológicos tales como computador, impresora, fotocopidora, papel, lapiceros, pupitres. Recursos humanos tales como psicólogo en formación en calidad de investigador, docente asesora, docentes evaluadores del instrumento, estudiantes encuestados del programa de psicología. Recursos físicos como aulas de clase.

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Con base a la “Encuesta De Medición De Nomofobia Y Uso De Redes Sociales” aplicado a la población de estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona sede Facultad de Salud en la ciudad de Cúcuta, se hizo el análisis de resultados obtenidos de tal aplicación, teniendo en cuenta las variables obtenidas se exponen en gráficos de barras los resultados arrojados por el software de análisis de datos “IBM SPSS Statistic”

También se hace mención a la población abordada, mostrando en porcentajes cuantos hombre y mujeres fueron abordados, clasificándose también por intervalos de edades, independientemente del sexo.

Clasificación de porcentaje de estudiantes por sexo

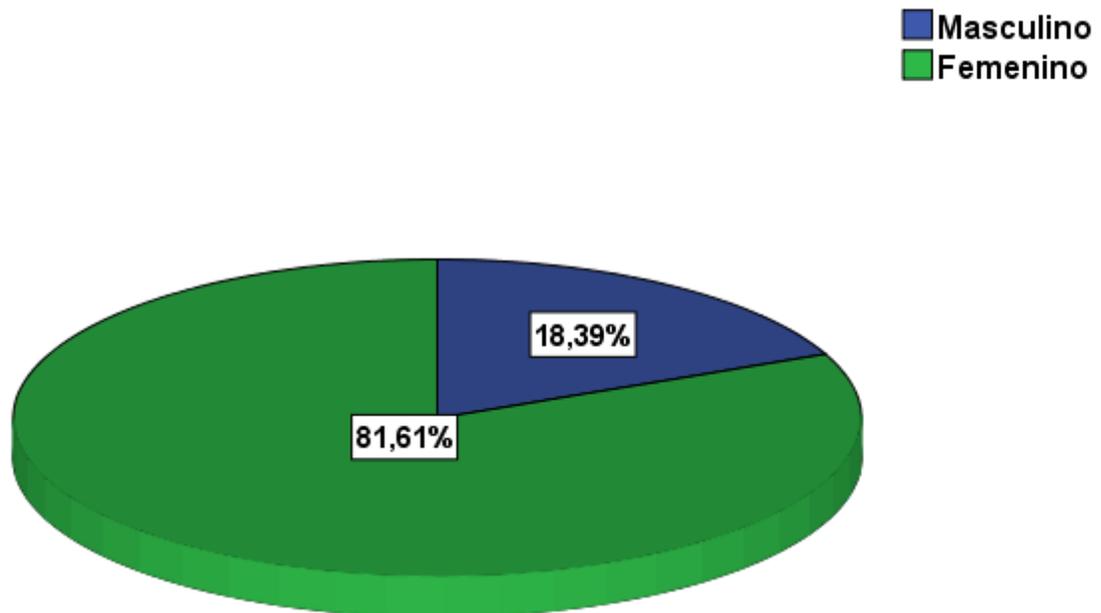


Figura 1. Clasificación de estudiantes por sexo

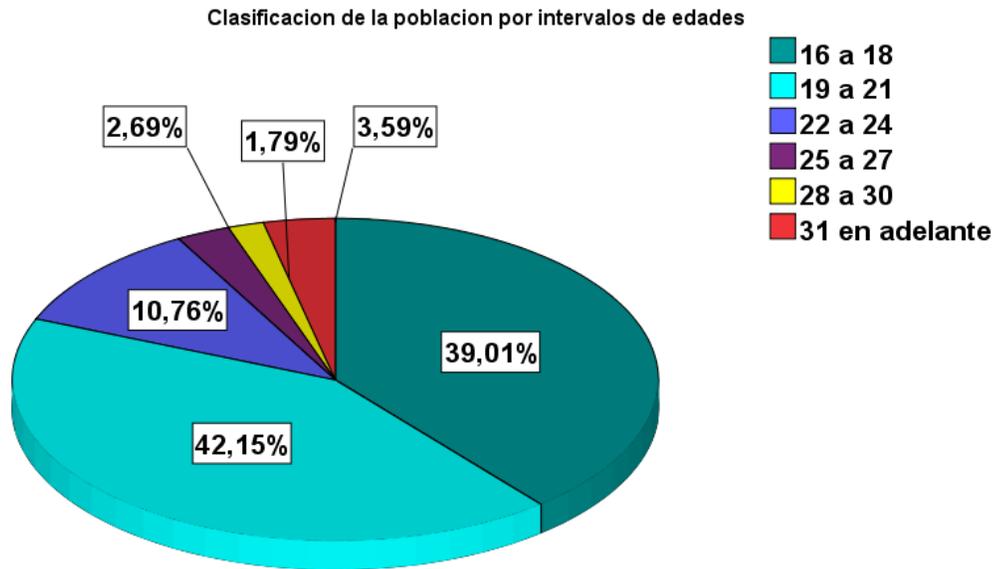


Figura 2. Clasificación de la población por intervalos de edades

Como se puede detallar, el alto porcentaje de estudiantes abordados fueron mujeres con un porcentaje del 81.61%, equivalente a 182 mujeres, en relación con el género masculino del cual se hizo abordaje a solo el 18.39% de la muestra, equivalente a 41 hombres. Esto es ajeno al estudio investigativo realizado, pues en la población de estudiantes del programa de psicología en general prima un mayor número de mujeres que de hombres, debido a la preferencia del género femenino frente a esta carrera universitaria.

En esta clasificación por edades se logra evidenciar que los estudiantes cuyas edades que están entre los diecinueve (19) y los veintiún (21) años de edad, fueron los que más se abordaron durante la aplicación del instrumento, seguido de aquellos que tienen entre dieciséis (16) y dieciocho (18) años de edad, se refleja además que existía población adulta en la muestra abordada, el 3.59% tiene treinta y un (31) o más, llegándose a abordar a adultos hasta de 43 años.

Se hace énfasis que la muestra de 219 estudiantes fue escogida de manera totalmente aleatoria, por lo tanto, no se tuvo en cuenta la edad de los estudiantes, independientemente de ello, se les hizo aplicación de la encuesta.

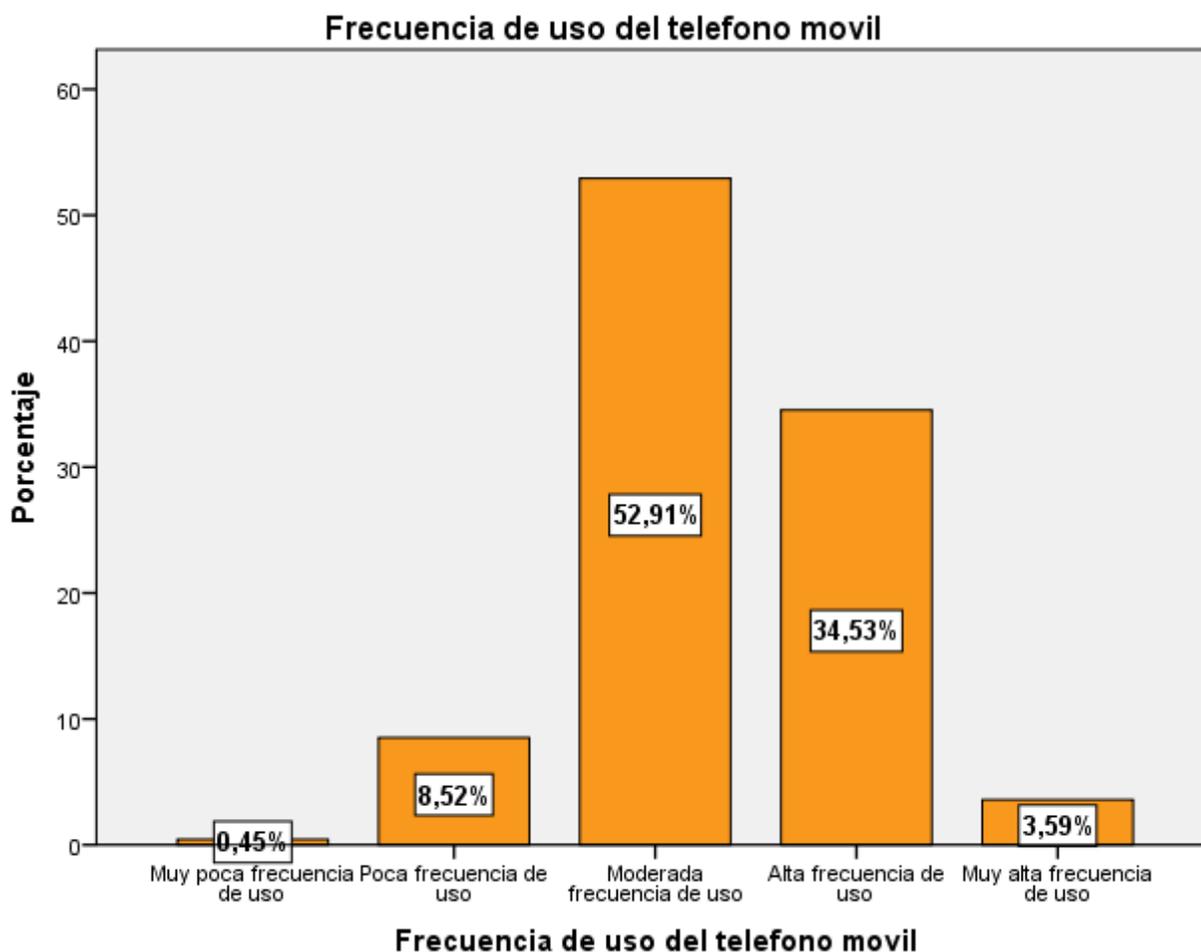


Figura 3. Frecuencia de uso del teléfono móvil

Análisis de resultados

Con base al resultado logrado en esta variable, donde se toman en cuenta preguntas tales como hacer uso del teléfono móvil mientras se realizan actividades del diario vivir, ya sean ver televisión, comer, conversar con amigos, etc. Este tipo de preguntas son la que marcaron los porcentajes en esta variable, en la cual se observa la frecuencia con que consultan el teléfono móvil en tales actividades. El 52% lo hace de una manera moderada, es decir sin mucha frecuencia, pero tampoco con tan poca frecuencia. Junto a

esta cifra está el 34% de la población que si tiene una alta frecuencia de uso, mientras realizan otras actividades. Es llamativo debido a que los estudiantes se privan de espacio para realizar determinadas actividades, como comer, compartir con otras personas, incluso estudiar. El temor a permanecer incomunicados es algo que los asecha, evitando disfrutar del tiempo libre y aprovecharlo de manera saludable y espontánea. Es de rescatar que solo un mínimo porcentaje (3.59%) hace un uso altamente frecuente del Smartphone durante la rutina diaria.

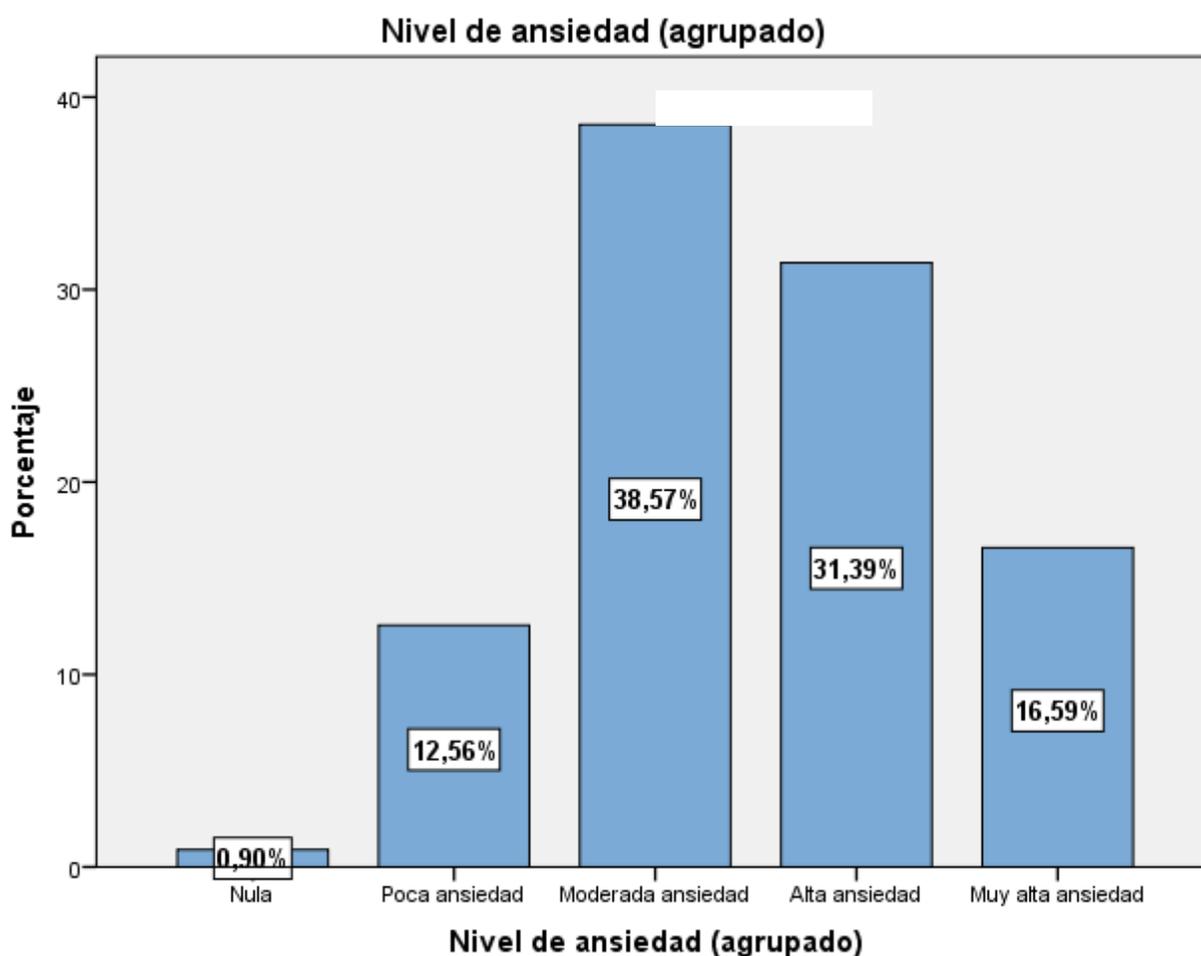


Figura 4. Nivel de ansiedad

Análisis de resultados

Al tomar en cuenta esta variable se hace la agrupación de preguntas referentes a sensaciones o sentimientos de ansiedad, incomodidad o irritabilidad en momentos en los que no se tiene acceso a los teléfonos móviles, ya sea por batería baja, o por haberlo olvidado en casa. La encuesta aplicada a los 223 estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona sede Facultad de Salud arroja resultados atrayentes en cuanto a este factor de la nomofobia, y es que la mayoría de la población suele sentirse incomoda al no tener su celular cerca, o tenerlo pero no poder acceder a el por falta de energía en la batería. El 38.57% de encuestados manifiesta tener un nivel de ansiedad moderado, pero poco más abajo está el 31.39% que revela ser ansioso y molestarle cuando les hace falta el teléfono Smartphone, seguido del 16.59% que dicen sentirse muy ansiosos e irritables si el teléfono celular se queda sin batería o se torna lento.

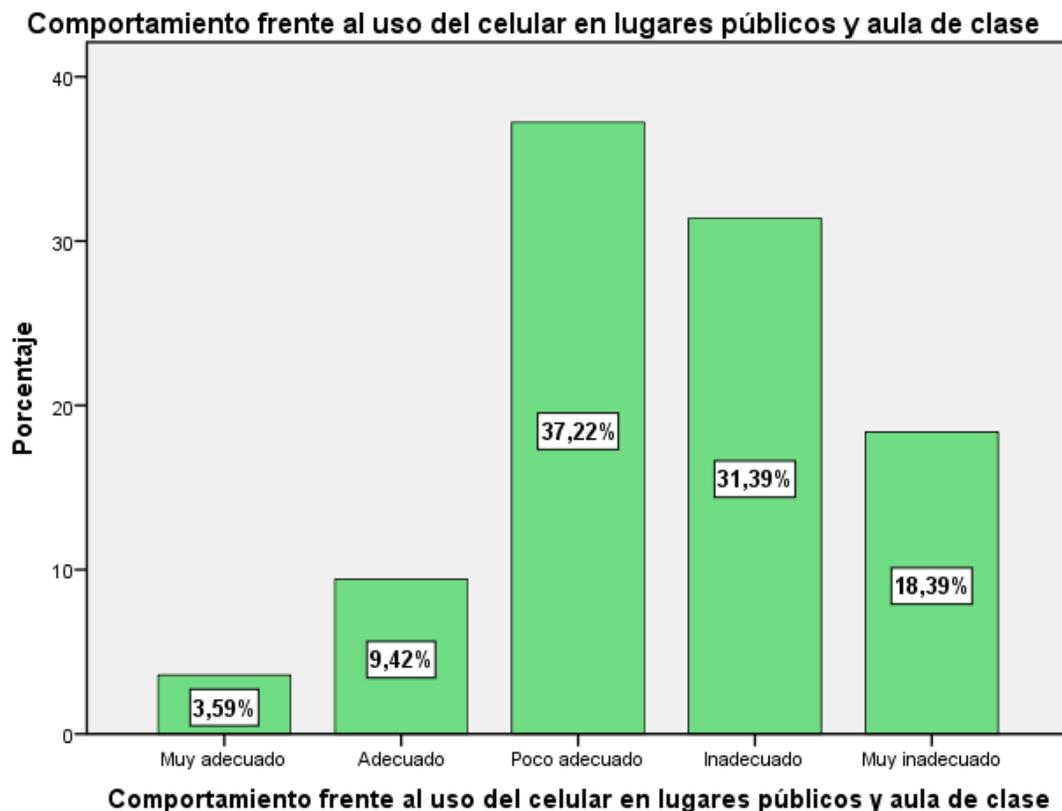


Figura 5. Comportamiento frente a uso del celular en lugares públicos y aula de clase

Análisis de resultados

Otra variable a tomar en cuenta en esta investigación es el comportamiento que las personas poseen con respecto al uso del teléfono Smartphone frente a algunos lineamientos reglamentarios de ciertos sitios públicos, pues es de saber que no en todos lados es permitido el uso de celulares, ya sea en bancos, cines, estaciones de gasolina, incluso aulas de clase. Con base a esto, se encuesta a la población de estudiantes sobre qué tan pertinente y adecuado es ese comportamiento en estos sitios y los resultados fueron no muy favorables, puesto que el 37.22% de la población encuestada tiene una conducta moderadamente adecuada frente a tales normativas que restringen el uso de teléfonos celulares. Teniendo en cuenta también el uso que le dan en las aulas de clase, pues los estudiantes no acostumbran a apagar el móvil antes de ingresar a clases. Junto al porcentaje mencionado está el 31.39% que tiene un comportamiento inadecuado y el 18.39% de estudiantes encuestados poseen una conducta totalmente inadecuada frente a normativas de uso restringido de celulares.

Este no acatamiento de normas sociales se asocia con la conducta adictiva al teléfono celular, pues la incapacidad de las personas a no desconectarse por un momento de los Smartphone hace pensar que el nivel de dependencia es sumamente alto, a tal punto de desobedecer normas sociales que no permiten su uso. Todo esto se da a causa de no querer desconectarse ni mantenerse incomunicado por periodos de tiempo específico.

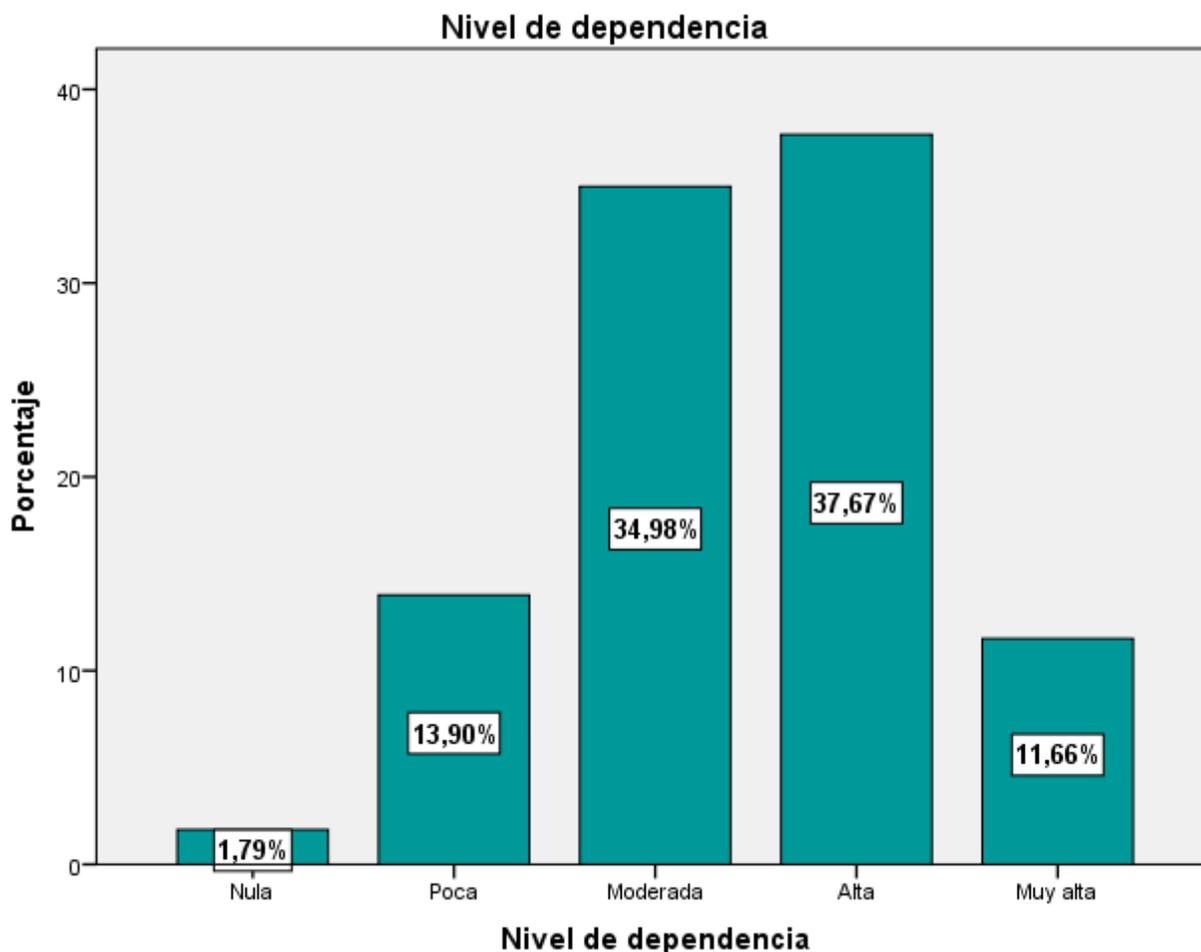


Figura 6. Nivel de dependencia

Análisis de resultados

La dependencia es una variable que prácticamente define la nomofobia, pues el nomofóbico como tal es dependiente de manera directa al Smartphone y ámbitos de la vida como trabajo, estudio, información personal y demás aspectos giran en torno a la tecnología que el móvil le brinda. De esta forma, se logra obtener estos resultados en cuanto a dependencia al móvil en los estudiantes encuestados se refiere.

Se puede observar que los estudiantes son altamente dependientes al teléfono Smartphone, obteniendo un resultado del 37.67% de la población, porcentaje más alto en relación a las demás, seguido de un nivel moderado en un 34.98%. por otra parte, el 13,90% manifiesta que el teléfono celular no es un artefacto de primera necesidad para

ellos y no dependen de el, pero el 11.66% hace referencia lo contrario al anterior porcentaje, reflejando una alta dependencia a este artefacto, dejando al 1.79% quienes dicen no depender de esta tecnología en lo absoluto.

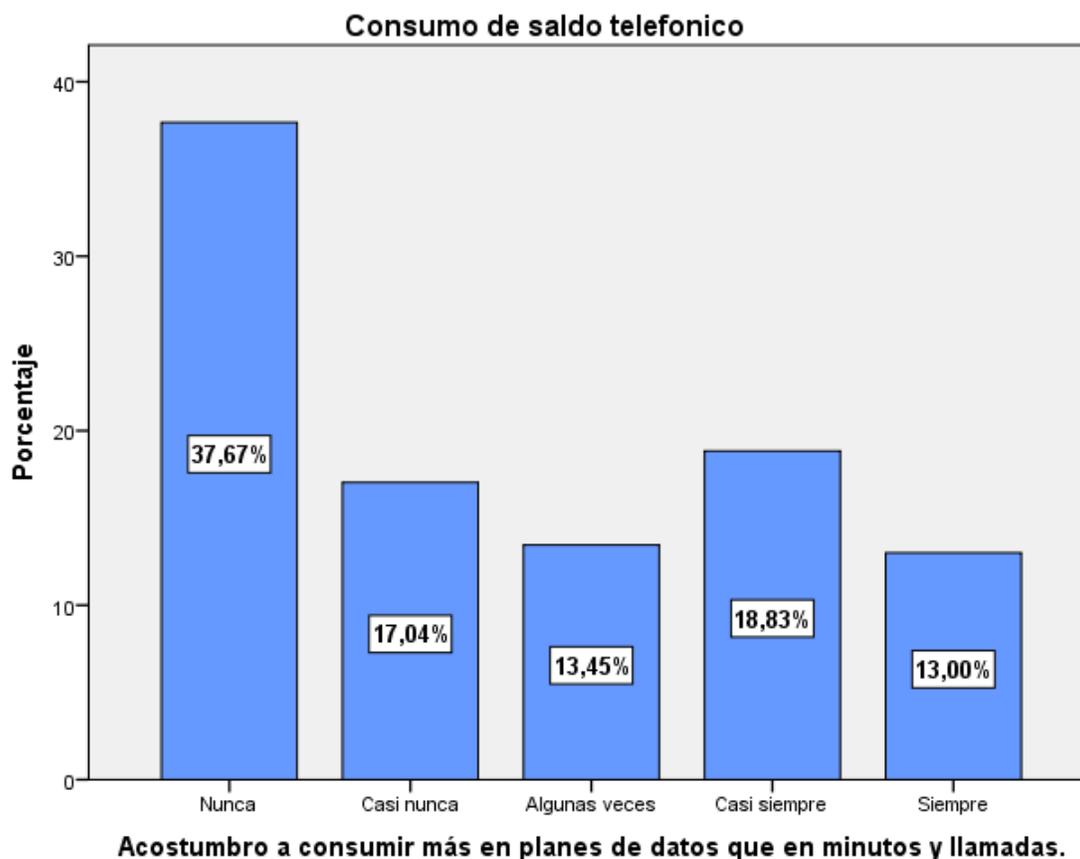


Figura 7. Consumo de saldo telefónico

Análisis de resultados

En esta variable solo se toma en cuenta un ítem, donde el objetivo principal es indaga cual es el nivel de consumo en plan de datos en los estudiantes de psicología, resultados que se reflejan en la gráfica muy divididos, sin embargo, el 37.67% de los encuestados manifiestan que nunca consumen más planes de datos que en llamadas, pero el segundo mayor porcentaje indica que casi siempre lo hacen, con un 18.83%, seguido del 17.04% los cuales mencionaron que casi nunca consumen más en planes de datos que en llamadas, y el 13% indica que siempre lo hacen.

Es de destacar que la finalidad de esta variable no era específicamente el nivel de consumo económico, sino el estilo de comunicación que la población prefería, si una de tipo más indirecta, impersonal e informal, u otra que fuera lo opuesto a lo anterior. Se resalta que los resultados fueron muy divididos, dejando ver que el tipo de comunicación que se observa en las personas en los últimos tiempos, siendo esta de tipo informal y poco directa, no es del todo generalizada en los estudiantes abordados.

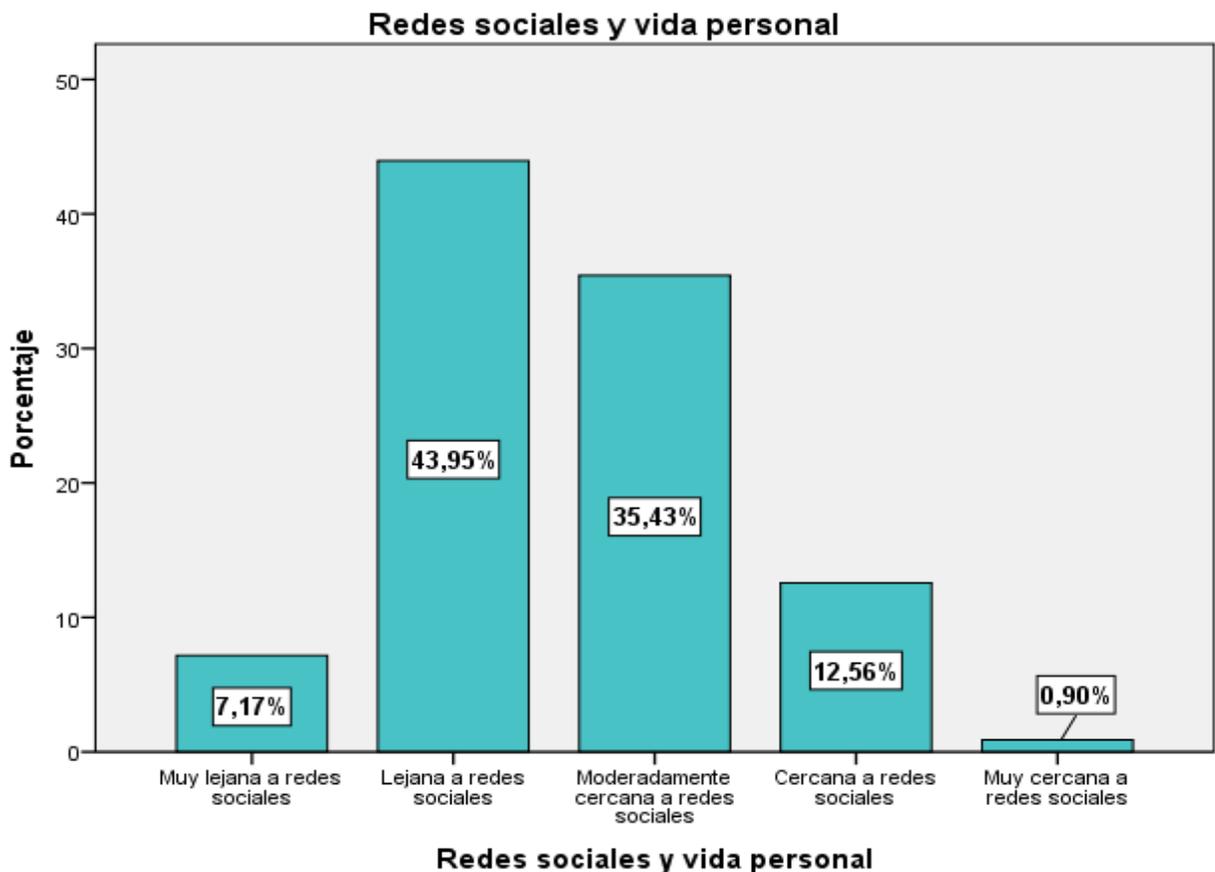


Figura 8. Redes sociales y vida personal

Análisis de resultados

La grafica anterior da explicación a la cercanía que existe entre la población encuestada y las diferentes redes sociales, de lo cual se deduce que el 43.95% de la muestra extraída mantiene un vínculo distanciado de las redes sociales y junto a este, el 35.43% manifiesta que es un contacto moderado.

Cuando se habla de vínculo cercano o lejano en esta variable, se hace alusión al contenido e información de la vida personal que la persona ingresa a dichas redes, como número telefónico, fotografías, información de donde se encuentra en el momento, sentimientos, entre otros. Dicho esto, se puede observar que la población encuestada no tiene una relación muy directa entre la vida personal y las redes sociales. Pero es de observar que el 12.56% si tiene este tipo de acercamientos con mayor intensidad, dejando a solo el 0.90% con un contacto cercano de manera muy significativa.

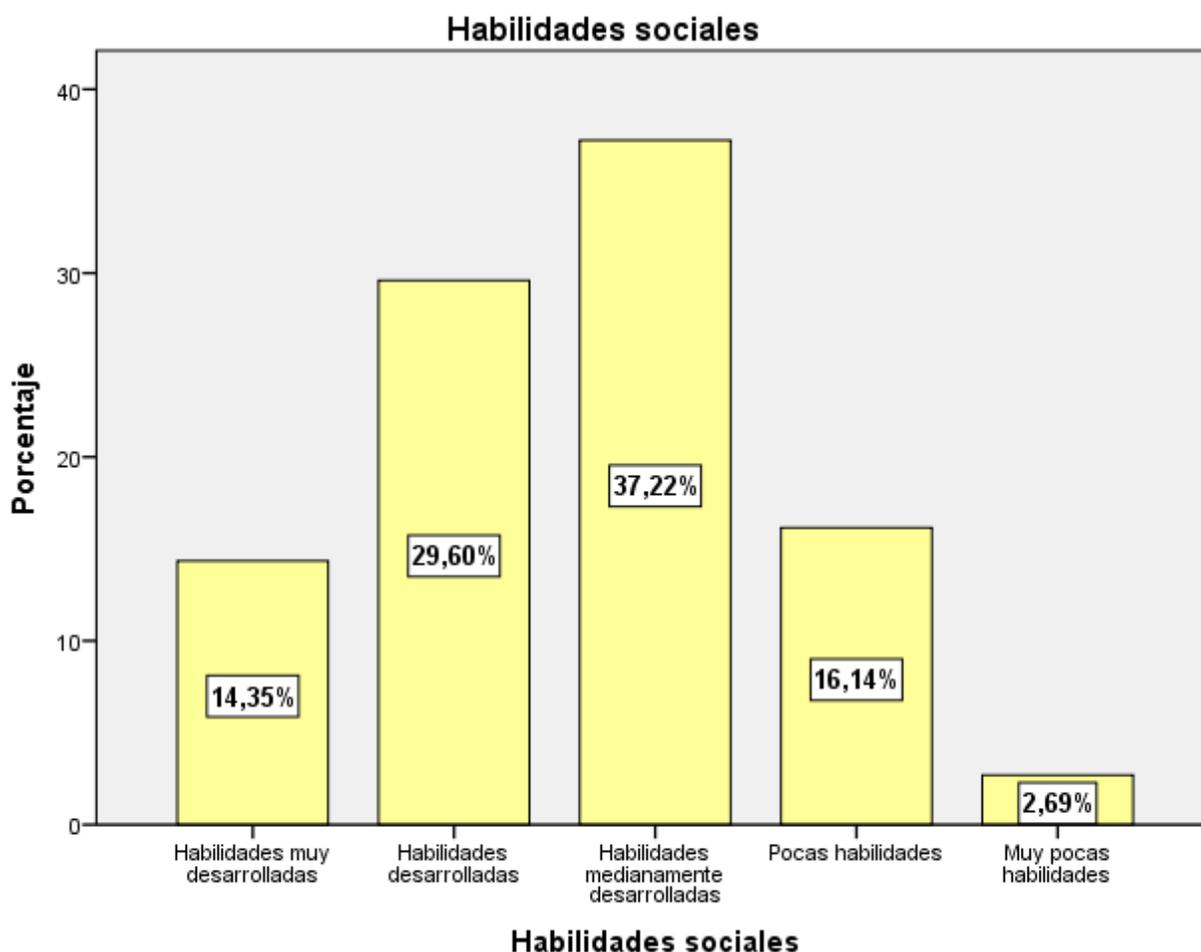


Figura 9. Habilidades sociales

Análisis de resultados

Las habilidades sociales son la séptima variable de análisis en la encuesta aplicada a la población, variable que tiene gran importancia al momento de relacionarla con la nomofobia. En este caso, la población manifiesta tener buenas habilidades sociales

debido a que el 37.22% de la población tiene moderadas habilidades sociales, seguido del 29.60% que dice tener buenas habilidades sociales.

De esto se infiere que los estudiantes son altamente sociales y constantemente están en interacción con el resto de compañeros, por ende manifiestan tener una fluidez de expresión verbal desarrollada y conocer personas nuevas por medios propios. No se evidencian rasgos de inhibición social en estas personas sino lo contrario, descartando de esta forma un retraimiento social a causa del uso del dispositivo celular.

Sin embargo, no hay que menospreciar los otros porcentajes arrojados en la gráfica, que indican que un 16.14% tiene pocas habilidades sociales, dejando así a un 2.69% con muy pocas habilidades sociales.

De esta manera, se puede inferir que este porcentaje de estudiantes tienen una alta dependencia a las redes sociales, teniendo en cuenta que se les facilita expresarse de manera espontánea a través de este tipo de medios, hablar con otra persona, expresar ideas, sentimientos u opiniones.

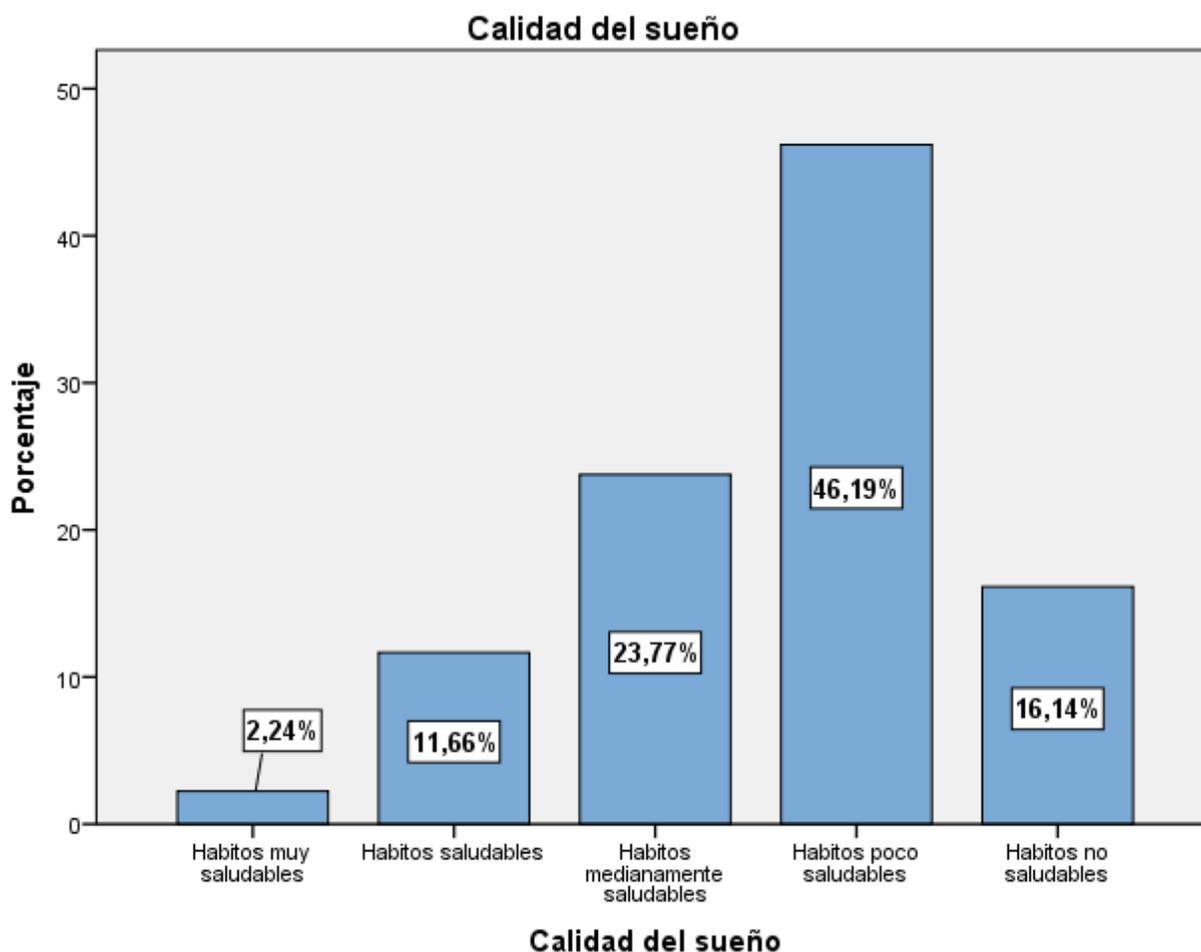


Figura 10. Calidad del sueño

Análisis de resultados

Esta última variable evalúa alguno de los principales hábitos de rutina diarios de los estudiantes encuestados. La calidad del sueño es un factor preponderante en la vida de cualquier persona, si un individuo no tiene buena rutina de descanso nocturno o simplemente no duerme bien ya sea por una o varias noches, su rendimiento físico va decaer considerablemente. En la encuesta, esta variable se evaluó por medio del uso de Smartphone durante las horas de la noche, por medio de dos ítems donde se indagaba en la población si acostumbraban a apagar los celulares antes de dormir y si mantenían conexión a las redes sociales hasta altas horas de la noche. Los resultados de lo dicho anteriormente indican que los estudiantes no manejan rutinas de sueño adecuados y poco saludables con un 46.19% y un 16.14% con hábitos nada saludables.

Sin embargo, el 23.77% indica que la población abordada no es del todo insaludable en cuanto a hábitos del sueño se refiere, considerándose como medianamente saludables, y dejando al 11,66% y al 2,24% como población que no tiene hábitos de uso de celular durante altas horas nocturnas, proporcionándose a sí mismos un buen dormir.

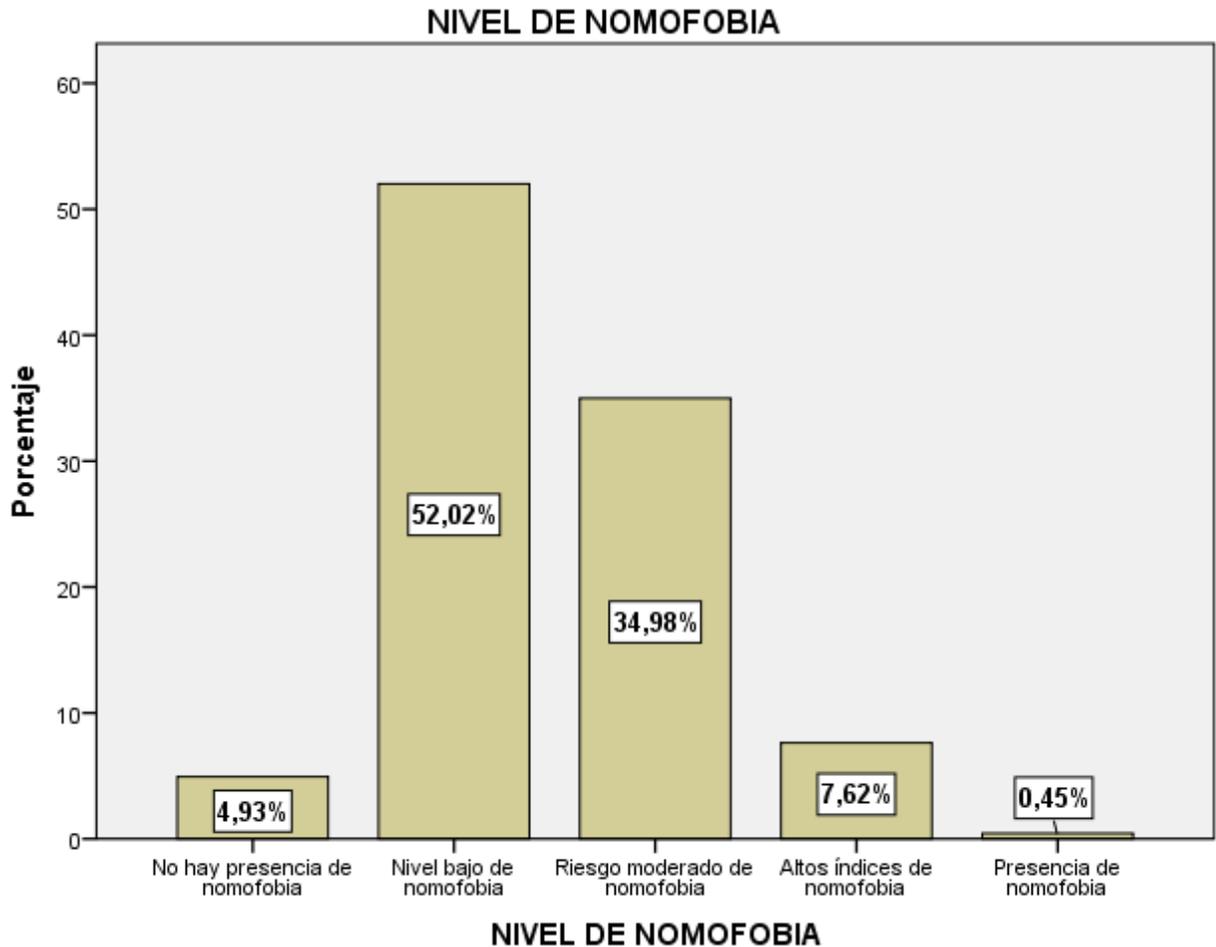


Figura 11. Nivel de nomofobia

Análisis de resultados

Con base a la sumatoria total obtenida de la encuesta aplicada a los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona sede Facultad de Salud de Cúcuta, se logra obtener la gráfica de barras anterior, donde teniendo en cuenta los criterios de evaluación y clasificación del nivel de nomofobia en dicha población, se logra obtener resultados muy interesantes donde el mayor porcentaje arrojado pertenece al 52.02% de aquellos que poseen un nivel bajo de nomofobia, dejando en segundo lugar

el 35% que mantienen un riesgo moderado de padecer nomofobia y junto a este el 7,62% con un alto índice de nomofobia, dejando a solo el 0,45% de estudiantes con presencia de nomofobia.

De la población encuestada, en las diversas variables analizadas muchos de ellos tuvieron puntajes sumamente altos, sin embargo, esos puntajes disminuyeron en otros aspectos, como en la variable de “redes sociales y vida personal” o en la de “habilidades sociales”. En términos generales de querer saber si los estudiantes de psicología encuestados tienden a padecer de nomofobia o no afecta significativamente en esta última gráfica, dejando como conclusión final que la mayoría de los estudiantes no padece de nomofobia, no obstante, aquellos que clasifican con un riesgo moderado y con un alto índice no sobrepasa el 45% pero es una población altamente vulnerable a padecerla.

DISCUSIÓN

En este apartado, se logra observar la discusión de cada una de las variables a analizar, donde se hace relación de los resultados de cada una de las gráficas de barras y el concepto teórico que algunos autores mencionan.

Siendo así, se hace alusión a la primera variable la cual abarca la frecuencia de uso de los teléfonos móviles, de lo cual se puede deducir que los teléfonos de última generación aportan significativamente al día a día del hombre, brindando facilidades de comunicación, pero a pesar de esto, ha restado mucha libertad, como estudiar con menos concentración, ver televisión con menos comodidad, se practica menos deporte, e incluso se visita con menos frecuencia a familiares y/o amigos, pues se piensa que se está en contacto permanente con ellos a través del WhatsApp disminuyendo la convivencia social. Bernete (2009).

Esta gráfica indica que la población juvenil hace uso en alto porcentaje de los teléfonos smartphone, independientemente del para que de su uso (chatear, jugar, informarse, leer, etc), por ende ha tenido gran acogida por la población juvenil Ling (2007) citado por García y Fabila (2014). En términos generales, la alta preferencia y uso por los smartphone la población es la capacidad de soporte en cuanto a todas las funciones que ejecutan, convirtiéndose en agenda, calendario, cámara, reloj, radio, etc. Ruano (2012), citado por García y Fabila (2014).

En la segunda variable denominada “nivel de ansiedad” se indica que los síntomas que forman parte de los rasgos de personas nomofóbicas es la ansiedad y el temor a perder comunicación con el mundo exterior lo cual los hace en cierta forma dependientes de las redes sociales, Sánchez (2013). Este mismo autor hace referencia a que la nomofobia es una condición en la que las personas padecientes de ella temen a desprenderse de estos dispositivos debido a que el contacto con el mundo está ligado a este artefacto, causando sensaciones de incomunicación al no tenerlo.

Según la revista “Salud con identidad” en el (2013) hacen alusión a la nomofobia como un trastorno de ansiedad específico a no tener cerca el Smartphone, es catalogado como un desorden psicológico contemporáneo que genera temor a la incomunicación.

Dicho esto, el 31.39% la población de estudiantes de psicología forma parte de este conjunto de personas con este tipo de temores, sumándole el 16.39% cuya ansiedad es muy elevada, situación que genera preocupación, pues estas personas dependientes y

ansiosas de comunicación se acrecienta cada vez más, creando estudiantes poco concentrados y enfocados en sus carreras universitarias, además que puede ser una de varias razones del bajo rendimiento académico de algunos estudiantes.

La variable número tres consiste en el comportamiento de la población frente al uso del celular en sitios públicos. Frente a esto Sánchez (2013) habla sobre el comportamiento de una persona nomofóbica refiriéndola como de total descontrol; incapacidad de mantenerse desconectado de las redes sociales y por ende del dispositivo móvil, incapacitándose para mantener conversaciones con otras personas y de esta manera, reduciendo las habilidades sociales.

Por otro lado, es un problema social que, dependiendo del sitio, tiende a incomodar a las personas que le rodeen; haciendo referencia a los cines, lo cual es más que claro y visible la indicación que se hace a los asistentes del teatro de silenciar o apagar estos dispositivos, sin embargo, la mayoría de las personas hacen caso omiso a esta norma, incomodando durante la función a los demás asistentes, ya sea por la luz que emite la pantalla, o sonidos de notificación, perturbando de alguna u otra forma a las demás personas.

Continuando, el uso inadecuado en las aulas de clase se manifiesta de igual forma, pues a pesar que la norma de silenciar o apagar el celular difiera en algunos docentes, lo conveniente es desistir del uso optando por apagarlo, de esta manera, la atención sea enfocada a la clase del docente, sin embargo, los estudiantes suelen no hacer esta acción, sometiéndose a distracciones y a ser interrumpidos por dicho artefacto durante la clase en cualquier momento. Y no solo esto, Harman & Sato (2011), citado por Garcia y Fabila (2014), indican que el uso de telefonos celulares se ve altamente ligado con el rendimiento academico, poniendolo como un factor preponderante en la desercion de estudiantes universitarios.

La cuarta variable describe el nivel de dependencia, de la cual se refiere que los estudiantes dependen altamente de la tecnología que el celular ofrece, facilitandoles de manera significativa la vida y la comunicación con otras personas, esto genera que el vinculo entre smartphone y persona sea muy estrecho y siendo así, crea la necesidad de regresar a casa y tal artefacto ha sido olvidado. Moreno (2014).

Según García y Fabila (2014) refieren que el nexo entre dependencia y adicción se ha venido estrechando cada vez más, a causa de la gran aceptación que este tipo de tecnología ha tenido en las personas a nivel mundial.

Por otro lado, es preocupante el hecho que sea mayor el porcentaje de personas dependientes en comparación de aquellas que no lo son, lo cual es una gran minoría. Esta cantidad de personas desconocen que la alta exposición a los celulares ocasiona diversos tipos de afectaciones físicas, como padecer de tinnitus, que consiste en una enfermedad que ocasiona un zumbido en el oído e impide escuchar con claridad. También causando alteraciones en el sistema nervioso, donde la persona cree haber escuchado o sentido vibrar el teléfono móvil cuando en realidad nunca ha sonado o vibrado. Estas entre otra serie de padecimientos son debido al uso inapropiado de los celulares de última tecnología.

En esta variable denominada “Consumo de saldo telefonico” tiene una finalidad específica, pues es establecida con el fin de determinar que tanto ha cambiado la comunicación entre las personas, pues tiempo atrás, los planes postpago no incluían bolsas de datos para navegar en internet o chatear por WhatsApp, debido a que los celulares de antes tenían limitaciones en ese aspecto. Pero los tiempos han avanzado y la comunicación también, ahora, la forma de contactar a otra persona se ha transformado y vuelto más informal e impersonal, debido a la famosa aplicación de mensajería instantánea llamada WhatsApp, entre otras existentes. Dicha aplicación permite agregar contactos obteniendo el mismo número celular, y con solo tener conexión Wifi o plan de datos, se accede a esta aplicación y a todas sus funciones. Pero a pesar que ha facilitado de cierta manera comunicar a las personas, al mismo tiempo se ha encargado de distanciarlas, pues ahora, se limitan a escribir mensajes para acercarse con otro individuo, informatizando el modo de comunicarse y limitando la convivencia entre pares.

La preferencia por el chat a interactuar con otras personas a través de una llamada o de manera presencial se hace cada vez más generalizada, pues se elige una comunicación con mayor facilidad y efectividad que una directa, personal y verbal, Morduchowicz, Marcon y Sylvestre (2009). Como es el caso del 31.83% de los

estudiantes que consumen mayor plan de datos que en llamadas, que optan por el tipo de comunicación a distancia.

La variable referente a redes sociales y vida personal se logra destacar el agrado de algunas personas les gusta al compartir contenido multimedia como fotografías o videos, sobre todo las primeras, pues son capturas de momentos significativos para quien las comparte, con el objetivo de dar a conocer ese momento importante de la vida. No obstante, dichas imágenes son en ocasiones descargadas y manipuladas con fines malintencionados por personas que no son del agrado de quien las sube. Estas situaciones sociales se han venido acrecentando en los últimos tiempos, precisamente por el avance de las redes sociales y el uso y adquisición de los Smartphone, dicha situación se denomina “ciberbullyng”, que varía del término “bullyng” o acoso escolar. Hastings (2009) citado por García Y Fabila (2014).

A pesar que el porcentaje es mayor de los estudiantes que no comparten contenido personal como fotografías, estados de lo que hacen o en donde están; existe un mínimo porcentaje que si lo hace, el cual es de tomar en cuenta debido a que el subir todo este tipo de información personal son rasgos pertenecientes de la nomofobia, y además que no deja de ser un peligro latente para dichas personas que suelen subestimar el uso del Facebook o WhatsApp con estos fines ignorando los peligros que esto trae para la integridad del individuo siendo como característica principal del ciberacoso la manipulación de fotografías tomándolas como herramientas de extorsión a aquellas personas que caen en este problema, Luengo (2011).

Las habilidades sociales se ven afectados a causa de la nomofobia, y por lo tanto dicha variable es incluida en esta investigación. Según Zubeidat, Sierra & Salinas (2007) citado por Herrera (et al 2010), las mencionan además de referir los factores que trae consigo, reiterando sobre la ansiedad y la fobia social en casos extremos. Estos mismos autores realizan una investigación referente a las habilidades sociales y los factores implícitos, donde logran obtener que la ansiedad social está directamente ligada a la práctica de un deporte, las diversas influencias y la autonomía.

El porcentaje de estudiantes con pocas habilidades sociales indican un cierto nivel de inhibición social, con lo cual logran compensarlo con la actividad que reflejan en las

redes sociales, buscando conocer personas y relacionándose con estas de manera más activa y masiva.

En este sentido, la nomofobia está altamente ligada a la adicción al internet, o más puntualmente al Facebook; el concepto de nomofobia es el temor irracional a estar alejado del teléfono móvil, pero este temor a alejarse de él se da debido a las múltiples funcionalidades de artefacto, entre esas, el acceso a Facebook. Herrera (et al 2010) hace referencia a la adicción comportamental sobre el uso excesivo de la red, manifestándose en el deseo constante de tener conectividad y acceso a la red desde cualquier dispositivo, ausencia de control sobre el mismo deseo, entre otros.

De esta forma, las habilidades sociales cumplen un papel importante como síntoma para detectar la nomofobia en un individuo, pues si la inhibición social se hace manifiesta, y se trata de suplir con el uso excesivo de redes sociales acompañado de la sensación de mayor seguridad al chatear con alguien y el preferir chatear que hablar en persona con alguien más, es claro que se requiere de acompañamiento psicológico, para reforzar tales habilidades sociales escasas.

Y por último, la calidad del sueño lo cual es un factor preponderante, pues la falta de un hábito de sueño poco desarrollado implica consecuencias poco favorables al organismo y Teran (2015) hace referencia a todas estas consecuencias negativas que se tienen como resultado de no dormir de manera adecuada. Indica que la obtención de melatonina en el organismo es vital para el inicio del sueño nocturno, producción que se ve alterada a causa de la exposición a la luz artificial del teléfono celular minutos antes de dormir.

Esta misma autora hace referencia a cifras de 25 y 40 por ciento, la mayoría de este porcentaje corresponde a personas jóvenes, los cuales son los más afectados por la poca calidad de sueño debido a la tecnología. Además de lo anterior, puede traer problemas de tipo cognitivo, somnolencia, todo esto acompañado de síntomas de depresión y ansiedad. Sumado a esto la irritación y las alteraciones de humor durante el día, perjudican algunas funciones motoras y cognitivas, Moreno (2014).

Frente al segundo ítem contenido en esta variable, un alto número de estudiantes no acostumbra a apagar su teléfono celular al momento de disponerse a dormir. Al cometer esta acción se corre el riesgo de interrumpir el sueño del individuo, puesto que

en ese periodo de tiempo, el celular puede sonar en cualquier momento, sea por la llegada de un correo electrónico, o de un mensaje por WhatsApp de un amigo o familiar, una notificación de redes sociales, o incluso una llamada telefónica. Este tipo de conductas alteran y perjudican la calidad del descanso normal en el organismo. Moreno (2014).

El riesgo a cualquier padecimiento físico como los mencionados es a lo que se someten los estudiantes al no tener un óptimo descanso durante la noche, a causa del desconocimiento de esta información, ligado constantemente a la dependencia del teléfono móvil y a querer estar en plena comunicación.

Es de resaltar también como consecuencia de la deserción estudiantil, a causa del no descanso de los estudiantes, y la falta de lucidez al momento de la clase, perjudican de manera significativa la concentración y la retención de nueva información que adquirirían durante las clases.

Por último, se arroja una gráfica globalizando los resultados obtenidos por las encuestas aplicadas a la población juvenil, se hace referencia a la nomofobia por Ponce (2011) citado por Sánchez (2014) como una de las patologías tecnológicas de reciente aparición, manifestándose en los usuarios de teléfonos Smartphone y se caracteriza por el miedo irracional y manifestación de ansiedad por no tener el teléfono celular cerca.

Este poco porcentaje de estudiantes puede llegar a padecer una adicción tecnológica, según lo describe Griffith, (1995) citado por García y Fabila (2013) quien enfatiza en catalogarse como una adicción comportamental que no depende de algún tipo de sustancia o algún tipo de droga consumible, sino básicamente se trata de la frecuencia con la que ocurre la conducta.

Tales conductas se reiteran en el día a día de las personas, pues cada vez se observa en grupos de amigos o reuniones familiares la presencia de individuos interactuando más con los Smartphone que con las personas a su lado, entorpeciendo así la comunicación y la convivencia entre familia o amigos. Sánchez (2013).

CONCLUSIONES

Con base a la encuesta aplicada a los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona sede Facultad de Salud de Cúcuta y los resultados que de allí se obtuvieron junto con los análisis realizados a cada una de las variables, se concluye lo siguiente:

El uso de los teléfonos Smartphone se da en cualquier tipo de contexto; los estudiantes hacen uso de el excesivamente en un porcentaje significativo, invadiendo en cierta forma momentos de privacidad, descanso y ocio, de esta manera se observa la poca libertad que los mismos estudiantes se dan a sí mismos, privándose de ella y sometándose a un alto deseo de mantener plena comunicación en todo momento y lugar.

La ansiedad y la irritabilidades una respuesta muy común en los estudiantes al notar que la batería del celular se agota o el simple hecho de no tenerlo en su poder, dejando ver la dependencia a este tipo de tecnología.

La comunicación es un factor que para los estudiantes de psicología está altamente ligado a la tecnología; el desprenderse del celular o haberlo olvidado en casa es una situación que en ellos genera bastante descontento a tal punto de tener sensación de incomunicación con familiares u otro círculo de amigos diferentes a compañeros de clase.

De la misma manera, la impaciencia al momento de acceder las redes sociales, la ansiedad y la desesperanza se revelan en situaciones en que el equipo celular se torna lento o la conexión a internet se vuelve limitada.

El cumplimiento de normas que restringen el uso del teléfono celular es ignorado por la gran mayoría de la población encuestada, no se acata la norma que existe en algunos sitios públicos en los que se le pide al usuario apagar los celulares o mantenerlos en silencio, manteniéndose la conducta y el temor a desconectarse de las redes sociales por un periodo de tiempo específico. De la misma manera, no hay noción de apagar el dispositivo al ingresar a clase, permitiendo la desconcentración de lo que se dice en clase a raíz de querer contestar un mensaje del WhatsApp o alguna llamada.

Se observa que la dependencia a estas tecnologías de la información y la comunicación se dan en los jóvenes universitarios de manera exponencial, pues

actividades como regresar a casa al olvidar el celular, tener consigo el cargador constantemente o querer revisar el celular al momento de despertar en la mañana revelan la alta dependencia a estos artefactos por parte de la población juvenil.

Una parte de los estudiantes aun prefieren una comunicación directa y personal, optando por realizar una llamada telefónica, sin embargo, otra parte de la misma no piensa igual y tiene un consumo en planes de datos altamente significativo, dando a entender que los modos de comunicación varía de persona a persona, tomando en cuenta los intereses de cada una de ellas y sus necesidades.

El subir contenido personal como sentimientos, estados de ánimo, o fotografías con alta frecuencia no es del agrado de la mayoría de los estudiantes, a pesar de esto no significa que no lo hagan, pues un mínimo porcentaje si lo hace más a menudo, exponiéndose a los riesgos y peligros que existen en la red como el acoso tecnológico o cyberbullyng.

Las habilidades sociales se ven altamente desarrolladas en la mayor parte de la población, prefiriendo entablar amistades de manera real, presencial y directa, optando por no elegir las redes sociales como un método viable de socialización e interacción con otras personas. Pero a pesar de ello, el Facebook o el WhatsApp no deja de ser una herramienta fundamental para conocer amigos para algunas personas que carecen de habilidades sociales.

Por otra parte, los jóvenes estudiantes sienten en ocasiones mayor facilidad de comunicación y de expresarse frente a sus pares a través de los diferentes chats que existen, debido a que no hay un contacto visual directo, y la comunicación se reduce a palabras escritas por medio de una pantalla.

La calidad del sueño se ve altamente afectada por el uso desadaptativo de teléfonos Smartphone en altas horas de la noche, impidiendo que el estudiante tenga un óptimo descanso y un sueño verdaderamente reparador. Además que optan por no apagar el teléfono móvil durante estas horas de descanso que son tan vitales para el organismo sobre todo en estudiantes universitarios activos, dejando ver una actitud de cansancio y fatiga en las horas académicas.

RECOMENDACIONES

Como pautas a tener en cuenta para mantener al margen las conductas nomofóbicas o darle un manejo apropiado para la erradicación de la nomofobia en aquellas personas más afectadas directamente por este fenómeno se establecen las siguientes recomendaciones:

Se sugiere a aquellas personas cuyas conductas sean de aislamiento social o resguardo por el manejo desproporcionado del teléfono celular enfocar la atención y la mente en labores que no obliguen a pensar en el uso del mismo, realizando actividades diferentes tales como la practica activa de algún deporte, crear hábitos de lectura o charlar con la familia.

También se recomienda establecer las prioridades en la vida estudiantil, reflexionando sobre como el uso de un artefacto tecnológico puede desconcentrar el foco de atención que se tenga a las asignaturas y trabajos por realizar, y que la utilización en exceso de artefactos de este tipo puede provocar distracciones que generen decrementos en el rendimiento académico.

En el hogar, por parte de los padres responsables, establecer horarios rigurosos para el uso del celular dentro de la casa, restringiendo el uso del mismo en reuniones familiares, visitas, o en la mesa a la hora de comer. En estos casos si el padre utiliza tecnología de este tipo, y tiene hijos de muy cortas edades, evitar que el padre sea sorprendido por el hijo manipulando el equipo móvil, de esta forma evitara que dicha conducta sea imitada y replicada por los menores en casa.

Desde el área profesional de la psicología, es recomendable asistir a capacitaciones, seminarios o conferencias donde el tema principal sea la orientación sobre el uso adecuado de las TIC. Dichas conferencias son sumamente útiles pues se muestra al público la problemática desde una perspectiva más amplia y profesional, describiendo también la situación a nivel regional. Este tipo de seminarios suelen también ejemplificar de manera muy gráfica la situación, haciendo sentirse identificado a los estudiantes que padecen de nomofobia.

Dichas charlas ofrecen herramientas muy útiles para ayudar a este tipo de personas con dependencia a las tecnologías, dando a conocer pautas y que ayuden a mejorar la calidad de vida o las habilidades sociales de estas personas

Es ideal que por parte del psicólogo clínico establezca planes de tipo terapéutico para casos extremos donde la nomofobia se manifiesta en altos índices, ofreciendo una orientación para salir de la problemática.

RESUMEN ANALITICO DE LA INVESTIGACION (RAI)

FECHA: Junio de 2016

TITULO: NOMOFOBIA EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA SEDE FACULTAD DE SALUD DE LA CIUDAD DE CÚCUTA

INSTITUCIÓN: Universidad de Pamplona

AUTOR: Fabián Sánchez Badillo

DIRECTORA: Graciela Espinel de Pérez

FASE: 1 de 1

MODALIDAD	CAMPO	MACROPROYECTO
Trabajo de grado	Psicología	Ninguno

PALABRAS CLAVE: Adicción, dependencia, nomofobia, redes sociales, internet, hábitos, adicciones comportamentales.

DESCRIPCIÓN: la presente investigación tiene como objetivo principal realizar un análisis del grado de nomofobia que existe en los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona sede Facultad de Salud, puesto que la nomofobia es un factor de reciente aparición que afecta directamente a aquellas personas que hacen uso de dispositivos Smartphone, pues según Moreno (2014) hace alusión a la nomofobia como aquel medo irracional que se tiene a la poca capacidad de las personas por desprenderse del teléfono celular, manifestando rasgos de estrés y de irritabilidad si no se tiene consigo el artefacto o si muestra poca carga en la batería. Este tipo de conductas se ven en la sociedad como un fenómeno muy común, pero que al entrar en análisis a profundidad, puede traer consecuencias desfavorables a nivel social, físico, laboral y psicológico. Por tal motivo, a la nomofobia se le comienza a dar una connotación de patología o enfermedad relacionada con la dependencia y la adicción al teléfono inteligente, connotación que aún no está confirmada por los expertos en el tema, pues en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en la quinta versión, no se estipula la nomofobia como trastorno de la conducta como tal, sin

embargo se han realizado investigaciones al respecto por autores diversos tanto a nivel internacional como nacional, donde analizan el fenómeno a grandes rasgos.

Por otro lado, en la presente investigación refiere que la nomofobia es un fenómeno que se ha encargado de aislar en cierta manera y desde el punto de vista social, a algunas personas las cuales han hecho de los teléfonos inteligentes una herramienta fundamental en las vidas de ellos, manifestando dependencia en algunos casos, adicción al uso de él.

FUENTES: se consultaron 35 fuentes de diversos tipos, de las cuales 19 son proyectos investigativos, 6 artículos, 5 revistas digitales, y 6 libros electrónicos.

CONTENIDO: el marco teórico de la presente investigación se compone por diversas concepciones relacionadas con la investigación. Para empezar Echeburúa y Corral (1994 pág. 92) abordan la temática de adicción descrita de la siguiente manera: “Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud”. Junto a este término, se relaciona directamente el concepto de nomofobia, del cual se desenvuelve el proyecto presente, descrito por Ponce (2011), citado por Sánchez (2013) como una patología tecnológica de reciente aparición además de ser muy moderna. Menciona que tuvo su primera aparición en el 2008 en Inglaterra a raíz de una investigación realizada donde a grandes rasgos se arrojaron resultados donde el 48% y el 58% de mujeres y hombres respectivamente padecen de nomofobia. Este término se describe como el nivel de ansiedad o pánico irracional que se genera en un individuo al momento de saber que no tiene el equipo celular cerca de él. El significado de esta palabra viene de origen inglés que se desglosa de la siguiente manera: “no-mobile-phone phobia”, que traducido es sin móvil o celular.

A raíz de este fenómeno, se han desencadenado diversos factores que se pueden considerar de riesgo para el hombre en estos últimos tiempos, haciendo alusión a

aquellas personas las cuales están mayormente expuestas a riesgos de este tipo, en este caso Becoña. (et al 2009) habla de la vulnerabilidad que existe de la adicción hacia algunas personas cuyos rasgos de personalidad sean de introversión, teniendo en cuenta el factor social y de influencia que recae en la población en mención. Esto sin tener en cuenta el contenido al que pueden acceder en internet bajo esta influencia social donde no haya una supervisión de un adulto responsable.

Esto lo confirma Sánchez-Carbonell, (et al 2008), citado por Echeburúa y Corral (2010) donde demográficamente, desde la pre adolescencia, se busca todo tipo de sensaciones nuevas, sumándole a esto que son las personas cuyo contacto con el internet y las últimas tecnologías es inmediato y más cercano. Sin embargo, por esta misma razón, la corta edad de estas personas los hace frágiles a cualquier clase de malestar o padecimiento, en especial de tipo psicológico, donde se tienen en cuenta los estados emocionales y el tipo de personalidad del joven.

Entre estos factores de riesgo, existen síntomas que identifican a una persona nomofóbica, entre estas, la pérdida de la noción del tiempo característico, pues teniendo en cuenta la cantidad de tiempo que permanecen en conectividad. Pero de la misma manera como se pierde la noción del tiempo, se pierde o el decremento el tiempo y por ende el rendimiento laboral, generando una distracción constante en el individuo y no enfocándose en las labores y demás responsabilidades. Sánchez (2013).

Conociendo alguna sintomatología del fenómeno en mención, se hace abordaje también sobre el tratamiento donde López (2004, citado por Sánchez 2013) este debe ser según la situación o circunstancias de la persona nomofóbicas, pues de manera directa deben ser atendidas a las razones subyacentes por la frecuencia en el cual la persona está conectada, pues si bien es cierto, mucha gente pasa largos periodos de tiempo con el móvil sea para prevenir pensamientos que generen en la persona incomodidad por situaciones o problemas.

Es de gran importancia el aporte de Pérez (citado por Sánchez 2013) donde menciona que la nomofobia como cualquier otro tipo de adicción o dependencia debe partir del reconocimiento y aceptación de la persona nomofóbica de tener un problema de adicción y dependencia patológica, donde a partir de ello se comience a crear el método de intervención psicológica, haciendo separación del individuo y el teléfono

móvil de manera gradual, aplicando de manera oportuna técnicas del enfoque cognitivo conducta como la reestructuración cognitiva, donde el razonamiento por parte del paciente entra a jugar un papel importante, modificando esa orden de pensamiento irracional del paciente, dándole a entender que el equipo móvil no es una herramienta de primera necesidad y que no existe razón alguna para pensar que es una tragedia el hecho de no tener equipo celular.

La manera de prevenir la nomofobia se da desde el hogar; padres que constantemente manipulan estos artefactos suelen ser imitados por los hijos pequeños, corriéndose el riesgo que desde tempranas edades se cree dependencia a la tecnología de los celulares, sin embargo, existen familias cuyos padres no tienen conocimiento de las TIC y de cómo se manejan, es acá donde los roles se invierten y los hijos, como tutores de los padres, entran a orientarlos sobre las formas de uso y en diversas formas, Ramón-Cortés, (2010). Citado por Echeburúa y Corral (2010).

METODOLOGÍA: la población tomada para la recolección de información fue de los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona de la sede Facultad de Salud en la ciudad de Cúcuta. Dicho instrumento consta de 29 preguntas manejando una escala de tipo Likert. La investigación es de corte cuantitativo de tipo transversal descriptivo. Tal instrumento fue sometido a revisión por tres expertos con fines de constatar la validación y la confiabilidad. Este instrumento es tipo encuesta y la aplicación se llevó a cabo en un tiempo prudencial de 4 días, con el objetivo principal de abordar a toda la muestra. Esta muestra es aleatoria, es decir, cualquier integrante de la población forma parte de esta muestra, que consta de 223 estudiantes de semestres de primero a séptimo del programa de psicología. Posteriormente se procede al ingreso de los datos obtenidos por la encuesta y luego al análisis y tabulación de resultados de los cuales se obtendrán gráficos estadísticos que describirán los resultados obtenidos por la población encuestada.

CONCLUSIONES: Con base a la encuesta aplicada a los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona sede Facultad de Salud de Cúcuta y los resultados que de allí se obtuvieron junto con los análisis realizados a cada una de las variables, se concluye lo siguiente:

El uso de los teléfonos Smartphone se da en cualquier tipo de contexto; los estudiantes hacen uso de él de manera excesiva en un porcentaje significativo, invadiendo en cierta forma momentos de privacidad, descanso y ocio, de esta manera se observa la poca libertad que los mismos estudiantes se dan a sí mismos, privándose de ella y sometidos a un alto deseo de mantener plena comunicación en todo momento y lugar.

La ansiedad y la irritabilidades una respuesta muy común en los estudiantes al notar que la batería del celular se agota o el simple hecho de no tenerlo en su poder, dejando ver la dependencia a este tipo de tecnología.

La comunicación es un factor que para los estudiantes de psicología está altamente ligado a la tecnología; el desprenderse del celular o haberlo olvidado en casa es una situación que en ellos genera bastante descontento a tal punto de tener sensación de incomunicación con familiares u otro círculo de amigos diferentes a compañeros de clase.

De la misma manera, la impaciencia al momento de acceder las redes sociales, la ansiedad y la desesperanza se revelan en situaciones en que el equipo celular se torna lento o la conexión a internet se vuelve limitada.

El cumplimiento de normas que restringen el uso del teléfono celular es ignorado por la gran mayoría de la población encuestada, no se acata la norma que existe en algunos sitios públicos en los que se le pide a las personas apagar los celulares o mantenerlos en silencio, manteniéndose la conducta y el temor a desconectarse de las redes sociales por un periodo de tiempo específico. De la misma manera, no hay noción de apagar el dispositivo al ingresar a clase, permitiendo la desconcentración de lo que se dice en clase a raíz de querer contestar un mensaje del WhatsApp o alguna llamada.

Se observa que la dependencia a estas tecnologías de la información y la comunicación se dan en los jóvenes universitarios de manera exponencial, pues actividades como regresar a casa al olvidar el celular, tener consigo el cargador

constantemente o querer revisar el celular al momento de despertar en la mañana revelan la alta dependencia a estos artefactos por parte de la población juvenil.

Una parte de los estudiantes aun prefieren una comunicación directa y personal, optando por realizar una llamada telefónica, sin embargo, otra parte de la población no piensa igual y tiene un consumo en planes de datos altamente significativo, dando a entender que los modos de comunicación varia de persona a persona, tomando en cuenta los intereses de cada una de ellas y sus necesidades.

El subir contenido personal como sentimientos, estados de ánimo, o fotografías con alta frecuencia no es del agrado de la mayoría de los estudiantes, a pesar de esto no significa que no lo hagan, pues un mínimo porcentaje si lo hace con alta frecuencia, exponiéndose a los riesgos y peligros que existen en la red como el acoso tecnológico o cyberbullyng.

Las habilidades sociales se ven altamente desarrolladas en la mayor parte de la población, prefiriendo entablar amistades de manera real, presencial y directa, optando por no elegir las redes sociales como un método viable de socialización e interacción con otras personas. Pero a pesar de ello, el Facebook o el WhatsApp no deja de ser una herramienta fundamental para conocer amigos para algunas personas que carecen de habilidades sociales.

Por otra parte, los jóvenes estudiantes sienten en ocasiones mayor facilidad de comunicación y de expresarse frente a sus pares a través de los diferentes chats que existen, debido a que no existe un contacto visual directo, y la comunicación se reduce a palabras escritas por medio de un teclado.

La calidad del sueño se ve altamente afectada por el uso desadaptativo de teléfonos Smartphone en altas horas de la noche, impidiendo que el estudiante tenga un óptimo descanso y un sueño verdaderamente reparador. Además que optan por no apagar el teléfono móvil durante estas horas de descanso que son tan vitales para el organismo sobre todo en estudiantes universitarios activos, dejando ver una actitud de cansancio y fatiga en las horas académicas.

REFERENTE

Álvarez E., (2013), *“Por culpa de las TIC: enfermedades tecnológicas”*, Colombia digital, Artículo informativo, Colombia Descargado el 2 de octubre de 2015 en: <http://colombiadigital.net/actualidad/articulos-informativos/item/4404-por-culpa-de-las-tic-enfermedades-tecnologicas.html>

Anidjar, S., Gun, L. M., Luna, J. D. & Navarro, L. A. (2009). *“Redes Sociales”*. (Tecnología de la comunicación II). Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de San Luis. Argentina

Arias M., Avila C., Enciso L., Garzón J., Parrado S., Peralta L., Preciado D., Torres L., Salazar P., Vega D., (2011), *“Influencia De Los Smartphone En Los Estilos De Vida De Los Jóvenes Universitarios Y Jóvenes Ejecutivos En La Ciudad De Bogotá”* Universidad Jorge Tadeo Lozano, Facultad De Posgrados De Ciencias Administrativas, Colombia.

Belloch C. (2010), *“Las Tecnologías de la Información y Comunicación en el aprendizaje”*, Depto MIDE. Universidad de Valencia, España,

Blanco M., Anglada M., Pérez J., (2002), *“Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio”*, Departamento de Psicología. Facultad de Ciencias de Educación. Universidad de Girona, España.

Campos y Muñoz (1992) AUTOESTIMA, Descargado el 11 de Mayo del 2015 en: <http://www.gitec3000.com/periodiquito/iute/UPTM/Autoestima.pdf>

Casal J, Mateu E., (2003), *“Tipos de Muestreo”*, Universidad Autonoma de Barcelona, España. Descargado el 20 de enero de 2016 en: [http://www.mat.uson.mx/~ftapia/Lecturas%20Adicionales%20\(C%20C3%B3mo%20dise%20una%20encuesta\)/TiposMuestreo1.pdf](http://www.mat.uson.mx/~ftapia/Lecturas%20Adicionales%20(C%20C3%B3mo%20dise%20una%20encuesta)/TiposMuestreo1.pdf)

Carbonell X., Fúster H., Chamarro A., Oberst U., “*Adicción A Internet Y Móvil: Una Revisión De Estudios Empíricos Españoles*”, Papeles del Psicólogo, vol. 33, núm. 2, Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, España. Descargado el 28 de octubre del 2015 en: <http://www.redalyc.org/pdf/778/77823407001.pdf>

Consejo General de Colegios de Psicólogos. (2010). Código Deontológico. Madrid – España.

Cortes D., Carbonell X., Chamarro A., (2013), “*Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test*”, Programa de psicología, Universidad de Ibagué, Colombia.

Flores J., Moran J., Rodríguez J. (2009), “*Las redes sociales*”, Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú.

Delgado A., Hidalgo V., Rodríguez C., García L., Iglesias A., Suarez L., Valverde P., (2012), “*Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces*”, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Sevilla, España.

Echeburúa. E., Corral P., (2010), “*Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*”, Universidad del País Vasco, España.

Estupiñán J., (2008), “*Influencia De La Telefonía Móvil En Los Cambios Culturales Y Sociales De Los Jóvenes De La Universidad Javeriana En Bogotá - Colombia*”, Pontificia Universidad Javeriana, Facultad De Ciencias Económicas Y Administrativas, Administración De Empresas, Bogotá D. C. Colombia.

- Fernández P., Díaz S., (2002) “*Investigación cuantitativa y cualitativa*”, Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario-Universitario Juan Canalejo. A Coruña, España. Descargado el 7 de noviembre del 2015 en: http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/cuanti_cuali2.pdf
- Flórez I., “Fobia A Dejar El Celular En Casa”, (2013). “*Entorno, vivir bien, Periódico de la Universidad de Investigación y Desarrollo*”, Santander, Colombia,
- García F., Portillo J., Romo J., Benito M., (2011), “Nativos digitales y modelos de aprendizaje”, Universidad de País Vasco, España.
- Gaya V., (2013), “*Nomofobia*” revista El Siglo, Madrid, España. Descargado el 28 de septiembre del 2015 en: <http://www.elsigloeuropa.es/>
- Hernández C., Fernández C., Baptista P., (1997), “*Metodología de investigación*”, McGraw-Hill, Montreal, Canadá. Descargado el 10 de octubre del 2015 en: <http://propais.org.co/biblioteca/inteligencia/metodologia-investigacion.pdf>
- Luengo J. (2011), “*Ciberbullyng Guía De Recursos Para Centros Educativos. La Intervención En Los Centros Educativos*”, defensor del menor en la comunidad de Madrid, Madrid, España. Descargado el 2 de mayo del 2016 en: https://www.educantabria.es/docs/planes/convivencia/GUIA_Ciberbullying_2011.pdf?phpMyAdmin=DxoCAdblc%2CANuNlkvc-WZcMiFvc
- Marco C., y Chóliz M., (2013) “*Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos*”, Universidad de Valencia, España.
- Martínez V., Fabila A., (2014), “*Nomofobia vs. Nomofobia, irrupción del teléfono móvil en las Dimensiones de vida de los jóvenes. Un tema pendiente para los Estudios en comunicación*”, revista Razón Y Palabra, México. Descargado el 25 de septiembre del 2015 en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199530728048>

Márquez L. (2012), “*Análisis experimental de los factores que definen el uso del teléfono móvil mientras se conduce*”. Rev. Fac. Ing. Univ. Antioquia, Colombia.

Matute H., (2003), “La adicción al internet no existe”, Universidad de Deusto, Bilbao, España.

Morduchowicz R., Marcon A., Sylvestre V., Ballestrini F., (2010) los adolescentes y las redes sociales, Ministerio de Educación, presidencia de la nación, Argentina, descargado el 10 de abril del 2015 de: <http://www.me.gov.ar/escuelaymedios/material/redes.pdf>

Moreno F., (2014), “*¿tiene usted nomofobia?*”, Revista Gener, España. Descargado el 25 de septiembre del 2015 en: <http://www.francescxaviermoreno.com/DocsCKeditor/files/Psicopedagogia/NO MOFOBIA.pdf>

OMS (2011), “*Uso Del Celular Al Volante: Un Problema Creciente De Distracción Del Conductor*”, NHTSA, Ginebra, Suiza. Descargado el 7 de noviembre del 2015 en: http://who.int/violence_injury_prevention/publications/road_traffic/distracted_driving_es.pdf

Obregón M., (2015), “Phubbing Y Las Relaciones Interpersonales En Adolescentes”, Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Licenciatura en Psicología Clínica. Guatemala

Rayo A., (2014), “*Influencia Del Uso De Las Redes Sociales En Las Relaciones Familiares De Jóvenes De 18 Y 24 Años Que Presentan Adicción A Las Mismas*”, Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Campus de Quetzaltenango. Guatemala.

Ricardez C., (2013) *Mal uso de Internet enferma a yucatecos*, Periódico “Milenio Novedades”, México, Descargado el 10 de abril del 2015 en: <http://sipse.com/milenio/el-mal-uso-de-internet-provoca-ansiedad-estres-y-depresion-55277.html>

Riquelme A. (2006), “Mobbing, Un Tipo De Violencia En El Lugar De Trabajo”, Ciencias sociales Online, Revista electrónica, Universidad del Mar, Valparaíso, Chile. Descargado el 3 de mayo del 2016 en: http://www.uvm.cl/csonline/2006_2/pdf/riquelme.pdf

Rodríguez A., Fernández A., (2013), “*Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos*”, Universidad de Granada, España.

Rolon M., (2013), “*Nomofobia, ¿lo padeces?*”, optimind managed behavioral healthcare organization programa de ayuda al empleado (pae), Puerto Rico. Descargado el 26 de septiembre del 2015 en http://optimindmbho.com/sites/default/files/pae_septiembre.pdf

Rosales A., (2015), “*Muchas personas sufren de nomofobia, el miedo a separarse del celular*”, El Tiempo, Colombia. Descargado el 15 de noviembre de 2015 en <http://m.eltiempo.com/buscador/CMS-11474681>

Sánchez M., (2013), “*Nomofobia Y Su Relación Con La Adicción A Las Redes Sociales*” (Estudio Realizado En La Escuela Normal Privada Y Colegio Integral Sololateco Del Departamento Y Municipio De Sololá), Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Campus de Quetzaltenango, Guatemala.

Serrano A., (2011), “*Proyecto De Prevención Del Mal Uso De Las Nuevas Tecnologías*”, universidad de Castilla-La Mancha, Cuenca, España.

Torrado, M. (2004),“Estudios de encuesta”. En R. Bisquerra Metodología de la investigación educativa (231-257). Barcelona: La Muralla. Descargado el 30 de abril del 2016 en: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/19822/1/Estudio_de_encuesta_Capitulo.pdf

Urueña A., Ferrari A., Blanco D., Valdecasa E., (2011), “*Las Redes Sociales en Internet*”, Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y las SI (ONTSI) España. Descargado el 1 de noviembre del 2015 en: http://www.osimga.gal/export/sites/osimga/gl/documentos/d/20111201_ontsi_redes_sociais.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Formato del instrumento de medición “Encuesta De Medición De Nomofobia Y Uso De Redes Sociales”



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



ENCUESTA DE MEDICION DE NOMOFOBIA Y USO DE REDES SOCIALES

Instrucciones: esta encuesta es aplicada a los estudiantes de psicología de la Universidad de pamplona con el fin específico de detectar el nivel de uso que ustedes le dan a los teléfonos móviles y las diferentes redes sociales. Sus resultados serán evaluados, calificados y analizados solo con fines investigativos. Conteste con la mayor sinceridad posible marcando con una X en la casilla que más se ajuste a usted.

SEXO:

EDAD:

PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Acostumbro a utilizar celular mientras miro televisión.					
2. Reviso mi teléfono celular mientras camino por la calle.					
3. Cuando no tengo trabajos de la universidad prefiero revisar el WhatsApp o Facebook para entretenerme.					
4. Uso mi celular mientras converso con mi familia.					
5. Tengo el celular en la mesa mientras desayuno, almuerzo o ceno con mi familia.					
6. Uso mi teléfono celular mientras estoy en el baño.					
7. Reviso mi teléfono celular mientras converso con amigos, compañeros o novio/a.					
8. Ignoro los mensajes o llamadas que llegan a mi celular mientras estoy en clase.					
9. Apago mi celular cuando me dispongo a estudiar para un parcial o hacer algún trabajo de la universidad.					
10. Me incomoda ver que mi celular se le agote la batería.					
11. Me molesta no acceder a las redes sociales con facilidad y rapidez.					
12. Me inquieta que mi celular se tome lento.					
13. Me siento incomunicado cuando no llevo el celular conmigo.					
14. Me siento ignorado cuando no recibo mensajes, "likes", o llamadas.					



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



ENCUESTA DE MEDICION DE NOMOFOBIA Y USO DE REDES SOCIALES

PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
15. Suelo no darle importancia a los "likes" que reciben mis publicaciones.					
16. Apago mi celular al entrar a clase.					
17. Hago caso a la restricción del uso de celular en los sitios públicos donde lo exigen.					
18. Acostumbro a llevar conmigo el cargador del celular.					
19. Siento la necesidad de regresarme a casa cuando olvido el celular.					
20. Al despertar, lo primero que hago es revisar mi celular.					
21. Siento la necesidad de revisar mi perfil de redes sociales frecuentemente.					
22. Acostumbro a consumir más en planes de datos que en minutos y llamadas.					
23. Suelo actualizar con frecuencia mis estados en Facebook o WhatsApp.					
24. Acostumbro a subir fotos y/o videos a las redes sociales con frecuencia.					
25. Cuando regreso de clase o trabajo, suelo publicar lo que me ha sucedido en el día.					
26. Suelo manifestar mis emociones a través de Facebook o WhatsApp.					
27. Se me facilita más expresarme con la gente por WhatsApp o Facebook que en persona.					
28. Suelo conocer a más personas en la vida real que por medio de Facebook o WhatsApp.					
29. Apago mi celular antes de acostarme a dormir.					
30. En la noche acostumbro a dormirme tarde por mantenerme conectado las redes sociales.					

Anexo 2. Formato de consentimiento informado




Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

|

Este formato de consentimiento informado va dirigido a la población de estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona sede IPS Unipamplona de Cúcuta.

Mi nombre es Fabián Sánchez y actualmente me encuentro en el desarrollo del trabajo de grado, en vinculación con la Universidad de Pamplona del programa de psicología. Dicha investigación consiste en determinar el nivel de nomofobia en los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona sede IPS Unipamplona de Cúcuta. Es una problemática de reciente aparición la cual se está tomando nuestra sociedad de los últimos años. Este documento es con la finalidad de darles a conocer sobre mi investigación a grandes rasgos.

Se hace esta invitación a los estudiantes de psicología para determinar la dependencia en una población juvenil universitaria, puesto que estadísticamente, se menciona que los jóvenes son los más propensos a padecer de dependencia al teléfono móvil.

Dicha encuesta consta de 29 preguntas de selección múltiple, la cual se les explicara antes ser aplicada. Al finalizar tal explicación pueden realizar cualquier tipo de pregunta con respecto a la investigación o al test que responderán. Si alguien no desea o está en desacuerdo con responder este test, puede no responderla sin ningún tipo de inconveniente, dicha aplicación es totalmente voluntaria por parte de ustedes, incluso si ya se encuentran respondiendo dicho test y no desean continuar respondiendo, pueden hacerlo y desistir de continuar.

Cabe resaltar en este documento la confidencialidad de las respuestas que cada uno de ustedes den en los test que responderán; los datos personales como nombre, número de identificación, teléfono, dirección de residencia o correo electrónico no serán solicitados en este test, únicamente se limitaran a diligenciar un pequeño cuadro





Una universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

1



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

ubicado en la parte superior de la encuesta, donde únicamente deberán escribir edad y sexo.

Tomada una decisión afirmativa sobre la aplicación de la encuesta, procederán se procederá a hacer entrega de los formatos de encuesta.

FECHA: 26 al 30 de abril del 2016

INVESTGADOR: Psi en for. Fabián Sánchez Badillo

DIRECTOR(A): Psi. Mg. Graciela Espinel De Pérez



Anexo 3. Formato de validación del instrumento “Encuesta De Medición De Nomofobia Y Uso De Redes Sociales”




Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

FORMATO DE VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

___ de ___ del 2016, Señor Psi. _____, es grato dirigirme a usted para manifestarle mi saludo cordial. Dada su experiencia profesional y méritos académicos y personales, le solicito su colaboración como experto para la validación de contenido de los ítems que conforma el instrumento, que serán aplicados a una muestra seleccionada que tiene como finalidad recoger información directa para la investigación titulada: “Nomofobia En Los Estudiantes Del Programa De Psicología De La Universidad De Pamplona Sede IPS Unipamplona De La Ciudad De Cúcuta” con el objetivo de obtener el título profesional de psicólogo. Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada uno de los ítems, en donde se pueden seleccionar una alternativa de respuesta. Se le agradece cualquier sugerencia relativa a la redacción, el contenido, la pertinencia y congruencia u otro aspecto que considere relevante para mejorar el mismo.

Muy atentamente:
Fabián Sánchez Badillo

Juicio De Experto Sobre La Encuesta Que Será Aplicada A Los Elementos De La Muestra

INSTRUCCIONES: como profesional evaluador del instrumento de recolección de datos, deberá tener en cuenta las siguientes categorías: la claridad en la redacción, contenido, congruencia y pertinencia con los objetivos, coherencia interna, lenguaje adecuado, dimensiones y variables de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio, mejora o eliminación de cada pregunta, incluso sugerir el anexo de nuevas preguntas.

A continuación se presenta el instrumento de recolección de información:





Una universidad *inclusiva* y comprometida con el desarrollo integral

1



Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

CUESTIONARIO DE NOMOFOBIA Y REDES SOCIALES

Instrucciones: el siguiente instrumento tiene la finalidad de identificar que tanto utiliza usted su dispositivo celular y las diferentes redes sociales, los resultados son confidenciales y serán utilizados únicamente con fines de estudio. Marque con lapicero el número de acuerdo a su estimación de lo que se plantea.

A continuación se presenta la siguiente tabla de valores

NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

PREGUNTAS	OPCIONES DE RESPUESTA	OBSERVACIONES
1. Uso el teléfono celular mientras miro televisión	1 2 3 4 5	
2. Uso el celular mientras estoy en el baño	1 2 3 4 5	
3. Tengo el celular en la mesa mientras desayuno, almuerzo o ceno	1 2 3 4 5	
4. Uso el celular mientras hablo con compañeros, familiares, amigos o novio/a.	1 2 3 4 5	
5. Siempre llevo conmigo el cargador del celular	1 2 3 4 5	
6. Me es indiferente que la batería de mi celular se agote	1 2 3 4 5	
7. Cuando la batería del celular se agota, busco un cargador de cualquier forma.	1 2 3 4 5	
8. Apago el celular al momento de acostarme a dormir.	1 2 3 4 5	
9. Me siento incompleto cuando no llevo el celular conmigo	1 2 3 4 5	
10. Siento la necesidad de regresarme a casa cuando olvido el celular	1 2 3 4 5	





Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien _____ suscribe,
 _____, con
 documento de identidad N° _____, de profesión
 _____ con grado de _____, ejerciendo actualmente
 como _____ en la Institución
 _____. Por medio de la
 presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento
 (encuesta), a los efectos de su aplicación en los estudiantes del programa de
 psicología. Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo certificar que
 el instrumento de recolección de datos está listo para llevar a cabo su
 aplicación a la muestra determinada y hacer efectivo su posterior análisis.

Fecha: _____

Firma: _____

C.C.: _____

Tarjeta profesional: _____



Anexo 4. Constancias de validación del instrumento de medición

Constancia No. 1


¡Estoy comprometido!

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Quien suscribe, Luis Alberto Molano Quintero,
con documento de identidad N° 88229428, de profesión Psicólogo
con grado de Maestría, ejerciendo actualmente como Docente
en la Institución Universidad de Pamplona. Por medio de la
presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento
(encuesta), a los efectos de su aplicación en los estudiantes del programa de psicología.
Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo certificar que el instrumento de
recolección de datos está listo para llevar a cabo su aplicación a la muestra
determinada y hacer efectivo su posterior análisis.

Fecha: 26 - Abril 2016
Firma: Luis Alberto Molano Quintero
C.C.: 88229428
Tarjeta profesional: _____


Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral

Constancia No. 2



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Quien suscribe, Carlos Fernando González Zabala, con documento de identidad N° 91'491'587, de profesión Psicólogo con grado de Psicólogo, ejerciendo actualmente como Docente en la Institución Universidad de Pamplona. Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento (encuesta), a los efectos de su aplicación en los estudiantes del programa de psicología. Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo certificar que el instrumento de recolección de datos está listo para llevar a cabo su aplicación a la muestra determinada y hacer efectivo su posterior análisis.

Fecha: Abril 26/2016

Firma: [Handwritten Signature]

C.C.: 91'491'587

Tarjeta profesional: 104968



Una universidad **inclusiva** y **comprometida** con el desarrollo integral



Constancia No. 3



(Religiosos y campesinos)

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Quien suscribe, Luz Stella Rojas Galis, con documento de identidad N° 60408036, de profesión psicóloga con grado de Especialista ejerciendo actualmente como Docente en la Institución Universidad de Pamplona. Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento (encuesta), a los efectos de su aplicación en los estudiantes del programa de psicología. Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo certificar que el instrumento de recolección de datos está listo para llevar a cabo su aplicación a la muestra determinada y hacer efectivo su posterior análisis.

Fecha: 30 de Mayo 2016

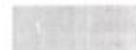
Firma: Luz Stella Rojas Galis

C.C.: 60408.036 V.R

No. Tarjeta profesional: 728 IDSEN S de N



Una universidad **inclusiva** y **comprometida** con el desarrollo integral



Anexo 5. Carta de aval de directora

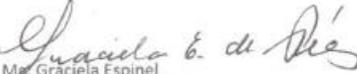
San José de Cúcuta, Mayo 25 de 2016

Apreciados señores Jurados:

Por medio de la presente doy el aval a la tesis "Nomofobia en los estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona Sede IPS de la ciudad de Cúcuta. Elaborada por el estudiante Fabián Sánchez Badillo. Elaboró todas las correcciones pertinentes, sugeridas por los señores jurados. Observándose un cambio positivo y un fortalecimiento en su trabajo de investigación.

Solicito de manera muy atenta, en lo posible se le revise el trabajo y se le de vía libre para que se le pueda asignar al estudiante Fabián Sánchez Badillo, la fecha de sustentación. Agradezco su atención a la presente.

Cordialmente,


Ma. Graciela Espinel
Directora de la tesis