



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**TEMA:
NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, ESTUDIO
REALIZADO EN LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA SEDE
AZOGUES.**

**TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE: PSICÓLOGA CLÍNICA**

**AUTOR:
YAJAIRA RAQUEL LUNA ORMAZA**

**DIRECTOR:
Mst. SEBASTIAN HERRERA PUENTE**

**CUENCA- ECUADOR
2018**

DEDICATORIA

Deseo dedicar esta tesis especialmente a mis padres Walter y Elsi, quienes con su amor y sacrificio han sido pilares importantes a lo largo de mi vida enseñándome a no desfallecer ni rendirme ante nada y siempre perseverar a través de sus consejos.

A mis hermanas, quienes con sus palabras me motivaron a ser mejor y sentirme orgullosa de lo que soy, a mi amada sobrina Bianca quien llegó a fortalecer mi vida y llenarla de felicidad.

Finalmente, expreso mi cariño a mis seres queridos que ahora me protegen desde el cielo, a mi familia y a las personas que con el transcurso del tiempo se encuentran a mi lado brindándome su apoyo.

AGRADECIMIENTO

Desde lo más profundo de mi corazón quiero agradecer principalmente a Dios, por guiar y protegerme durante todo mi camino, por colmarme de bendiciones en mi trayecto estudiantil y darme fuerzas para superar las dificultades y obstáculos que se han presentado a lo largo de mi vida.

A la Universidad del Azuay. Facultad de Filosofía, Ciencias y Letras, Escuela de Psicología Clínica, por haberme abierto las puertas para mi formación como Psicóloga Clínica; Al Mst. Sebastián Herrera Director de Tesis quien ha sido apoyo e inspiración para mi futuro profesional, a mis maestros que depositaron su sabiduría, transformándose no solo en docentes si no en amigos.

A mi familia por el esfuerzo y apoyo que siempre me han sabido entregar, motivándome día a día a seguir adelante, ellos son mi ejemplo de perseverancia y sin ellos no estuviese ahora cumpliendo mis sueños.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo identificar si existe Nomofobia en los estudiantes de la “Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues”. Para este propósito se aplicó una encuesta a treientos treinta y tres estudiantes, conformado por ciento ochenta y cinco varones y ciento cuarenta y ocho mujeres. Como resultado se obtuvo que el 75,1% no tiene conocimiento sobre la Nomofobia, se identificó que el 32,47% de la población presenta la existencia de este problema, el 41,2% ocupa su teléfono inteligente más de 5 horas al día, también se determinó que el 59,8% tiene problemas en la vista por el uso excesivo del mismo y tanto varones como mujeres son propensos a padecerla.

Palabras Clave: Nomofobia, teléfono inteligente, adicción.

ABSTRACT

The objective of this research was to identify the presence of nomophobia in the students of the Catholic University of Cuenca, Azogues branch campus. For this purpose, a survey was applied to three hundred and thirty-three students. One hundred and eighty-five were men and one hundred and forty-eight were women. The results show that 75.1% did not have knowledge about Nomophobia, 32.47% of the population presented this problem and 41.2% used their smartphone for more than 5 hours a day. It was determined that 59.8% had eyesight problems due to excessive use of the smartphone and both men and women were prone to suffer from it.

Keywords: Nomophobia, smartphone, addiction.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1 CAPÍTULO I	3
ADICCIONES TECNOLÓGICAS.....	3
1.1 Adicciones psicológicas, conductuales o sin sustancia.....	4
1.2 Adicción tecnológica	5
1.3 Tecnologías de la información y comunicación (TIC).....	6
1.4 Síntomas de las Adicciones Tecnológicas.....	6
1.5 Tipos de adicciones tecnológicas	8
1.5.1 Adicción a Internet	8
1.5.2 Adicción al celular	9
1.6 Causas de las adicciones tecnológicas.....	10
1.7 Consecuencias de las adicciones tecnológicas	10
1.8 Prevención de las adicciones tecnológicas	11
2. CAPÍTULO II	13
NOMOFOBIA.....	14
2.1 Antecedentes del Smartphone	14
2.1.1 Smartphone (teléfono inteligente).....	15
2.2 Los Smartphone y su relación con el ser humano	17

2.2.1	El teléfono inteligente en el ámbito académico	17
2.2.2	Mobile Learning (Estudio a través del celular).....	18
2.2.3	El teléfono inteligente y las relaciones interpersonales.	19
2.3	Concepto de Nomofobia.....	21
2.4	Características de la Nomofobia.....	22
2.5	Síntomas de la Nomofobia	24
2.5.1	Síntomas adictivos en la Nomofobia.....	24
2.6	Causas de la Nomofobia.....	25
2.7	Internet como generador de Nomofobia.....	26
2.8	Consecuencias de la Nomofobia.....	28
2.8.1	Consecuencias Sociales.....	28
2.8.2	Consecuencias Fisiológicas.....	28
2.8.3	Consecuencias Psicológicas	29
2.9	Tratamiento.....	30
3.	CAPÍTULO III.....	32
	METODOLOGÍA Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	32
	METODOLOGÍA	33
3.1	Tipo de estudio	33
3.2	Lugar de estudio.	33

3.3	Población y muestra.....	33
3.4	Criterios de inclusión exclusión	34
3.5	Instrumento utilizado.....	34
3.6	Proceso de la recolección de datos.	35
3.7	Programa utilizado.....	36
ANÁLISIS DE RESULTADOS		37
3.8	Género	37
3.9	Objetivos.....	37
4.	CAPÍTULO V	45
DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN DE LOS RESULTADOS		45
4.1	Discusión	46
4.2	Conclusión	49
4.3	Recomendaciones	51
5	Bibliografía	53
ANEXOS.....		58
	Anexo 1	59
	Anexo 2	64

Índice de imágenes

Imagen 1. Uso de redes sociales.....	27
---	----

Índice de tablas

Tabla 1. Conocimiento sobre la Nomofobia	22
Tabla 2. Género	37
Tabla 3. Tiempo promedio de uso del teléfono celular.....	37
Tabla 4. Indicador de dependencia I	38
Tabla 5. Problemas del Sueño ocasionado por el celular	39
Tabla 6. Indicador de dependencia II	39
Tabla 7. Reforzador de la conducta.....	40
Tabla 8. Sensación causada por el uso continuó del celular	41
Tabla 9. Consecuencias físicas provocadas por el uso desmedido del celular.....	41
Tabla 10. Consecuencia Social.....	42
Tabla 11. Influencia en el rendimiento académico	43
Tabla 12. Indicador del síndrome de abstinencia en la dependencia	43
Tabla 13. Indicador de dependencia III.....	44

INTRODUCCIÓN

Debido al avance tecnológico, redes sociales y la presencia del internet en todos los teléfonos celulares, la sociedad los ha convertido en una necesidad para el ser humano, ya que facilita el diario vivir, crean cierta dependencia patológica en la mayoría de los casos y desarrolla conductas desadaptadas de uso.

La presente investigación tiene como objetivo evidenciar la existencia de este problema conocido como Nomofobia, que es el miedo a no estar con su teléfono celular y con ello no estar conectado en la red, por lo que el objetivo general de la misma es determinar la existencia de este problema de carácter biopsicosocial en estudiantes universitarios.

Al no existir estudios clínicos psicológicos, en la actualidad se busca demostrar por medio de investigaciones sociales que el uso excesivo del celular pueda generar conductas conflictivas y a futuro podría desarrollarse alguna enfermedad. El término Nomofobia no es aceptado oficialmente como enfermedad, sin embargo, se puede observar la manera en como la tecnología móvil se apodera de las personas, sin existir concientización de lo que ocurre o se minimiza las consecuencias de esta adicción, que pueden llegar a ser severas.

Día a día se ha podido observar como varias personas otorgan gran cantidad de su espacio a usar sus teléfonos celulares, la mayor parte de su tiempo la mirada está dirigida hacia la pantalla de su teléfono muestran desinterés por su alrededor, se puede ver que a su vez algunos sujetos sobrepasan las tres horas de uso, dejan de tener un trato tradicional para pasar a tener un contacto digital, refiriéndose a esto ya que por medio del celular las personas pueden estar conectados con varias personas en la red, pero estar incomunicados en el entorno en el que se encuentran.

Algunas personas consideran que su dispositivo celular es parte de ellos y sin él no pudiesen estar tranquilos, es por ello que se pretende analizar si los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues presentan conductas conflictivas o cierta adicción hacia sus teléfonos celulares con riesgo de generar Nomofobia.

Para ello se realizó una encuesta a una muestra de treientos treinta y tres estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, en los cuales ciento ochenta y cinco son varones y ciento cuarenta y ocho mujeres, para identificar las características que componen el problema y las diferencias de las mismas en ambos sexos.

1 CAPÍTULO I

ADICCIONES TECNOLÓGICAS.

ADICCIONES TECNOLÓGICAS

1.1 Adicciones psicológicas, conductuales o sin sustancia.

Para Salas (2014) hablar acerca de adicciones psicológicas se hace referencia a un conjunto de comportamientos repetitivos sobre los cuales el individuo no tiene control; generando de esta manera una sensación de incapacidad al momento de manejar la situación que está experimentando, debido a que requieren mayor dedicación a dichas actividades para librarse de las sensaciones desagradables que le produce el hecho de no realizarlas. Al inicio es probable que las conductas sean controladas conscientemente por la persona, practicar estas conductas a su vez provoca satisfacción realizarlas. Sin embargo, progresivamente estas conductas llegan a ocupar más tiempo del que una persona lo considere adecuado, se ha perdido el control sobre ellas y causan síntomas similares a los llamados Adicción a Sustancias expuesta en el DSM-IV (Manual diagnóstico y estadístico de los tratamientos mentales), de la American Asociación Psiquiátrica. (APA, 1994)

No existe una causa específica para que se produzca una adicción, ya que es una enfermedad bio-psicosocial donde intervienen diferentes factores para su creación, este trastorno no puede ser explicado de manera simple, porque se encuentra compuesto por muchos aspectos en donde no solo existe una causa y un efecto (Morales y Molina, 2017).

Cía (2013) menciona que: En el pasado se estimaba que una adicción solo podría ser provocada por drogas o sustancias psicotrópicas, en la última década se determinó que una

adicción se puede presentar también por la falta de control para dejar de repetir una conducta específica por parte de la persona afectada, un comportamiento que al principio generó placer después no se posee el dominio para dejar de ser repetido.

Entre el grupo de las adicciones psicológicas encontramos las adicciones tecnológicas las cuales abordaremos en este capítulo.

1.2 Adicción tecnológica

Granma en una entrevista con la doctora Ovidia Rodríguez Méndez, especialista de 2do. Grado en Psiquiatría Infantil, señala que: Las adicciones tecnológicas son entendidas como la relación de la persona y la máquina, con las tecnologías de información y comunicación (TIC), las cuales pueden ser activas (como internet, celular y videojuegos) o pasivas (la televisión), la falta de control del uso de las mismas genera varios desajustes ya sean psicológicos o físicos, por ello llega a perjudicar al individuo en su desarrollo y entorno. (Fariñas, 2016)

En la actualidad se debate con profundidad el concepto de adicción, ya que por mucho tiempo ha sido relacionado únicamente al consumo de sustancias psicoactivas, sin embargo, día a día se demuestra como la repetición continua de un comportamiento o conducta específica puede generar las mismas características o síntomas de un problema adictivo. Es por ello que ahora hablar de este problema ya no se refiere únicamente al consumo incontrolable de sustancias, se toma en cuenta que hay prácticas comportamentales aparentemente inofensivos que, en explícitas circunstancias, logran transformarse en necesarios e interfieren de manera significativa en la vida

de las personas. Cualquier actividad normal que en su trasfondo abarque placer, puede convertirse en una conducta adictiva.

Una adicción que no involucre consumo de sustancias es toda conducta repetitiva que genere placer y alivio tensional, interfiriendo significativamente en las áreas social, laboral y familiar del individuo (Mantilla, 2017).

1.3 Tecnologías de la información y comunicación (TIC)

Las tecnologías de información y comunicación (TIC) son comprendidas por todos los instrumentos, procesos y soportes que están destinados a optimizar la comunicación humana, ayudan a mejorar la unión de las personas al tener un rápido acceso al contacto directo e informativo. Al mismo tiempo, la utilización repetida y el uso frecuente de las tecnologías incrementan el consumo de las mismas, donde las grandes empresas producen continuamente nuevos modelos tecnológicos y su adquisición es fácil y rápida aun si estos dispositivos se encuentran en el exterior, a su vez su uso genera nuevas tendencias y modismos, debido a que la comunicación cara a cara pasa a segundo plano, la facilidad de encontrar información en la red, deja a un lado la tradicional búsqueda de información mediante libros físicos perdiendo así la lectura. (Mantilla, 2017)

1.4 Síntomas de las Adicciones Tecnológicas

García del Castillo 2013 (citado por Echeburúa y Corral, 2010) indica que al igual que sucede en la adicción a sustancias, la característica primordial de la adicción tecnológica se evidencia

cuando el individuo modifica su comportamiento habitual para formar nuevas conductas, la dependencia a la tecnología genera aislamiento, este es el principal cambio que el individuo demuestra, por otro lado, existe la falta de interés en el ámbito laboral, bajo rendimiento académico y familiar. Surge la falta de control, desesperación para reforzar la conducta adictiva por medio de la tecnología y se produce malestar si no se encuentra en interacción con ellas.

Según Cía (2013) Los primeros síntomas de una adicción conductual son:

- Intenso deseo, ansia o necesidad imparable de concretar la actividad placentera.
- Pérdida progresiva del control sobre la misma, hasta llegar al descontrol.
- Descuido de las actividades habituales previas, tanto las familiares, como las académicas, laborales o de tiempo libre.
- Estas consecuencias negativas suelen ser advertidas por personas allegadas que se lo comunican al adicto, quien, a pesar de ello, no detiene la actividad y se pone a la defensiva, negando el problema que padece.
- Progresiva focalización de las relaciones, actividades e intereses en torno a la adicción, con descuido o abandono de los intereses y relaciones previas, ajenas a la conducta adictiva.
- Irritabilidad y malestar ante la imposibilidad de concretar el patrón o secuencia adictiva (abstinencia) e imposibilidad de dejar de hacerlo, pasado un corto período.

1.5 Tipos de adicciones tecnológicas

Se considera que existen cuatro tipos de adicciones tecnológicas: adicción a la televisión, adicción a los video juegos, adicción al internet y adicción al celular, a continuación abordaremos la adicción al internet y celular.

1.5.1 Adicción a Internet

Infocop en el año 2008 comenta que el uso exhaustivo de internet genera daños en la salud de las personas, provoca conductas que se asemejan a las de las adicciones a sustancias, en donde las esferas familiar, social, laboral del individuo comienzan a deteriorarse. La adicción a internet al ser un padecimiento actual provoca dificultades para establecer un tratamiento seguro sin riesgo de recaída.

En lo que respecta a la literatura científica Infocob (2008) menciona que existen varios estudios realizados estos últimos años donde se observa que un 86% de los individuos con dicha patología, tienen también otros trastornos mentales complicando así su tratamiento.

Mendoza y Méndez 2014 (citado por Balaguer Prestes, 2008), aluden que: La adicción al internet no es considerada una enfermedad oficialmente aprobada debido a que no se encuentra en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM IV, pero esto no quita su valor patológico, ya que en la actualidad se puede evidenciar una serie de problemas que provocan malestar clínicamente significativo a los individuos debido al gran tiempo que dedican y al interés que los adolescentes otorgan a la red, desconectándose por completo del mundo que los rodea.

1.5.2 Adicción al celular

Pedrero, Rodríguez y Ruiz (2012) mencionan que la adicción al teléfono celular personifica a todo aquello que hasta no hace mucho se consideraba como la adicción a Internet (citado por Ishii, 2004), de tal manera que debe ser estudiada al igual que la red, ya que esta está al alcance de todos por medio del celular, provocando varios reforzadores conductuales, el hecho de tener acceso rápido a esta facilita la instauración de la conducta (citado por Walsh, White y Young, 2008).

Existe evidencia de que el uso desproporcionado e inoportuno del celular provoca problemas en la conducta, afecto y problemas sociales, y presentan la misma sintomatología que el DSM-IV-TR la cual enumera para la consideración de una conducta como trastorno adictivo: síntomas de abstinencia, falta de control, problemas derivados del uso y la tolerancia e interferencia con otras actividades (citado por Chóliz, 2010).

Infobae (2015) menciona que: Un estudio de la Universidad de Filadelfia liderado por la psicóloga Kelly Lister-Landmann en el año 2015 detectó que: Los individuos que dedican demasiado tiempo al uso de su celular presentan patrones psíquicos equivalentes a los adictos al video juego, esta patología es la única adicción conductual aceptada en el DSMV.

El avance tecnológico de los últimos años ha abarcado el nacimiento de nueva terminología referente a las adicciones conductuales como: Nomofobia (abreviatura de la expresión inglesa nomobile phone phobia), miedo inexplicable a salir de casa sin el teléfono celular, donde los

individuos llegan a presentar síntomas propios de abstinencia al momento de no poder utilizar el dispositivo debido a no estar comunicados o no estar conectados a la red (Mantilla, 2017).

1.6 Causas de las adicciones tecnológicas

Guelbenzu (2018) determina: Las nuevas tecnologías en la actualidad se han convertido en una vía de escape de la realidad, en el cual el adolescente vive una vida ficticia, por medio de las interacciones en la red, el individuo se presenta como una persona diferente a su contexto mostrándose como el personaje que desearía ser en realidad, en donde se evidencia la existencia de problemas de autoestima.

El proceso de la pubertad convierte al adolescente en una persona inestable e insegura emocionalmente, lo que ocasiona la búsqueda de aceptación mediante la interacción en la red. El ambiente familiar de igual manera interviene en las conductas aprendidas del niño, los padres para poder descansar permiten que el niño mire televisión y olvidan la importancia de vigilar y establecer reglas en cuanto al uso de tiempo y programación vista por los mismos. La ausencia de círculos sociales o el estar solo, permite que el adolescente disponga de tiempo suficiente para tener una mayor interacción con las tecnologías y desconoce la existencia de un problema (Guelbenzu, 2018).

1.7 Consecuencias de las adicciones tecnológicas

Alverca 2017 (citado por Orlich, 2010) comenta que existen alteraciones en diversas áreas:
Alteraciones personales:

- Desinterés en el aspecto físico, cambios repentinos de humor

- Alteraciones del pensamiento: pensamientos distorsionados, pensamiento mágico y obsesiones
- Alteraciones fisiológicas: Estrés, ansiedad, malestar físico general.
- Alteraciones emocionales: irritabilidad, baja autoestima, sentimientos de culpa y vergüenza.

Alteraciones en el entorno

- Entorno familiar: falta de comunicación, discusiones, falta de atención hacia los seres queridos.
- Entorno de pareja: discusiones, separaciones, violencia, alteraciones de la sexualidad, comunicación dañada.
- Entorno escolar y laboral: bajo rendimiento, desmotivación, ausencias, fracaso escolar o pérdida del empleo.
- Entorno social: alejamiento de las amistades, pérdida de relaciones significativas, reclusión, no participación en reuniones sociales. (Orlich, 2010)

1.8 Prevención de las adicciones tecnológicas

Los padres desempeñan un papel importante para la prevención de estas adicciones debido que ellos pueden dirigir e indicar cuál es el uso correcto que se debe otorgar a los dispositivos.

Para Ramon-Cortes (2010): Los padres, pueden proporcionar ayuda para desarrollar una mejor destreza en cuanto a la comunicación cara a cara. Éstas son algunas de las cosas que se pueden hacer:

- Limitar el uso de aparatos y establecer horarios para su utilización.
- Fomentar el trato e interacción con diferentes personas.
- Reforzar actividades como leer, pasear en el parque y otras actividades culturales.
- Apoyar la práctica de deporte y las actividades en equipo.
- Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.
- Crear horarios familiares en donde exista una comunicación armoniosa.

Echeburúa y de Corral 2010 (citado por Mayorgas, 2009) consideran que el establecimiento de horarios de tiempo entre semana y fines de semana para estar en contacto con la tecnología en los niños y adolescente es importante, así como el lugar en donde se encuentren los equipos y la vigilancia otorgada a los dispositivos, son formas adicionales de interés.

2. CAPÍTULO II

NOMOFOBIA

NOMOFOBIA.

“¿Te sudan las manos, falta la respiración, pierdes la noción del tiempo y sientes una sensación de vacío cada vez que no tocas tu celular o crees haberlo perdido?” Estas son parte de la sintomatología que causa la Nomofobia, la enfermedad causada por el excesivo uso del Smartphone según mencionó ADNradio (2017).

Un estudio realizado por la Universidad de Hong Kong en 2013, denominado "Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking", reveló que 6% de la población mundial tiene dependencia enfermiza a los Smartphone, sin importar la hora y el momento del día y que los adictos triplicarían la población de Rusia. (ADNradio.cl., 2017)

Vera (2018) menciona que la adicción al teléfono móvil la padecen 1 de cada 1.000 personas que utilizan estos aparatos y afecta principalmente a los adolescentes. Es por ello que surge la necesidad de revisar información y crear concientización sobre el problema que afecta en la actualidad para determinar si se sufre esta patología, la presentan y como se puede evitar.

2.1 Antecedentes del Smartphone

Regalado 2015 (citado por Bornás, 2011) refiere que: El teléfono celular o teléfono móvil hace su aparición a inicios de la Segunda Guerra Mundial, donde la comunicación a distancia era esencial y necesaria, por eso que la compañía Motorola fabricó un equipo llamado Handie Talkie H12-16, que es un equipo que permitió la comunicación en ese entonces con las tropas

vía ondas de radio y en ese tiempo no superaban más de 600 KHz. Así se perfeccionó este nuevo sistema revolucionario que permitía la comunicación a distancia.

Fue así que en los años 1980 se creó un dispositivo que presentaba recursos similares a los Handie Talkie pero que iba destinado a los dueños de las grandes industrias y necesitaban estar en contacto, es ahí donde se crea el teléfono celular y marca un hito en la historia de los componentes inalámbricos ya que con este equipo podría hablar a cualquier hora y en cualquier lugar. (Regalado, 2015)

2.1.1 Smartphone (teléfono inteligente)

Szymanczyk (2013) comenta que a partir del año 2005 entraron en circulación en el mercado, una amplia gama de teléfonos inteligentes (Smartphone), de tercera generación, los 3G. En noviembre de 2005, la firma Nokia lanza al “Nokia N92: Multimedia y TV Móvil”, que presento las características principales de ver y grabar televisión en directo, ya que tiene integrado un receptor DVB-H de banda ancha, este paso fue crucial ya que a partir de él se creó nueva tecnología en base a nuevas cámaras y procesadores.

Cuba 2016 (citado por Definición.DE, 2015) señala que: Un Smartphone es un teléfono que posee tecnología inteligente que trabaja y procesa información similar a la de un computador y se destacándose por su conectividad. Se entiende al Smartphone como una computadora al alcance de la palma de la mano. En este sentido cuenta con todas las funciones básicas de un celular (permite realizar llamadas telefónicas, enviar mensajes de texto, etc.) y le agrega

características avanzadas (conexión a internet, pantalla táctil, capacidad multimedia, etc.). (pág. 20)

En el año 2007 Steve Jobs llegó a cambiar Apple, a dar un giro en la industria telefónica y a modificar incluso nuestros hábitos de consumo. *"Este es el día que he estado esperando por dos años y medio. De vez en cuando llega un producto revolucionario que cambia todo"*, relató al inicio de su exhibición que presentaba un equipo que lo tenía todo: un dispositivo touch, un celular y un medio de comunicación por internet. (LOS40, 2017)

El diario El Comercio (2017) refiere que hace diez años se presentó el primer iPhone de Apple. Entonces casi nadie podía pensar que empresas líderes del sector como Nokia quedarían eliminadas del mapa. (...) Cuando el 9 de enero de 2007 Steve Jobs habló en la conferencia de Mcworld, el público ya esperaba la presentación de un teléfono inteligente. Pero el entonces director de Apple confundió a la audiencia en un primer momento. *"Hoy les presentamos tres productos revolucionarios"*, menciona. *"El primero es un iPod con pantalla táctil. El segundo es un revolucionario teléfono celular. Y el tercero es un nuevo aparato para comunicarse a través de Internet que supone una verdadera innovación"*, ¿Estaba presentando tres nuevos dispositivos? *"No son tres aparatos distintos, sino uno solo. Lo llamamos iPhone"*, explicó finalmente. Apple estaba presentando al mundo el futuro de los Smartphones.

El diario New York Daily News (2018) menciona que: Steve Jobs hizo historia al presentar el primer iPhone un celular que cuenta con la posibilidad de acceder a internet a través de él. La pantalla de 3,5 pulgadas fue pionera en su clase al contar con un monitor táctil que combinaba a

un iPod con un navegador web con un teléfono. La cámara de 2 MP se encontraba en la parte posterior del dispositivo (aún no se habían impuesto las selfies) y solo estaba disponible para AT&T.

2.2 Los Smartphone y su relación con el ser humano

2.2.1 El teléfono inteligente en el ámbito académico

En la Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, Herrera Sánchez, Diez Irizar y Buenabad Arias (2014), afirma que *“Más del 50% de los alumnos consideran que el Smartphone es un distractor en clases”* (pág. 15).

“En varios jóvenes se produce ausencia escolar o no se dedican a los horarios de estudio, pasan horas chateando en lugar de vincularse con sus pares” (Vera, 2018).

Un estudio investigativo realizado a docentes y estudiantes en la ciudad de México en el 2013 denominado “El teléfono inteligente (Smartphone) como herramienta pedagógica” buscó encontrar las principales ventajas y desventajas del uso de los teléfonos inteligentes en el ámbito académico, a la cual respondieron que:

Las desventajas del uso del teléfono celular son: precios altos para acceder a internet móvil falta de atención en los estudios, uso inadecuado para los estudios, desgaste rápido de la batería, pantalla reducida y memoria limitada, entre otras. En relación a las ventajas en cuestiones educativas, los participantes mencionaron el apoyo de estar en comunicación en todo momento y

lugar para el trabajo en equipo y pedir ayuda en caso de dudas. Otra ventaja que refieren es el obtener información de manera rápida en la red y el poder descargar varias aplicaciones. A través del dispositivo es posible organizar los contactos, lo que facilita el contacto de compañeros y docentes. (Organista Sandoval, Mcanally Salas y Lavigne, 2013)

2.2.2 Mobile Learning (Estudio a través del celular)

“El M-Learning tiene como principal característica el uso de dispositivos móviles, para favorecer y apoyar el área educativa en el proceso enseñanza-aprendizaje” (Herrera Sánchez et al., 2014, pág. 16).

El aprendizaje móvil debe ser considerado como una compilación emergente de enseñanza prácticas adaptadas en la creencia de que la interacción y la colaboración dentro de un entorno tradicional en el aula a menudo no son tan efectivos como podría ser. El aprendizaje móvil ha sido descrito como "disruptivo" y "cambio de paradigma", particularmente cuando se enfoca en aprender afuera aulas tradicionales. El aprendizaje móvil enfatiza la integración del aprendizaje con la vida y trabajo, para que la educación ya no se vea como una actividad separada que tiene que llevarse a cabo en una escuela, universidad u otro establecimiento. Esto genera tensión entre las tradiciones educacionales, que están enfocadas en un conjunto tanto individual como grupal, en un aprendizaje que no es estático si no dinámico, el que se construye alrededor de los aprendices interesados y necesitados de relacionarse con las diferentes situaciones en diferentes contextos. (UNESCO, 2010, pág. 2)

2.2.3 El teléfono inteligente y las relaciones interpersonales.

Mendoza M (2013) menciona que años atrás en una cita existía el contacto directo, donde el joven debía invitar a la chica mediante un contacto cara a cara, ahora ha tomado un rumbo distinto en donde de manera indirecta por medio de mensajes de texto, lo que evita el fracaso de ser rechazado, el rechazo marca la manera en como los adolescentes se relacionarán con las personas por el resto de su vida, al evitarlo conlleva a que el individuo invite a salir a varias personas y una de ellas acepte, esto cambia la forma en la que el joven se relaciona con el resto, el teléfono celular ha modificado no solo las relaciones personales si no también el estilo de vida de las personas.

Según Peñuela (2014) la gran acogida que han tenido los Smartphone ha emanado varias inquietudes entre los investigadores, no solamente por la probabilidad alta de crear adicción sino por su capacidad de mejorar o de debilitar los vínculos entre las personas, esto depende del uso que se le otorgue al dispositivo. La Ofcom del Reino Unido en su reporte de agosto de 2011 afirma que el 51% de los adultos y el 65% de los adolescentes alguna vez han usado su teléfono mientras se encuentran con otros, 23 y 34% de adultos y adolescentes, respectivamente, utilizan su Smartphone durante la comida con los demás y el 22% de los adultos y 47% de los adolescentes incluso afirma que lo utilizan en el baño.

El teléfono celular es generalmente conocido ya que ha ocupado nuevos roles en la actualidad a partir para los que fue diseñado, como reproductor móvil, cámara fotográfica, lector de noticias, entre otros como el de servidor como medio de comunicación al fenómeno conocido

como redes sociales, ya que le permite servir como instrumento de mensajería y comunicación. Esto ha conllevado a que el usuario de esta tecnología y la tecnología se acoplen hasta llegar a desarrollar conductas dependientes y adictivas a su uso lo que genera problemas de comunicación tanto en su entorno social, familiar, laboral o académico, los adolescentes son más vulnerables para el uso incorrecto del dispositivo prefieren estar en contacto con la red y lo ocupan en su tiempo libre para no sentirse aburridos. (Dorantes C, Mendoza M y Baena C, 2016)

La nueva tecnología cambia la manera en la que el individuo realiza las actividades, no tiene la necesidad de leer el periódico por que la información ya la encuentra en la red, no se siente aburrido ya que revisa varias aplicaciones de entretenimiento si desea puede llegar hasta a revisar un libro, todo esto en un solo dispositivo sin tener la necesidad de levantar su mirada del teléfono, el celular es un dispositivo de bolsillo al que llegamos a priorizar y prestamos más atención que a los estudios, al trabajo y, en el peor de los casos, a la gente que nos rodea. (Benavente, 2017)

José Gerardo Cardona en 2016, indica en su entrevista publicada en Vanguardia.com: *“Actualmente el teléfono celular ha llegado para facilitar la vida, pero a su vez ha modificado el estilo de vida de adultos, jóvenes y niños”*. Se ha dejado de tener contacto personal, la comunicación ahora se realiza por medio de él, produce problemas adictivos y dependencia al uso del celular llamado Nomofobia. (Vega, 2016)

2.3 Concepto de Nomofobia

Es más conocida como la "enfermedad del S. XXI" y especialistas en adicciones confirman que el número de casos de Nomofobia aumenta cada año. Se conoce esta patología, al miedo irracional que presentan las personas cuando algo no les permite interaccionar con su celular. Su nombre proviene del término inglés "no-mobile phobia" (fobia a estar sin móvil). El primer estudio realizado lo llevó a cabo el gobierno británico en 2008, con el fin de investigar las ansiedades que sufren los usuarios de celulares y se obtuvo resultados alarmantes dando así la primera alerta sobre esta posible patología. (Aradas, 2012)

Sánchez Arévalo 2013 (citado por Ponce 2011) considera que: La Nomofobia es una de las patologías tecnológicas más modernas y de aparición reciente, es conocida como el miedo irracional a quedarse sin teléfono móvil ya sea momentáneamente o para siempre. Las personas usuarias de estos teléfonos según un estudio realizado por investigadores españoles sufren un tipo de patología llamada Nomofobia, una enfermedad que es causada por el pánico a sentirse desconectado sintiendo el miedo irracional de salir a la calle sin el teléfono e incluso estar dentro del hogar sin tener el teléfono cerca.

Se ha determinado que las personas más vulnerables para presentar Nomofobia son los jóvenes de entre 18 y 34 años, seguido de los adultos mayores de 55 años. Salir a la calle sin el celular puede generar agresividad, preocupación, ansiedad y problemas de concentración. Las personas que utilizan el teléfono celular más de 3 horas al día, tienen un mayor riesgo de

presentar esta dependencia. Estas personas suelen revisar su celular, más de 34 veces al día (Mendoza M, 2013).

VANGUARDIA.com (2017) señala que: “*Nomofobia es el término que se ha empezado a usar para designar el miedo a no tener cerca el celular, una conducta que los psiquiatras califican de compulsiva*”.

En el presente estudio se realizó una encuesta a los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, en donde se preguntó si conocían la expresión Nomofobia; el 71,5% de la población evaluada no tiene conocimiento sobre este término. (Ver tabla 1)

Tabla 1. Conocimiento sobre la Nomofobia

¿Conoce usted el término Nomofobia?		
	Respuestas	Porcentaje
Si	95	28,5%
No	238	71,5%
Total	333	100%

Autor: Yajaira Luna

Fuente: Encuesta

2.4 Características de la Nomofobia.

Bragazzi y Del Puente (2014) mencionan que diversas son las características clínicas de la Nomofobia, el dispositivo tecnológico se puede utilizar de forma impulsiva en el que sirve de

escape para evitar el contacto con la sociedad, como escudo o a su vez como objeto transicional, las características más visibles de la Nomofobia son:

- Usar frecuentemente el teléfono celular y brindar un tiempo considerable, tener uno o más celulares, llevar siempre consigo un cargador
- Sentirse nervioso y ansioso ante la idea de perder su propio teléfono o cuando el individuo no puede interactuar con su teléfono celular ya sea por diferentes motivos.
- Revisar la pantalla del celular para saber si se ha recibido llamadas o mensajes (un hábito que David Laramie denomina "ringxiety", (una combinación de timbre y ansiedad)
- No apagar el teléfono celular en ninguna hora del día e incluso duerme con el dispositivo prendido.
- Preferir tener contacto por medio del celular y no sociabilizar con las personas en un contacto directo
- Posee grandes gastos por usar el teléfono celular.

En el 2015 en una entrevista realizada por Uniradio Noticias Oscar de la Cruz Rodríguez indica que: “Es un poco más común las cuestiones de la nomofobia en el sexo femenino por la estructura cerebral que tiene, es decir son más fácil de comunicarse, también tienen más capacidades para establecer relaciones afectivas que los hombres” (Montijo, 2015).

2.5 Síntomas de la Nomofobia

Un estudio realizado el 2011 por psicólogos del grupo USP Hospitales, de España, estableció que una persona que sufre este trastorno cuando olvida su celular, no tiene cobertura o se queda sin batería, siente inestabilidad, se torna agresiva, presenta ansiedad, tiene problemas de concentración. Además, la angustia crece cuando el dispositivo se pierde o es robado, ya que para los nomofóbicos perder su agenda virtual, las fotografías y los correos electrónicos puede resultar un gran problema de adicciones que en la actualidad es tan común (Flores R, 2013, págs. 42-43).

2.5.1 Síntomas adictivos en la Nomofobia

Flores R (2013) indica cómo detectar los síntomas adictivos:

- No dejar el celular: Utilizar en el baño, la cocina, durante las comidas o en el cine estar atento de él.
- Alteración de los hábitos del sueño: La persona suele despertar por la noche y mirar el celular para ver si hay mensajes o si posee alguna llamada, suele hablar hasta altas horas de la noche y duerme menos horas de las que se consideran debidas, al despertar lo primero en hacer es mirar el celular.
- Nerviosismo o ansiedad al no tener el celular: nerviosismo o angustia cuando no interactúa con el celular, sentimientos de placer y tranquilidad al recuperarlo o al interactuar.

- Son llamados la atención: normalmente las personas cercanas mencionan que el individuo se distrae y no presta atención o que pasa mucho tiempo con el celular.
- Revisar el celular de forma automática: sin tener conciencia revisar el celular frecuentemente o estar alerta para recibir mensajes o llamadas.
- Gastos excesivos: consumir más de lo previsto por exceso de minutos, mensajes o datos contratar planes adicionales.
- Sentimiento de seguridad al utilizar el celular: Considerar que se comunica con mayor facilidad por medio del chat o por llamadas telefónicas que en persona. Sentirse menos tímido al evitar las conversaciones y las relaciones en persona.

2.6 Causas de la Nomofobia

Vera (2018) afirma: “Para que una persona presente adicción al teléfono celular solo basta con que sea una persona que tenga *problemas afectivos*, con dificultades para hablar con los demás, o que esté en una época difícil de su vida”.

Flores R (2013) menciona que las principales causas de Nomofobia pueden ser inseguridad, aburrimiento y la soledad dijo Carr-Gregg en una entrevista realizada el 2012, algunos jóvenes que padecen este mal no pueden soportar la soledad. La mayoría de los pacientes se van a la cama con sus teléfonos móviles, al igual que en años anteriores los niños solían llevar su oso de peluche.

Olivares (2014) refiere que todo es un problema de relación y autoestima. La inseguridad personal es el factor más usual para producir Nomofobia. La idea de perfeccionismo es otra de las razones por las que aparecen estos casos, ya que en estas personas presentan la necesidad de hacerlo todo sin ningún fallo.

2.7 Internet como generador de Nomofobia

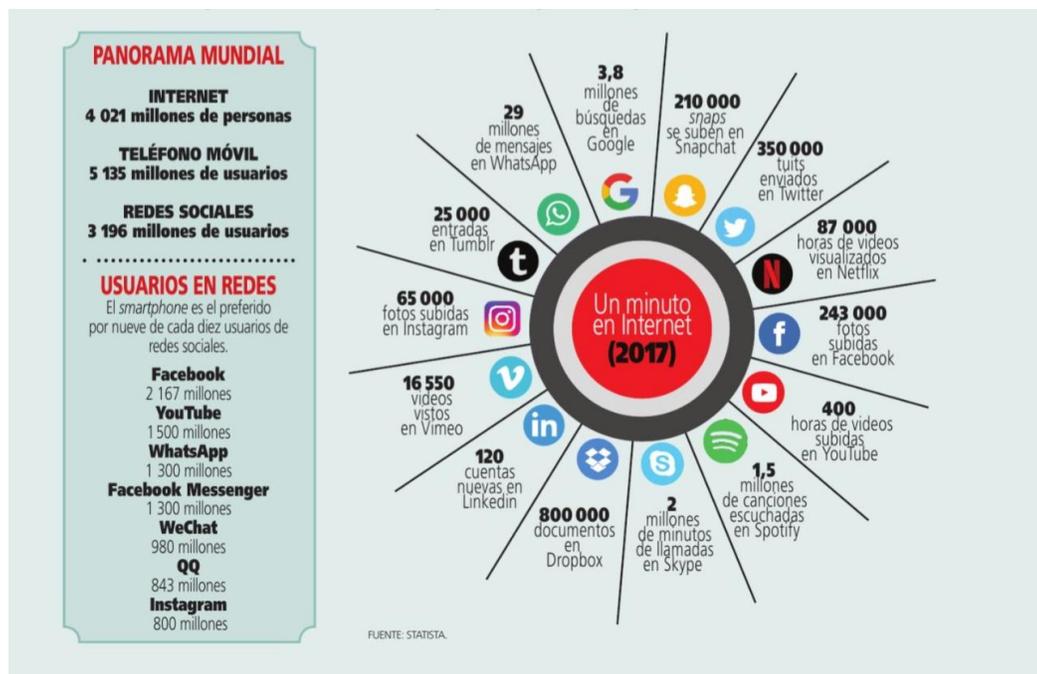
De acuerdo al estudio número 12 realizado en el 2016 por la Asociación Mexicana de Internet, titulado “Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México”, se mostró que es el Smartphone es el dispositivo electrónico con mayor uso para el acceso a internet con un 77%, siguiéndolo la laptop con un 69%, las computadoras de sobremesa con un 50%, las tabletas electrónicas con un 45%, entre otros, Así que la actividad que más realizan es el de acceder a redes sociales con un 79%, enviar y recibir email con un 70%, para mensajería un 68%, llamadas por internet o aplicaciones 43%, entre otros. Siendo la red social Facebook con un 92% la más usada, seguida de la herramienta de mensajería WhatsApp con un 79% y YouTube con un 66%. Y en estos valores es el teléfono celular representando el 77% la herramienta más usada para acceder a ellas (Dorantes C, Mendoza M y Baena C, 2016).

De acuerdo al informe Global Digital 2018, de We Are Social y Hootsuite, más de la mitad de la población mundial usa Internet y alrededor de 250 millones de personas lo hicieron por primera vez el año pasado. El acceso global mejora anualmente con un crecimiento promedio anual del 7%, pero lo que tiene mayor impacto es que cada vez la gente depende más de su teléfono móvil, un dispositivo en manos de un tercio de la población mundial (7600 millones de

habitantes). También aumenta el tiempo que otorgan a Internet: el informe Global Digital 2018, que abarca 239 países, revela que representa “*un tercio de la vida diaria*”; es decir, *el usuario promedio pasa unas seis horas conectado a dispositivos y servicios en línea*. Se considera WhatsApp la mejor aplicación de mensajería global, tomando en cuenta su distribución geográfica con uso en 128 países de todo el mundo, en comparación con 72 de Facebook Messenger. En cuanto a las redes sociales, se estima que cada segundo se realiza once nuevos registros (MundoDINERS;, 2018, pág. 25).

A continuación, en la Imagen 1 se puede observar el panorama mundial en cuanto a la utilización del internet, Smartphone y las redes sociales a nivel global.

Imagen 1. Uso de redes sociales



Autor: Revista Mundo Diners

Fuente: STATISTA

2.8 Consecuencias de la Nomofobia.

Es demostrado que el uso excesivo a los teléfonos inteligentes puede causar problemas sociales, alteraciones físicas y psicológicas debido al gran tiempo que se otorga al utilizar el dispositivo tecnológico a continuación se verá cada una de ellas.

2.8.1 Consecuencias Sociales

Según estadísticas de la Agencia Nacional de Tránsito (ANT), entre enero y febrero de este año (2018) se han registrado 1 180 siniestros de tránsito en la capital y el principal origen es la distracción del conductor por el uso de aparatos como el celular. (EL COMERCIO, 2018)

2.8.2 Consecuencias Fisiológicas

Un estudio ejecutado por el Instituto de Salud Ambiental de la Universidad de Viena, Austria, indicó que las personas pueden sufrir tinnitus por usar los teléfonos celulares más de 10 minutos al día esto incrementa en un 71 por ciento el riesgo a presentar la enfermedad. Esta enfermedad es destacada por generar un zumbido en el oído que causa molestias y disminuye la capacidad de escuchar (EL UNIVERSAL , 2012).

Dolor en las manos y dedos: pasar horas y horas en el teléfono tiene sus consecuencias, una de ellas es el dolor y la rigidez en las manos, por lo cual es probable que se sienta hormigueo, la musculatura de la mano se resiente por los minutos de estar pulsando el celular. La tendinitis es un problema habitual. Dolor en el cuello: La sensación de tensión en los hombros y cuello son una consecuencia que provoca en los trapecios y la escápula una especie de sensibilidad que

causaría a largo plazo una pérdida del control motor. Dolor de cabeza: Las posiciones que tenemos al abusar de los móviles causan posturas forzadas y dolor de cabeza que genera una sensación de mareo que puede acompañarse de presión en los oídos y los globos oculares (Gutiérrez , 2016).

Afectaciones crónicas en los ojos, los dispositivos utilizados a distancias cortas emiten una considerable cantidad de luz azul y una sobre-exposición deteriora la salud visual, llega a provocar fatiga, estrés visual y puede causar la muerte prematura de las células de la retina, afirmó en un artículo publicado por el diario ABC de España Isabel Yuste (2015), optometrista especializada en Baja Visión y cofundadora de la Óptica Kepler. Según la especialista, el hecho de estar mirando constantemente la pantalla de los dispositivos celulares reduce el número de parpadeos promedio que debe hacer el ojo por minuto para mantenerse humedecido, de ahí que el enrojecimiento ocular sea común entre quienes usan con exceso este tipo de aparatos. (Vanguardia, 2017).

2.8.3 Consecuencias Psicológicas

Existen investigaciones que plantean que el uso excesivo del celular puede llegar a modificar el cerebro humano y, en algunos casos, llegar a dañarlo con un efecto similar al de algunas drogas. Aún más, los dispositivos móviles, pueden generar trastornos psicológicos como el cibermareo, el síndrome de la vibración fantasma, fobias y adicciones (TECNÓSFERA, 2014).

Para Gutiérrez (2016) los principales problemas psicológicos son:

Aumento del estrés: El estar pendientes de las notificaciones, los correos y las revisiones de redes sociales, producen un aumento de la irritabilidad en el sistema nervioso, un déficit de atención y un aumento en el estrés. Insomnio: en la cama, utilizar nuestro Smartphone, puede provocarnos problemas en la calidad del sueño o insomnio, esto a causa de la luz extra de la pantalla, que activa receptores que hacen pensar a nuestro cerebro que aún es de día y que podemos permanecer más tiempo despiertos. Concentración: Si se padece de insomnio por el uso desmedido del celular, también se presentará irritabilidad, somnolencia y falta de concentración, por no haber descansado bien ni lo suficiente la noche anterior. (Gutiérrez, 2016)

En el artículo sobre los peligros causados por el uso excesivo del teléfono celular publicado por la revista VANGUARDIA menciona que también se puede producir: Desórdenes en el sueño y problemas mentales Según los resultados de una investigación realizada por el Instituto Politécnico Rensselaer, de New York, en 2013, el uso constante de equipos electrónicos como celulares, tablets o computadores, hasta dos horas previas a la hora de irse a la cama, genera problemas de insomnio y desórdenes en el sueño. La investigación demuestra que la exposición, dos horas antes de dormir, a la luz blanca y brillante que emiten las pantallas de computadores, tabletas, celulares y televisores causa insomnio porque reduce en un 22 % los niveles de melatonina, la hormona que regula el sueño. (Vanguardia, 2017)

2.9 Tratamiento

Debido que la Nomofobia es un padecimiento nuevo, hay un número limitado de métodos de tratamiento empírico y académicamente aceptado para él. Los tratamientos propuestos consisten principalmente en una combinación de psicoterapia y algunas intervenciones farmacológicas. Sin

embargo, la psicoterapia cognitivo-conductual se ha sugerido como un tratamiento efectivo para la nomofobia, incluso aunque actualmente no existen ensayos aleatorizados. La psicoterapia cognitivo-conductual es una terapia breve que incluye sesiones estructuradas y objetivos específicos. Su práctica sistemática se basa en objetivos y tareas explícitos; tanto el paciente como el terapeuta tienen roles activos. La intención es vincular las interpretaciones catastróficas de los eventos y condicionar los miedos del paciente, las sensaciones sensoriales y las conductas de evitación. A los pacientes se les enseñan estrategias de distracción y se les recomienda encarecidamente tener conversaciones y relaciones cara a cara. Reducir el tiempo pasado con un teléfono móvil, las conexiones en línea, practicar deporte y respirar profundamente pueden ser formas de enfrentarlo. Desde un punto de vista conductual, también se recomienda encarecidamente un "enfoque de realidad", pidiéndole al paciente que se concentre en su propio comportamiento, y que también utilice la entrevista motivacional (Bragazzi y Del Puente, 2014).

3. CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

METODOLOGÍA

3.1 Tipo de estudio

Es descriptivo ya que ayuda a desarrollar métodos para reconocer la manera en como los estudiantes utilizan el teléfono celular (smartphone) para llegar a presentar la patología, explorativo puesto que investiga que es la Nomofobia y si los estudiantes la presentan, además que información se ha obtenido con respecto a este problema tecnológico, cuantitativo debido a que con un número determinado de encuestas se recolectó la información la cual es tabulada y sometida a interpretación según los resultados obtenidos y de corte transversal por que se realizó en una sola ocasión.

3.2 Lugar de estudio.

La encuesta para determinar la existencia de Nomofobia en estudiantes se realizó en la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues ubicada en el sector La Dolorosa, avenida Ernesto Che Guevara, de la ciudad de Azogues ubicada en la Provincia del Cañar.

3.3 Población y muestra

La Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, comprende una población de dos mil cuatrocientos sesenta y nueve estudiantes matriculados actualmente. Se ha considerado la selección del grupo que ayudará con la investigación mediante criterios de inclusión y exclusión, para el cual se tiene un grado de confiabilidad de 95% y un porcentaje de error del 5%, esta muestra para el estudio fue validado mediante la fórmula de Sampieri, la cual dio un resultado de treientos treinta y tres estudiantes como población fija para trabajar.

3.4 Criterios de inclusión exclusión

Los participantes fueron hombres y mujeres, específicamente estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues.

- Estudiantes de la universidad.
- Deben poseer un teléfono móvil (smartphone)

De igual manera se contará con los siguientes criterios de exclusión:

- Estudiantes de otras universidades
- Estudiantes que no posean un Smartphone

3.5 Instrumento utilizado

Se trabajó con una encuesta propia, en donde existen aspectos importantes de la patología Nomofobia la misma que fue revisada por algunos docentes de la Universidad del Azuay, para otorgar validez y confiabilidad, esta encuesta se tomó de forma piloto a veinte estudiantes que no fueron parte de la muestra para verificar si es comprensible, posee una correcta estructuración de las preguntas y si presentan alguna sugerencia, posteriormente a la aplicación de la encuesta piloto se incorporó un cambio en la pregunta número 5.

La encuesta consta de 17 preguntas con respuestas múltiples, en la cual existe la opción de escoger una sola respuesta, los ítems más significativos de la encuesta son: el ítem 3 en el que se observa la existencia o ausencia de dependencia hacia el móvil, el ítem 4 se refiere al tiempo de uso concedido hacia el celular, el ítem 7 revela la existencia de problemas de sueño causados por

el uso del celular, el ítem 8 es un indicador de dependencia, el ítem 10 la continuidad con la que se observa el celular sirve de reforzador para la conducta adictiva, el ítem 11 es un indicador común de personas que poseen un uso exagerado con su teléfono celular, el ítem 12 se habla de las consecuencias físicas causadas por la patología, el ítem 13 indicador de la presencia de problemas sociales, el ítem 15 comprobar que el uso exagerado del celular genera problemas en cuanto al rendimiento académico, el ítem 16 indicador de un síndrome de abstinencia, el ítem 17 indicador de dependencia hacia el teléfono celular. Para considerar la presencia de Nomofobia se deberá tener un mínimo 7 respuestas acertadas de las 11 preguntas significativas. Contando así con 6 preguntas de información general, 6 preguntas donde se puede determinar síntomas de adicción y 5 preguntas de consecuencias o problemas causados por el uso excesivo del celular.

3.6 Proceso de la recolección de datos.

El estudio se llevó a cabo en la provincia del Cañar, ciudad de Azogues, cantón Azogues en la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, sector La Dolorosa, avenida Ernesto Che Guevara, se otorgó la debida solicitud para la aprobación del permiso a las autoridades encargadas de la Universidad, Dr. Xavier Ávila Cárdenas, Mgs. Subdirector de la Carrera de Derecho Azogues, Arq. Pedro Moscoso García, Mgs. Subdirector de la Carrera de Arquitectura Azogues y al Ing. Xavier Nieto Cárdenas, Mgs. Subdirector de Ingeniería Civil Azogues, así con el respectivo consentimiento se pudo desarrollar la encuesta planteada sobre el análisis de Nomofobia en estudiantes universitarios.

Se realizó la aplicación de la encuesta a treientos treinta y tres estudiantes, en un periodo de tres días, en los cuales el primer día se trabajó con un grupo de estudiantes de ciclos inferiores, el

segundo se trabajó con los ciclos intermedios y el ultimo con los ciclos superiores, a los grupos, responder la encuesta les tomó un tiempo de diez a quince minutos aproximadamente, para tener un nivel confiable se les ayudo con la redacción de la encuesta y aclarando cualquier inquietud o duda sobre alguna pregunta.

3.7 Programa utilizado

Para el procesamiento de la información obtenida en la encuesta se trabajó con el programa IBM SPSS Statistics²³ para análisis de los datos numéricos y para la elaboración de las tablas en formato APA se utilizó el programa EXCEL 2013.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

3.8 Género

El estudio general se dividió entre hombres y mujeres para realizar una comparativa entre ambos géneros.

Tabla 2. Género

	Frecuencia	Porcentaje
Varones	185	55,5%
Mujeres	148	44,5%
Total	333	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Yajaira Luna O.

Al realizar la evaluación a 333 estudiantes, la muestra estuvo compuesta por 185 varones y 148 mujeres.

3.9 Objetivos

- Conocer el índice promedio de tiempo otorgado al uso de los teléfonos celulares

Tabla 3. Tiempo promedio de uso del teléfono celular

	General		Hombres		Mujeres	
	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje
1 a 2 horas	53	15,9%	36	19,5%	17	11,5%
2 a 5 horas	143	42,9%	81	43,8%	62	41,9%
Más de 5 horas	137	41,2%	68	36,7%	69	46,6%
Total	333	100%	185	100%	148	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Yajaira Luna

Como resultado se puede evidenciar en la tabla 3, en la población general el tiempo aproximado para el uso del teléfono celular es de 2 a 5 horas con un 42,9% de la muestra, sin embargo, existe el uso de más de 5 horas con un 41,2% con una diferencia de 1,7% de la respuesta con mayor porcentaje. El uso en los hombres es de un 43,8% de 2 a 5h.; Las mujeres el 46,6% más de 5h.

- Describir las características del uso del celular para llegar a presentar Nomofobia.
- Comparar las características de uso del celular entre varones y mujeres.

Tabla 4. Indicador de dependencia I

	¿Considera que puede pasar sin utilizar todo un día su teléfono celular?					
	General		Hombres		Mujeres	
	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje
Si	259	77,8%	145	78,4%	114	77,0%
No	74	22,2%	40	21,6%	34	23,0%
Total	333	100,0%	185	100,0%	148	100,0%

Fuente: Encuesta

Autor: Yajaira Luna O.

Como se evidencia en la tabla 4 de las 333 personas encuestadas se demuestra que el 22,2% de la población no puede pasar sin utilizar todo un día su teléfono celular, a su vez al comparar entre varones y mujeres se observa que el 21,6% del género masculino y el 23% del femenino no pueden pasar un día sin su Smartphone.

Tabla 5. Problemas del Sueño ocasionado por el celular

	¿Suele desvelarse constantemente por ocupar el celular?					
	General		Hombres		Mujeres	
	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje
Si	27	8,2%	15	8,1%	12	8,1%
No	151	45,4%	88	47,6%	63	42,6%
Algunas veces	155	46,4%	82	44,3%	73	49,3%
Total	333	100,0%	185	100,0%	148	100,0%

Fuente: Encuesta**Autor:** Yajaira Luna O.

La tabla 5 refleja que en la población general el 8,2% se desvela constantemente por ocupar su celular, sin embargo, el 46,4% menciona que este hábito lo practica algunas veces, en los dos géneros el 8,1% se desvelan por utilizar su Smartphone y algunas veces los varones un 44,3% y las mujeres un 49,3%.

Tabla 6. Indicador de dependencia II

	¿Al despertarse en qué momento revisa el celular?					
	General		Hombres		Mujeres	
	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje
Apenas me despierto	77	23,1%	35	18,9%	42	28,4%
A los 5 minutos que me despierto	80	24,0%	48	25,9%	32	21,6%
Después de los 10 minutos	176	52,9%	102	55,2%	74	50,0%
Total	333	100,0%	185	100,0%	148	100,0%

Fuente: Encuesta**Autor:** Yajaira Luna O.

Se puede observar en la tabla 6 del total de los encuestados el 23,1% revisan su celular apenas se despiertan, el 18,9% del total de los varones encuestados revisan su celular a penas se despiertan y el 28,4% en mujeres.

Tabla 7. Reforzador de la conducta

	¿Con que continuidad observa o revisa el teléfono celular, aunque no reciba ninguna notificación?					
	General		Hombres		Mujeres	
	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje
Cada 5 minutos o menos	16	4,8%	10	5,4%	6	4,1%
Cada 5 o 10 minutos	46	13,8%	22	11,9%	24	16,2%
Cada 10 minutos o media hora	225	67,6%	121	65,4%	104	70,2%
No suelo revisar el celular	26	13,8%	32	17,3%	14	9,5%
Total	333	100,00%	185	100,0%	148	100,0%

Fuente: Encuesta

Autor: Yajaira Luna O.

En la tabla 7 se demuestra que del universo encuestado el 4,8% revisan su teléfono celular continuamente antes de los 5 minutos aun sin recibir alguna notificación, el 5,4% en varones y el 4,1% del total de las mujeres encuestadas.

Tabla 8. Sensación causada por el uso continuó del celular

¿Ha sentido en alguna ocasión la sensación de que su teléfono celular ha sonado o vibrado sin que esto ocurra?						
	General		Hombres		Mujeres	
	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje
Si	217	65,2%	125	67,6%	92	62,2%
No	116	34,8%	60	32,4%	56	37,8%
Total	333	100,0%	185	100,0%	148	100,0%

Fuente: Encuesta

Autor: Yajaira Luna O.

Como resultado la tabla 9 determina que de los 333 encuestados el 65,2% han tenido la sensación que su teléfono celular suena o vibra sin que esto ocurra, el 67,6% en varones y el 62,2% en mujeres han tenido esta misma sensación.

Tabla 9. Consecuencias físicas provocadas por el uso desmedido del celular

¿Qué consecuencias ha notado por usar mucho tiempo su teléfono celular?						
	General		Hombres		Mujeres	
	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje
Vista cansada	199	59,8%	108	58,4%	91	61,5%
Tinnitus (zumbido en los oídos)	10	3,0%	8	4,3%	2	1,4%
Dolor del cuello	29	8,7%	17	9,2%	12	8,1%
Dolor articular (manos o dedos)	21	6,3%	13	7,0%	8	5,4%
Cefaleas (dolor de cabeza)	34	10,2%	12	6,5%	22	14,9%
Todas las anteriores	15	4,5%	8	4,3%	7	4,6%
Otros síntomas	25	7,5%	19	10,3%	6	4,1%
Total	333	100,0%	185	100,0%	148	100,0%

Fuente: Encuesta

Autor: Yajaira Luna O.

Se obtiene como resultado en la tabla 9 que cada participante de la muestra tanto hombres como mujeres presentan diferentes tipos de síntomas, de la población total el 59,8% presenta cansancio visual, en varones el 58,4% y 61,5% en mujeres; del universo estudiado el 3,0% tinnitus el 4,3% en hombres y el 1,4% en mujeres; el 8,7% del total de los encuestados tienen dolor del cuello, el 9,2% en el género masculino y el 8,1% el femenino; el 6,3% de la población ha padecido dolor articular, en hombres 7% y el 5,4% en mujeres; dolor de cabeza 10,2% del total, en varones y mujeres el 6,5% y el 14,9% respectivamente; el 4,5% de los encuestados han presentado todos los síntomas y un 7,5% otros síntomas.

Tabla 10. Consecuencia Social

¿En alguna ocasión ha sido llamado la atención por utilizar el celular?						
	General		Hombres		Mujeres	
	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje
Si	245	73,6%	140	75,7%	105	70,9%
No	88	26,4%	45	24,3%	43	29,1%
Total	333	100,0%	185	100,0%	148	100,0%

Fuente: Encuesta

Autor: Yajaira Luna O.

En la tabla 10 se puede observar que el 73,6% de la población total ha sido llamado la atención por utilizar el celular, el 75,7% en varones y el 70,9% en mujeres.

Tabla 11. Influencia en el rendimiento académico

	¿Cree que el bajo rendimiento académico corresponde al uso excesivo del celular?					
	General		Hombres		Mujeres	
	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje
Si	62	18,6%	44	23,8%	18	12,2%
No	139	41,7%	71	38,4%	68	45,9%
A veces	132	39,7%	70	37,8%	62	41,9%
Total	333	100,0%	185	100,0%	148	100,0%

Fuente: Encuesta**Autor:** Yajaira Luna O.

El resultado en la tabla 11 nos indica que el 18,6% del total de los encuestados, consideran que el bajo rendimiento académico corresponde al uso excesivo del celular, el 23,8% en varones y el 12,2% en mujeres, sin embargo un 39,7% del universo consideran que puede influenciar al mismo.

Tabla 12. Indicador del síndrome de abstinencia en la dependencia

	¿Se irrita cuando no se encuentra con su teléfono celular?					
	General		Hombres		Mujeres	
	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje
Si	68	20,4%	41	22,2%	27	18,2%
No	176	52,9%	102	55,1%	74	50,0%
A veces	89	26,7%	42	22,7%	47	31,8%
Total	333	100,00%	185	100,00%	148	100,0%

Fuente: Encuesta**Autor:** Yajaira Luna O.

La tabla 12 demuestra que el 20,4% del universo se irritan cuando no se encuentran con su teléfono celular, el 22,2% en varones y el 18,2% en mujeres, a su vez un 26,7% consideran que a veces esto les afecta.

Tabla 13. Indicador de dependencia III

	¿Si al salir de casa se percata que olvido su celular que haría?					
	General		Hombres		Mujeres	
	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje	Respuesta	Porcentaje
Regreso a recogerlo	158	47,4%	94	50,8%	64	43,3%
Voy sin el	147	44,2%	79	42,7%	68	45,9%
Voy sin él, sin embargo permanezco preocupado todo el día	28	8,4%	12	6,5%	16	10,8%
Total	333	100,00%	185	100,00%	148	100,0%

Fuente: Encuesta

Autor: Yajaira Luna O.

El resultado en la tabla 13 nos indica que el 47,4% del total de los encuestados regresan a recoger su teléfono celular en caso de olvidarlo, el 50,8% en varones y el 43,3% y un 8,4% de la población total van sin él, pero sienten preocupación por no tenerlo.

4. CAPÍTULO V

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Discusión

De lo expuesto a lo largo del estudio, los resultados muestran que principalmente un 32,47% de la muestra total presenta nomofobia, es por ello que se acepta el objetivo general que identifica la existencia de Nomofobia en los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, estos resultados guardan relación con lo que afirman: Vera (2018) y Organista Sandoval, Mcanally Salas y Lavigne (2013) en donde mencionan que los estudiantes pasan con su teléfono celular en clase.

En cuanto al uso exagerado de tiempo otorgado al Smartphone se está de acuerdo que es un causante de Nomofobia así como afirma Botero (2017) donde menciona que *“esta patología hace que la persona se vuelva dependiente, porque tienen mucho tiempo de dedicación al aparato”* y Flores R (2013) en el cual manifiestan que pasar todo el tiempo en su dispositivo es una característica de la patología.

Pasar varias horas en el celular, no sentirse tranquilo si no está con su teléfono, presentar problemas de sueño, revisar el celular constantemente sin poseer notificaciones, ser llamado la atención frecuentemente por estar con el celular, mostrar alteraciones físicas provocadas por el uso excesivo del teléfono, presentar problemas académicos, irritarse por no estar con el celular son características de este problema social que conllevan a presentar Nomofobia.

Estas características se pueden evidenciar en esta investigación y a su vez coinciden con las investigaciones realizadas por Flores R (2013) y Bragazzi y Del Puente (2014) ya que se puede

evidenciar que en la población general el tiempo aproximado para el uso del teléfono celular es de 2 a 5 horas con un 42,9% de la muestra, sin embargo existe el uso de más de 5 horas con un 41,2% con una diferencia de 1,7% de la respuesta con mayor porcentaje.

Por otro lado, el uso del teléfono celular en los hombres es de un 43,8% de 2 a 5h.; Las mujeres el 46,6% más de 5h, demostrando así que tanto hombres y mujeres son propensos a padecer Nomofobia sin concordar con CEETA (2014) y Montijo (2015) donde consideran que las mujeres son las más propensas a padecer esta patología.

Un estudio realizado por la Universidad de Hong Kong en 2013, denominado "Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking", reveló que 6% de la población mundial tiene dependencia enfermiza a los Smartphone, sin importar la hora y el momento del día (ADNradio.cl., 2017) lo que se corrobora con este estudio en el cual en la población general el 8,2% se desvela constantemente por ocupar su celular, sin embargo el 46,4% menciona que este hábito lo practica algunas veces, en los dos géneros el 8,1% se desvelan por utilizar su Smartphone y algunas veces los varones un 44,3% y las mujeres un 49,3%.

Asimismo del total de los encuestados el 23,1% revisan su celular apenas se despiertan, el 18,9% del total de los varones encuestados revisan su celular a penas se despiertan y el 28,4% en mujeres.

En la Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, Herrera Sánchez, Diez Irizar y Buenabad Arias (2014), afirma que más del 50% de los estudiantes consideran que el Smartphone es un gran distractor en clases; lo que se corrobora con este estudio en el cual nos indica que el 18,6% del total de los encuestados, consideran que el bajo rendimiento académico corresponde al uso excesivo del celular, el 23,8% en varones y el 12,2% en mujeres, sin embargo un 39,7% del universo consideran que puede influenciar al mismo.

4.2 Conclusión

- Con la presente investigación se ha logrado identificar la existencia de Nomofobia en los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues, se constata que hay falta de conocimiento sobre este problema social y a su vez se encuentran más propensos a que más estudiantes generen esta patología.
- El tiempo promedio de uso del teléfono celular en la población estudiantil es de 2 a 5 horas, con una diferencia mínima al uso otorgado a más de 5 horas al día, las mujeres son las que mencionan pasar más de 5 horas con su teléfono celular a comparación de los hombres los cuales se rigen al promedio general, con esto se puede evidenciar la existencia del uso excesivo que le dan a sus teléfonos.
- Se le considera al internet como generador de Nomofobia, ya que el Smartphone es una herramienta de acceso directo a él y las personas pasan mucho tiempo en su celular por la interacción que la red les brinda.
- El pasar mucho tiempo en el teléfono celular produce daños físicos y problemas sociales, todos los participantes de este estudio han presentado algún tipo de consecuencia física ya sea irritación en los ojos, dolor de cabeza, tinnitus, dolor de cuello o dolor articular y la mayoría de la población ha sido llamado la atención por dedicar mucho tiempo a su teléfono celular.

- Tanto el género masculino como femenino ha presentado las características de este problema social, en las mujeres se evidencian que pasan más tiempo que los hombres en su teléfono inteligente pero los hombres demuestran más problemas al no tener su teléfono celular con ellos.

4.3 Recomendaciones

- Es necesario generar concientización sobre este problema social que en la actualidad se ha presentado, para ello es preciso la creación de charlas en las cuales ayuden a que los estudiantes a conocer sobre el daño que puede producir el uso excesivo del celular a su vez también se puede indicar que: sí existe un uso correcto del mismo puede ser muy beneficioso en muchos aspectos.
- Es importante que en el hogar se den espacios en los cuales se puedan compartir en familia fomentando la comunicación y a su vez ayuda a generar lazos de apoyo en donde las personas no se sientan solas y no necesiten acudir a su teléfono como un medio de escape.
- Se debe establecer horas precisas de uso a los dispositivos celulares, ya sea en el hogar, en la universidad o en eventos en los cuales es necesario prestar atención, es importante saber cuándo se puede estar con el teléfono celular y cuando guardarlo.
- Apoyar a las campañas de tránsito en las cuales evidencian que los accidentes vehiculares son provocados por manejar y dedicar su atención al celular, concientizando a la población el daño que se puede causar por ello.
- En la universidad es necesario promover programas educativos en los cuales ayuden a disminuir el índice de Nomofobia.

- Limitar el uso del teléfono a personas que se ven afectadas, cambiar la conducta adictiva por tareas divertidas o entretenidas en donde la persona se sienta a gusto y no presente la necesidad de utilizar su Smartphone.

5 Bibliografía

- ADNradio.cl. (04 de 07 de 2017). *Cómo descubrir los síntomas y evitar la Nomofobia, la adicción al celular*. Recuperado el 12 de agosto de 2018, de ADNradio:
<http://www.adnradio.cl/noticias/sociedad/como-descubrir-los-sintomas-y-evitar-la-nomofobia-la-adiccion-al-celular/20170704/nota/3510969.aspx>
- Alverca, S. (2017). “Relación de las adicciones tecnológicas y la salud mental de los estudiantes del bachillerato del Colegio Técnico Agropecuario Zumbi- Zamora Chinchipe periodo Enero-Junio 2016. (Tesis para la obtención del título de Médico General). UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, Loja. Recuperado el 24 de agosto de 2018, de <http://dspace.unl.edu.ec/bitstream/123456789/19435/1/TESIS%20ADICCIONES%20TECNOLOGICAS%20Y%20SALUD%20MENTAL.pdf>
- Aradas, A. (2012). *Usted podría ser nomofóbico*. Recuperado el 12 de agosto de 2018, de BBC MUNDO:
https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/02/120217_tecnologia_nomofobia_aa
- Benavente, R. (19 de febrero de 2017). Enganchados al móvil: por qué es un error hablar de adicción. *El Confidencial*. Recuperado el 14 de agosto de 2018, de https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2017-02-19/movil-adiccion-adictos-salvados-jordi-evole-smartphone_1333682/
- Botero, M. (enero de 01 de 2017). ‘Nomofobia’, el mal del siglo XXI. *El Heraldo*. Recuperado el 28 de septiembre de 2018, de <https://www.pressreader.com/colombia/el-heraldo-colombia/20170115/282724816626570>
- Bragazzi, N. y Del Puente, G. (16 de mayo de 2014). *Una propuesta para incluir la nomofobia en el nuevo DSM-V*. Recuperado el 14 de agosto de 2018, de NCBI:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142/#idm140459140792240title>
- CEETA. (18 de 03 de 2014). *Nomofobia: Una adicción del siglo XXI El lado oscuro del móvil*. Recuperado el 28 de septiembre de 2018, de Europa press:
<http://www.europapress.es/sociedad/noticia-nomofobia-adiccion-siglo-xxi-20140318175701.html>
- Cia, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 76(4). Recuperado el 10 de agosto de 2018, de <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RNP/article/view/1169/1201>
- Cuba, P. (2016). *USO DE LOS CELULARES CON INTERNET Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Lima, Lima. Recuperado el 14 de agosto de 2018, de

- http://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/ulima/4761/Cuba_Alvarado_Ciara_Paola.pdf?sequence=3
- Daily News. (09 de 01 de 2018). The evolution of the Apple iPhone. *Daily News*. Recuperado el 11 de agosto de 2018, de <http://www.nydailynews.com/life-style/evolution-apple-iphone-gallery-1.2572464?pmSlide=1.2572444>
- Dorantes C, E., Mendoza M, R. y Baena C, G. (2016). EL ANALISIS DE COMPONENTES PRINCIPALES COMO HERRAMIENTA PARA LA INTERPRETACION DE UN ESTUDIO DE NOMOFobia EN LA ZONA RURAL DEL ESTADO DE MEXICO. *Revista Atlante*. Recuperado el 12 de agosto de 2018, de Eumed.net: <http://www.eumed.net/rev/atlante/2016/10/nomofobia.html>
- Dorantes, E., Mendoza, R. y Baena, G. (2016).
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*. Recuperado el 11 de agosto de 2018, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- El Comercio. (2017). Diez años del iPhone, el smartphone que lo cambió todo. Recuperado el 11 de agosto de 2018, de <https://www.elcomercio.com/guaifai/iphone-apple-smartphone-aniversario-moviles.html>
- EL COMERCIO. (10 de abril de 2018). El celular es la principal causa de accidentes de tránsito en Quito. *EL COMERCIO*. Recuperado el 14 de agosto de 2018, de <https://www.elcomercio.com/actualidad/celular-causa-accidentes-transito-quito.html>
- EL UNIVERSAL . (23 de junio de 2012). Los jóvenes se están quedando sordos. *EL UNIVERSAL*. Recuperado el 14 de agosto de 2018
- El Universo. (2017). El 90% de la generación Z de Ecuador se conecta a internet a través del celular. *El Universo*. Recuperado el 10 de agosto de 2018, de <https://www.eluniverso.com/vida-estilo/2017/02/08/nota/6038335/90-generacion-z-ecuador-se-conecta-internet-traves-celular>
- Fariñas, L. (24 de abril de 2016). ¿Adicciones tecnológicas en los más jóvenes? *Granma*. Recuperado el 23 de agosto de 2018, de <http://www.granma.cu/todo-salud/2016-04-24/adicciones-tecnologicas-en-los-mas-jovenes-24-04-2016-23-04-04>
- Flores R, V. (2013). “LA NOMOFobia Y SU INCIDENCIA EN LAS RELACIONES SOCIO-AFECTIVAS. (Tesis de Licenciatura). UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, Ambato. Recuperado el 14 de agosto de 2018, de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6173/1/FCHE-PEOV-60.pdf>
- García del Castillo, J. A. (2013). ADICCIONES TECNOLÓGICAS: EL AUGE DE LAS REDES SOCIALES. *Salud y drogas*, 13(1). Recuperado el 07 de agosto de 2018, de <http://www.redalyc.org/pdf/839/83928046001.pdf>
- Guelbenzu, M. (19 de julio de 2018). Adicción a Internet y las tecnologías. *Revista de salud y bienestar*. Recuperado el 24 de agosto de 2018, de

- <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/adicciones/por-que-somos-adictos-a-internet>
- Gutiérrez , E. (05 de julio de 2016). 10 consecuencias de usar tu smartphone en exceso. *El Universal*. Recuperado el 14 de agosto de 2018, de <http://de10.com.mx/cultura-digital/2016/07/05/10-consecuencias-de-usar-tu-smartphone-en-exceso>
- Herrera Sánchez, B., Diez Irizar , G. y Buenabad Arias, M. (2014). El uso de los teléfonos móviles, las aplicaciones y su rendimiento académico en los alumnos de la DES y DACI. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*(12). Recuperado el 09 de agosto de 2018, de <http://www.ride.org.mx/1-11/index.php/RIDSESECUNDARIO/article/viewFile/719/702>
- Infobae. (18 de 10 de 2015). *La adicción al celular perjudica el rendimiento escolar*. Recuperado el 12 de agosto de 2018, de Infobae: <https://www.infobae.com/2015/10/19/1763038-la-adiccion-al-celular-perjudica-el-rendimiento-escolar/>
- Infocop. (2008). ADICCIÓN A INTERNET- NUEVA PROPUESTA PARA EL DSM-V. *INFOCOP, Consejo General de la Psicología de España*. Recuperado el 2018 de agosto de 2018, de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1960
- LOS40. (12 de 9 de 2017). *STEVE JOBS Y SUS EMOTIVO DISCURSO AL PRESENTAR EL PRIMER IPHONE*. Recuperado el 11 de agosto de 2018, de LOS 40: http://los40.com.mx/los40/2017/09/12/tecnologia/1505227646_867756.html
- Mantilla, M. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *MediSur*, 15(2). Recuperado el 23 de agosto de 2018, de <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v15n2/ms14215.pdf>
- Mendoza M, R. (2013). Nomofobia: Identificación del porcentaje de alumnos de Licenciatura en Informática Administrativa del Centro Universitario UAEM Temascaltepec afectados. (*PROYECTO DE INVESTIGACIÓN*). UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO, Mexica. Recuperado el 12 de agosto de 2018, de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/49672/3633.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Mendoza, Y. y Méndez , L. (2014). *Adicción a Internet*. Universidad Autónoma del Estado de México, Valle de Santiago, Guanajuato. Recuperado el 24 de agosto de 2018, de <http://www.ecorfan.org/handbooks/Educacion%20T-III/ARTICULO%2012.pdf>
- Montijo, M. (14 de 08 de 2015). *Mujeres, más propensas a padecer Nomofobia: miedo a no traer celular*. Recuperado el 27 de septiembre de 2018, de Uniradio_Noticias: <https://www.uniradionoticias.com/noticias/hermosillo/357179/mujeres-mas-propensas-a-padecer-nomofobia-miedo-a-no-traer-celular.html>
- Morales, M. y Molina, A. J. (2017). ADICCIONES TECNOLÓGICAS: UNA REVISIÓN CRÍTICA. *Revista infonova Nuevas tecnologías y trastornos del comportamiento*(32).

- MundoDINERS;. (2018). Cada vez más digitales. *Revista Mundo DINERS*(431).
- Olivares, P. (13 de enero de 2014). *Nomofobia: esclavos del móvil*. Recuperado el 23 de agosto de 2018, de EFE: SALUD: <https://www.efesalud.com/nomofobia-esclavos-del-movil/>
- Organista Sandoval, J., Mcanally Salas, L. y Lavigne, G. (2013). El teléfono inteligente (smartphone) como herramienta pedagógica. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*(18). Recuperado el 08 de agosto de 2018, de <http://www.redalyc.org/html/688/68830443002/>
- Pedrero, E., Rodríguez, M. T. y Ruiz, J. M. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *ADICCIONES*, 24(2), 139-152. Recuperado el 24 de agosto de 2018, de <http://m.adicciones.es/index.php/adicciones/article/viewFile/107/104>
- Peñuela, M. (2014). El uso de los smartphones y las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios en la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Revista Científica Salud Uninorte*, 30(3). Recuperado el 08 de agosto de 2018, de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/rt/printerFriendly/5787/7082>
- Ramon-Cortes, F. (2010). ¿Internet amenaza el contacto real? *EL PAÍS SEMANAL*. Recuperado el 10 de agosto de 2018, de https://elpais.com/diario/2010/01/03/eps/1262503611_850215.html
- Regalado, M. (2015). MODELO PARA IMPLEMENTACIÓN DE ARQUITECTURA EMPRESARIAL DE EMPRESAS CON VERTICALES DE NEGOCIO EN TECNOLOGÍAS DE COMUNICACIÓN MÓVIL. (*Tesis de Maestría*). UDLA, Quito, Ecuador. Recuperado el 29 de julio de 2018, de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5119/3/UDLA-EC-TMGSTI-2015-27.pdf>
- Salas, E. (2014). *ADICCIONES PSICOLÓGICAS Y LOS NUEVOS PROBLEMAS DE SALUD*. Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología, Lima. Recuperado el 23 de agosto de 2018, de https://www.researchgate.net/publication/272681780_Adicciones_psicologicas_y_los_nuevos_problemas_de_salud
- Sánchez Arévalo, M. (2013). "NOMOFOBIA Y SU RELACIÓN CON LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES" (ESTUDIO REALIZADO EN LA ESCUELA NORMARL PRIVADA Y COLEGIO INTEGRAL SOLOLATECO DEL DEPARTAMENTO Y MUNICIPIO DE SOLOLÁ). (*TESIS DE LICENCIATURA*). Universidad Rafael Landívar. Recuperado el 11 de agosto de 2018, de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Sanchez-Mario.pdf>
- Szymanczyk, I. O. (2013). *HISTORIA DE LAS TELECOMUNICACIONES MUNDIALES*. BUENOS AIRES: EDITORIAL DUNKEN.
- TECNÓSFERA. (21 de septiembre de 2014). El uso excesivo del celular podría cambiar su cerebro. *EL TIEMPO*. Recuperado el 14 de agosto de 2018, de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-14568660>

- UNESCO. (2010). *Mobile learning for quality education and social inclusion*. Recuperado el 12 de agosto de 2018, de UNESCO Institute for Information Technologies in Education: https://iite.unesco.org/files/policy_briefs/pdf/en/mobile_learning.pdf
- VANGUARDIA.com. (20 de septiembre de 2017). Los siete peligros para su salud por el uso excesivo del celular. *Vanguardia.com*. Recuperado el 14 de agosto de 2018, de <http://www.vanguardia.com/mundo/tecnologia/410178-los-siete-peligros-para-su-salud-por-el-uso-excesivo-del-celular>
- Vega, L. (06 de 07 de 2016). *El uso del celular influye en el rendimiento académico de los jóvenes*. Recuperado el 12 de agosto de 2018, de Vanguardia.com: <http://www.vanguardia.com/entretenimiento/jovenes/364718-el-uso-del-celular-influye-en-el-rendimiento-academico-de-los-jovenes>
- Vera, R. (18 de 05 de 2018). *Adicción al teléfono móvil*. Recuperado el 12 de agosto de 2018, de Psicología-Online: https://www.psicologia-online.com/adiccion-al-telefono-movil-2320.html#anchor_3

ANEXOS

- c) Revisar documentos de estudio
- d) Ver Netflix
- e) Jugar
- f) Revisar redes sociales
- g) Escuchar música
- h) Otros

6) ¿En qué red social pasa la mayor parte de su tiempo?

- a) Whatsapp
- b) Facebook
- c) Instagram
- d) Snapchat
- e) Otros

7) ¿Suele desvelarse constantemente por ocupar el celular?

- a) Si
- b) No
- c) Algunas veces

8) ¿Al despertarse en qué momento revisa el celular?

- a) Apenas me despierto
- b) A los 5 minutos que me despierto
- c) Después de los 10 minutos

9) ¿Qué uso le da cuando observa su celular al despertarse?

- a) Observo la hora

- b) Reviso el Whatsapp y las redes sociales
- c) Reviso si poseo alguna llamada o mensaje
- d) Otros

10) ¿Con que continuidad observa o revisa el teléfono celular, aunque no reciba ninguna notificación?

- a) Cada 5 minutos o menos
- b) Cada 5 o 10 minutos
- c) Cada 10 minutos o media hora
- d) No suelo revisar el celular

11) ¿Ha sentido en alguna ocasión la sensación de que su teléfono celular ha sonado o vibrado sin que esto ocurra?

- a) Si
- b) No

12) ¿Qué consecuencias ha notado por usar mucho tiempo su teléfono celular?

- a) Vista cansada
- b) Tinnitus (zumbido en los oídos)
- c) Dolor del cuello
- d) Dolor articular (manos o dedos)
- e) Cefaleas (dolor de cabeza)
- f) Todas las anteriores
- g) Otros síntomas

13) ¿En alguna ocasión ha sido llamado la atención por utilizar el celular?

- a) Si
- b) No

14) ¿Quién o quienes suelen hacerlo?

- a) Padres
- b) Amigos
- c) Profesor
- d) Pareja
- e) Nadie

15) ¿Cree que el bajo rendimiento académico corresponde al uso excesivo del celular?

- 1. Si
- 2. No
- 3. A veces

16) ¿Se irrita cuando no se encuentra con su teléfono celular?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

17) ¿Si al salir de casa se percata que olvido su celular que haría?

- a) Regreso a recogerlo
- b) Voy sin el
- c) Voy sin él, sin embargo permanezco preocupado todo el día

Gracias.

Considera usted que las preguntas fueron claras

Sí No

Las preguntas estuvieron bien estructuradas

Sí No

Sugerencias_____

—

Anexo 2

Encuesta

Encuesta a estudiantes de la universidad Católica de Cuenca sede Azogues.

Nombre y apellido: _____ Sexo: M-F

Edad: _____ Fecha: _____

La siguiente encuesta tiene como objetivo investigar si el uso de los teléfonos celulares puede afectar a la salud mental. Solo se podrá elegir una respuesta en cada ítem.

1) ¿Conoce usted el término nomofobia?

- a) Si b) No

2) ¿Con que dispositivo tecnológico se familiariza más?

- a) Tablet
b) Computadora portátil
c) Teléfono celular

3) ¿Considera que puede pasar sin utilizar todo un día su teléfono celular?

- a) Si b) No

4) ¿Cuánto tiempo aproximadamente ocupa al día su teléfono celular?

- a) 1 a 2 horas
d) 2 a 5 horas
e) Más de 5 horas

5) ¿Con que fin utiliza el teléfono celular?

- a) Para estar en contacto con los amigos

- b) Buscar información
 - c) Revisar documentos de estudio
 - d) Ver Netflix
 - e) Jugar
 - f) Revisar redes sociales
 - g) Escuchar música
 - h) Todas las anteriores
- 6) ¿En qué red social pasa la mayor parte de su tiempo?**
- a) Whatsapp
 - b) Facebook
 - c) Instagram
 - d) Snapchat
 - e) Otros
- 7) ¿Suele desvelarse constantemente por ocupar el celular?**
- a) Si
 - b) No
 - c) Algunas veces
- 8) ¿Al despertarse en qué momento revisa el celular?**
- a) Apenas me despierto
 - b) A los 5 minutos que me despierto
 - c) Después de los 10 minutos
- 9) ¿Qué uso le da cuando observa su celular al despertarse?**

- a) Observo la hora
- b) Reviso el Whatsapp y las redes sociales
- c) Reviso si poseo alguna llamada o mensaje
- d) Otros

10) ¿Con que continuidad observa o revisa el teléfono celular, aunque no reciba ninguna notificación?

- a) Cada 5 minutos o menos
- b) Cada 5 o 10 minutos
- c) Cada 10 minutos o media hora
- d) No suelo revisar el celular

11) ¿Ha sentido en alguna ocasión la sensación de que su teléfono celular ha sonado o vibrado sin que esto ocurra?

- a) Si
- b) No

12) ¿Qué consecuencias ha notado por usar mucho tiempo su teléfono celular?

- a) Vista cansada
- b) Tinnitus (zumbido en los oídos)
- c) Dolor del cuello
- d) Dolor articular (manos o dedos)
- e) Cefaleas (dolor de cabeza)
- f) Todas las anteriores
- g) Otros síntomas

13) ¿En alguna ocasión ha sido llamado la atención por utilizar el celular?

a) Si

b) No

14) ¿Quién o quienes suelen hacerlo?

a) Padres

b) Amigos

c) Profesor

d) Pareja

e) Nadie

15) ¿Cree que el bajo rendimiento académico corresponde al uso excesivo del celular?

a) Si

b) No

c) A veces

16) ¿Se irrita cuando no se encuentra con su teléfono celular?

a) Si

b) No

c) A veces

17) ¿Si al salir de casa se percata que olvido su celular que haría?

a) Regreso a recogerlo

b) Voy sin el

c) Voy sin él, sin embargo permanezco preocupado todo el día

Gracias.